

# Nuoren uimarin ravitseminen arjessa

Suomen Uimaliitto  
26.5.2021

Mari Lahti, ETM

Urheiluravitsemusasiantuntija ja -Valmentaja

PowerfuelNutrition / PHUra



Mari Lahti - Powerfuel Nutrition





# Tänään ohjelmassa

- ▶ Riittävän syömisen merkitys liikkuvalla lapsella/nuorella
- ▶ Aterioiden rytmitys harjoitusten ympärille arkena ja viikonloppuna
- ▶ Hyvän ja monipuolisen syömisen helppo toteutus arjessa
  - ▶ Urheilijan lautasmallit
  - ▶ Välipalaideoita eri tilanteisiin

# Hyvän ravitsemuksen merkitys kasvavalle aktiiviselle lapselle/nuorelle

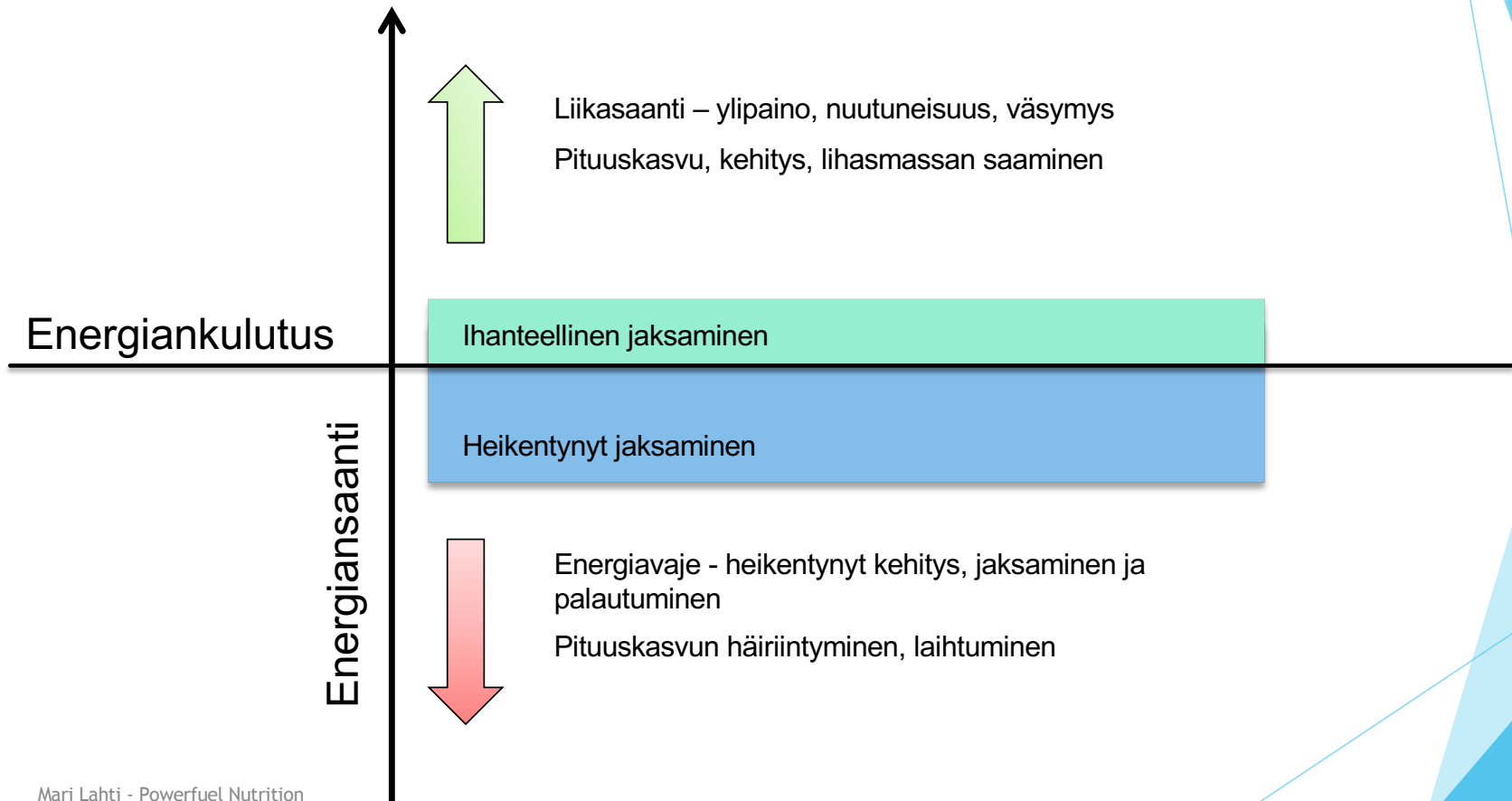
Kasvu ja  
kehitys

Arjessa  
jaksaminen

Harjoittelu



# Energiankulutus ja -saanti tasapainoon



# Riittämätön syöminen voi aiheuttaa:

- ▶ Ei ainoastaan fyysistä väsymystä tai jaksamattomuutta treeneissä, mutta myös:
  - ▶ Alakuloisuutta
  - ▶ Väsymystä
  - ▶ Ärtynisyyttä
  - ▶ Keskittymisvaikeuksia
- ▶ Yllämainitut voivat tulla esiin erityisesti koulupäivien aikana
- ▶ Univaikeuksia

# Uni & Ravitseminen

Mari Lahti - Powerfuel Nutrition

- ▶ Rankka fyysinen harjoittelu (varsinkin illalla) usein väistämättä huonontaa unen laatua
  - ▶ Unta huonontavia
    - ▶ Kofeiini
    - ▶ Runsas nesteen juominen illalla
    - ▶ Riittämätön energiansaanti päivän aikana
    - ▶ Liian raskas (hyvin rasvainen tai hyvin proteiinipitoinen) ateria ennen nukkumaanmenoa
- ▶ Unta tukevia
  - ▶ Riittävä energiansaanti
  - ▶ Aterioiden hyvä rytmitys
  - ▶ **Hiilihydraattipitoinen** ilta-ateria
- ▶ Huonosti nukuttu yö tai liian lyhyet yöunet voi saada himoitsemaan herkkuja ja roskaruokaa

# Riittävän energiansaannin turvaaminen

## ATERIARYTMI & LAUTASMALLI

- ▶ Tiheän ateriarytmin opettelu ja turvaaminen
  - ▶ On myös sijoitus tulevaan
- ▶ Aamupala, lounas, päivällinen sekä tarvittavat välipalat
  - ▶ Lautasmalli avuksi!
- ▶ Nälkä pysyy kurissa koko päivän, eikä myöskään yllätä illalla
  - ▶ Välipalat!

# Tiheä ateriaritmi turvaa riittävän energiansaannin

Arkipäivä - Harjoitus myöhäisillassa			
7:00	Aamupala	7:00	Aamupala
11:00	Lounas	11:00	Lounas
14:00	Pieni välipala	15:00	Runsas välipala
16:00	Päivällinen	16:30	Pieni välipala
17-19	Harjoitus (urheilujuoma)	17-19	Harjoitus (urheilujuoma)
19:00	Välipala	19:00	Välipala
20:00	Runsas iltapala	20:00	Päivällinen

- Riittävä syöminen lounaalla ja ennen harjoituksia!
- Urheilujuomien oikeanlaisen käytön harjoittelu. Hyötyjä myös nuoremmille urheilijoille
- Harjoitusten jälkeisten välipalojen ottaminen osaksi arkirutiineja



# Tiheä ateriaritmi turvaa riittävän energiansaannin

Viikonloppupäivä - pitkä harjoitus aamussa tai illassa			
8:30	Aamupala	9:00	Aamupala
9:45-11:45	Harjoitus (urheilujuomaa)	12:00	Lounas
11:45	Välipala	16:00	Päivällinen
12:30	Lounas	17:30-20:00	Harjoitus (urheilujuomaa)
15:00	Välipala	20:00	Välipala
18:00	Päivällinen	21:00	Runsas Iltapala
20:00	Iltapala		

- Myöhäisempi päiväritys saattaa aiheuttaa haasteita
- Lounas kuuluu myös viikonloppupäiviin

# Tiheä ateriarytmi turvaa riittävän energiansaannin

Arkipäivä - Pitkä harjoitus illassa	
7:00	Aamupala
8:00-10:00	Harjoitus (juomana urheilujuoma)
10:00	Palauttava välipala
11:00	Lounas
14:00	Välipala
17:00	Päivällinen
18:30-20:30	Harjoitus (juomana urheilujuoma)
20:30	Välipala
21:00	2. Päivällinen / Runsas iltapala

- Urheilujuoman merkitys korostuu tuplatreenipäivinä
- Harjoitusten jälkeisen välipalan merkitys korostuu tuplatreenipäivinä

# Tiheä ateriarytmi turvaa riittävän energiansaannin

Arkipäivä - Pitkä harjoitus illassa	
7:00	Aamupala
11:00	Lounas
14:00	Välipala
17:00	Päivällinen
16:00-17:00	Oheiset (juomana urheilujuoma)
17:00	Välipala
17:00-19:00	Harjoitus (juomana urheilujuoma)
19:00	Välipala
20:00	2. Päivällinen / Runsas iltapala

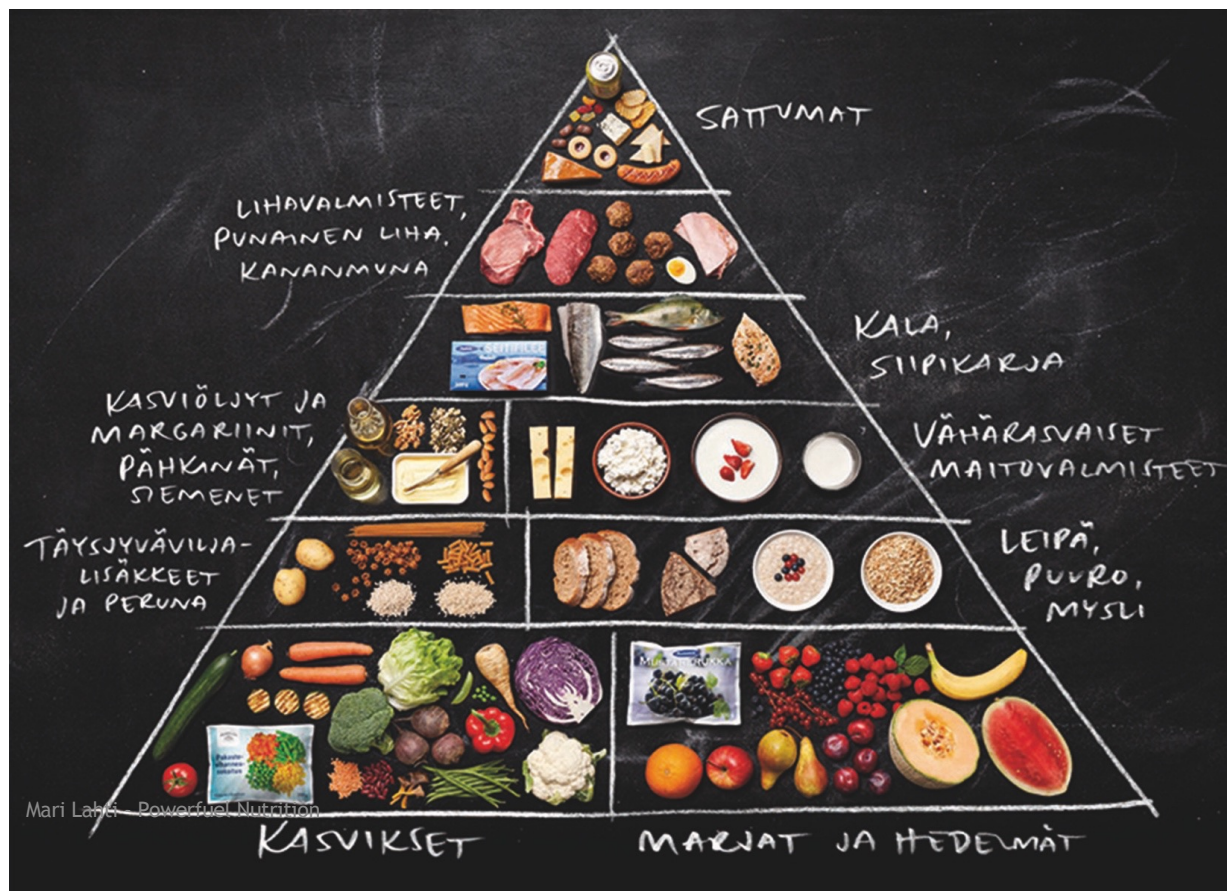
- Pitkissä, kaksiosaisissa harjoituksissa oheisten ja altaan välille välipalaa
- Pitkien harjoitusten jälkeen, varsinkin myöhään illalla palauttava välipala erittäin tärkeä lisä!

# Miten teillä kotona toimitaan? Kysymyksiä?



- ▶ Millaisella ateriarytmillä on menty tähän asti?
- ▶ Hyväksi koettuja ratkaisuja aterioiden ajoittamisesta ja ruokailujen järjestämisestä?
- ▶ Erityisiä haasteita rytmittämisessä?

# Ruokakolmio hyvän ravitsemuksen perustana



Terve Urheilija - ravitsemus  
[www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus](http://www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus)

Syö Hyvää -sivusto  
[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

Sydänliitto  
[www.sydan.fi](http://www.sydan.fi)

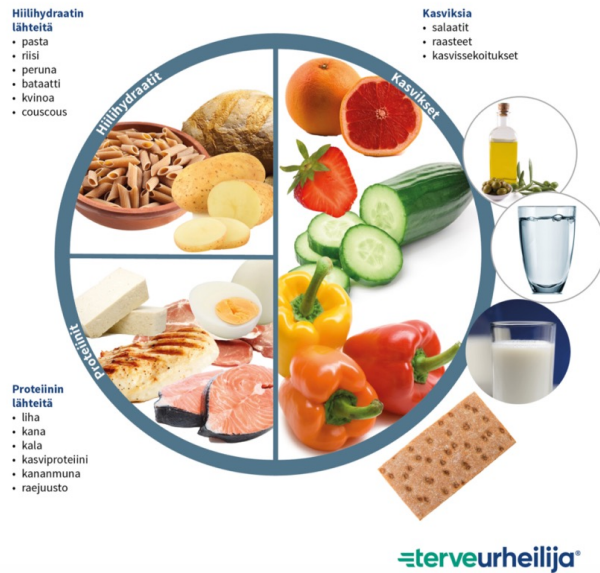
Martat - marttakoulu - ruoka  
[www.martat.fi/marttakoulu/ruoka](http://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka)



# Lautasmalli

Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi

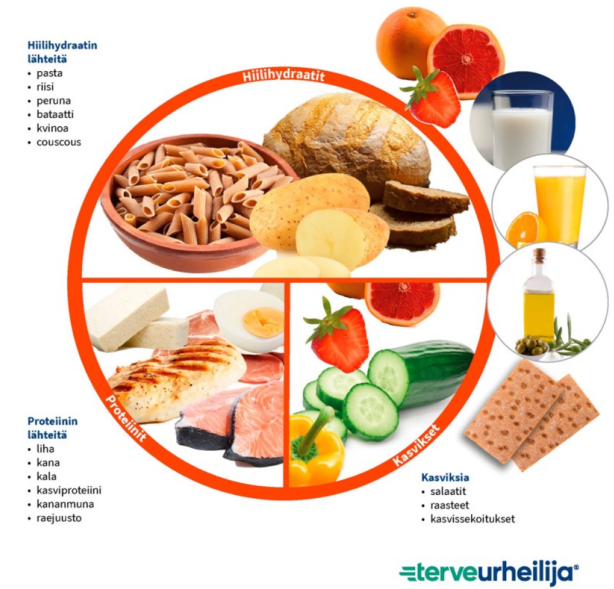
## Keveyen harjoituspäivän lautasmalli



## Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



## Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



# Hyvät rasvat mausteena siellä, täällä ja tuolla

- Kala
- Pähkinät ja siemenet
  - Kokonaisena
  - Rouheena
  - Pähkinävoina
  - Puuroon
  - Salaatteihin
  - Smoothieen
- Avocado
  - Salaattiin
  - Leivälle
  - Smoothieen
- Kasviöljyt
  - Loraus aina kuin mahdollista



# Lautasmalli välipaloilla

## montako erilaista yhdistelmää keksit?

### Hedelmä/vihannes

Kokonaisena  
Lohkoina  
Salaattina  
Pakasteena  
Kuivattuna  
Jauheena  
Soseena  
Mehuna

### Proteiini

Tonnikala  
Leikkeleet  
Juusto  
Raejuusto  
Kananmuna  
Rahka  
Jogurtti  
Maito  
Kaakao  
Pähkinät & Siemenet  
Pähkinävoi

### Hiilihydraatit

Mysli  
Myslipatukka  
Täysjyväriisikakku  
Välipalapatukka  
Hiutaleet  
Puuro  
Täysjyväleipä  
Karjalanpiirakka  
Täysjyvätortilla

# Välipalaesimerkkejä

Pieni välipala lähellä treeniä tai heti treenin jälkeen



Mari Lahti - Powerfuel Nutrition

# Välipalaesimerkkejä

Iltapäivän suurempi välipala tai iltapala





# Välipalaesimerkkejä

Mukana kulkevat / kaupasta ostettavat



# Lautasmalli

## Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi

### Keveyen harjoituspäivän lautasmalli

**Hiihihydraatin lähteitä**

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

**Kasviksia**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**Proteiinin lähteitä**

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

**Kasviksita**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**terveurheilija**

### Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

**Hiihihydraatin lähteitä**

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

**Kasviksia**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**Proteiinin lähteitä**

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

**Kasviksita**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**terveurheilija**

### Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

**Hiihihydraatin lähteitä**

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

**Kasviksia**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**Proteiinin lähteitä**

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

**Kasviksita**

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

**terveurheilija**

# Teidän perheen parhaat välipalavinkin? Kysymyksiä?



- ▶ Miten teillä pidetään huolta, että välipalat tulee syötyä?
- ▶ Hyvä kotona tehtävä / jääkaappiin valmiiksi tehty välipala?
- ▶ Hyvä mukana kulkeva välipala?
- ▶ Haasteita?

# Henkilökohtainen ravitsemusohjaus

- ▶ Erityisruokavaliot, allergiat, muut ruokarajoitteet, nirsoilu
- ▶ Haasteita painon kanssa?
  - ▶ Erit. jos paino putoaa yllättäen tai paino ei pysy pituuskasvun perässä
- ▶ Väsymystä, jaksamattomuutta
- ▶ Merkkejä syömisen rajoittamisesta
- ▶ Kiireinen arki ja haasteet kodin ruokahuollon järjestämisessä - ohjausta myös vanhemmille!

# Kiitos!

Mari Lahti - Powerfuel Nutrition

Mari Lahti

Urheiluravitsemusasiantuntija ja -valmentaja ETM

- ▶ +358 40 7554475
- ▶ [powerfuelnutrition@gmail.com](mailto:powerfuelnutrition@gmail.com)