Nuoren uintiurheilijan ravitsemus

Suomen Uimaliitto
6.11.2023

Mari Lahti, ETM

Urheiluravitsemusasiantuntija ja -Valmentaja

PowerfuelNutrition / PHUra

Tänään ohjelmassa

- Riittävän syömisen merkitys liikkuvalle nuorelle
- Aterioiden rytmitys harjoitusten ympärille arkena ja viikonloppuna
- Kisapäivien ravitsemusvinkit
- Hyvän ja monipuolisen syömisen helppo toteutus arjessa
  - Urheilijan lautasmallit
  - Välipalaideoita eri tilanteisiin

Hyvän ravitsemuksen merkitys kasvavalle aktiiviselle nuorelle

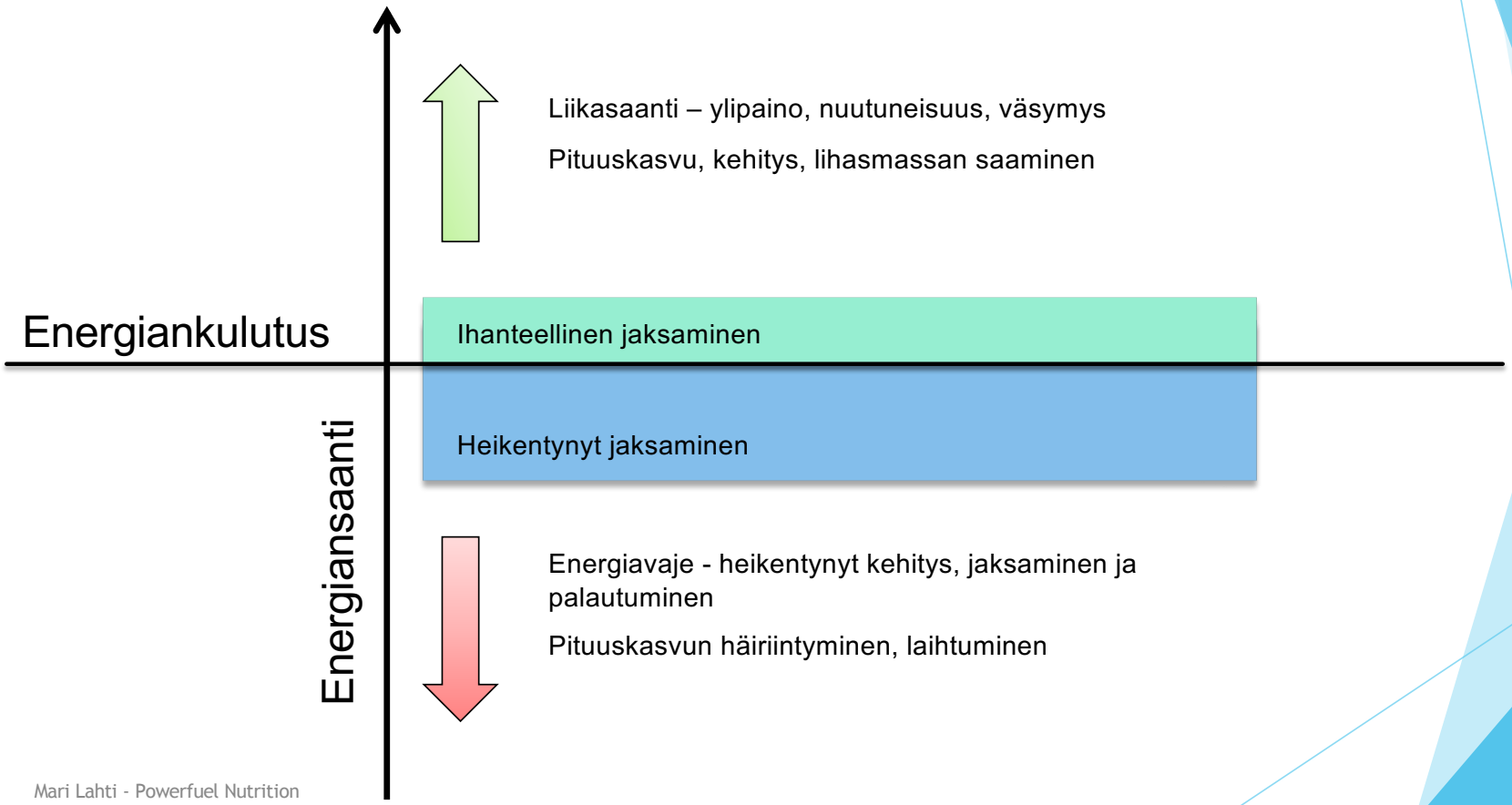
Kasvu ja kehitys

Arjessa jaksaminen

Harjoittelu

Mari Lahti - Powerfuel Nutrition

Energiankulutus ja -saanti tasapainoon



Riittämätön syöminen voi aiheuttaa:

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

Uni & Ravitsemus

- 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 (x2?) sekä tarvittavat välipalat
  - Lautasmalli avuksi!
- Nälkä pysyy kurissa koko päivän, eikä myöskään yllätä illalla
  - Välipalat!

Tiheä ateriarytmi 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 ateriarytmi 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 päivärytmi 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!

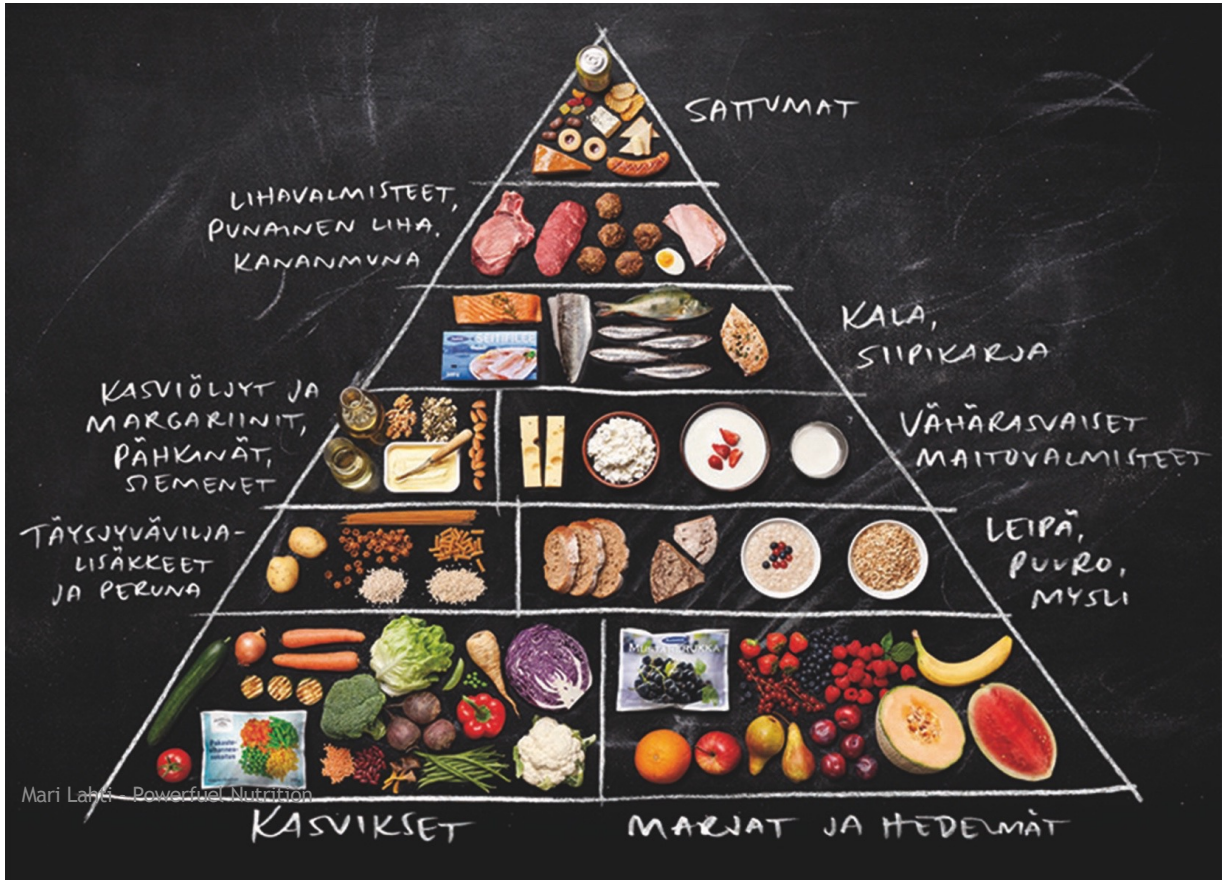
Kilpailupäivien ravitsemus – Joka välissä jotakin

- Usein haasteena riittävän kokoisen lounaan ja päivällisen ajoittaminen kisapäivään
  - Hyvien välipalojen rooli korostuu
- Mahdollisimman tiheä ateriarytmi suoritusten molemmin puolin
- Jännitys saattaa viedä ruokahalun
  - Hyvä syöminen edellisinä päivinä isossa roolissa!
- Hiilihydraatit, hiilihydraatit, hiilihydraatit
  - Bensaa suorituksiin
- Kisapäivänä kannattaa satsata pieniin, nopeasti sulaviin välipaloihin
  - Mehut, smoothiet, jogurtit
  - “Höttöhiilarit”
  - Liika proteiini vie helposti näläntunteen, antamatta oikeanlaista energiaa

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

Syö Hyvää -sivusto
www.syohyvaa.fi

Sydänliitto
www.sydan.fi

Martat – marttakoulu – ruoka
www.martat.fi/marttakoulu/ruoka

Lautasmalli

Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi

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

Välipalaesimerkkejä

Iltapäivän suurempi välipala tai iltapala

Välipalaesimerkkejä

Mukana kulkevat / kaupasta ostettavat

Lautasmalli

Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi

Teidän perheen parhaat välipalavinkin? Kysymyksiä?

- Miten teillä pidetään huolta, että välipalat tulee syötyä?
- Hyvät mukana kulkeva välipalat?
- Kisapäivän parhaat tärpit ruokailuihin?
- 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

Urheiluravitsemusasiantuntija ja -valmentaja ETM

- +358 40 7554475
- mari@powerfuelnutrition.fi