

Sisältö

1. Johdanto	9
2. Ruoan merkitys nuorelle urheilijalle	13
Harjoittelu, ruoka ja lepo – nuoren urheilijan peruspilarit	13
Ruokavalion merkitys nuorelle urheilijalle	14
3. Kasvu, kehitys, ravinto ja liikunta	21
Kasvu	21
Kypsyminen	21
Kehitys	22
Pituuskasvun, painonkehityksen ja kypsymisen arvioiminen ja seuranta	23
Ylipaino ja alipaino	25
Fyysisen aktiivisuuden ja ravinnon vaikutus kasvuun ja kehitykseen	31
Energian- ja ravinnontarve kasvussa ja kehityksessä	32
Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvussa ja kehityksessä	38
4. Ruokavalion koostamisen perusasiat	47
Ruokavalion koostamisen perusasiat	47
Lisäaineet tutuiksi	51
Ruokavalion tasapainoisuus ja monipuolisuus	55
Hiilihydraattiryhmän merkitys nuorelle urheilijalle	58
Proteiiniryhmän merkitys nuorelle urheilijalle	62
Rasvaryhmän merkitys nuorelle urheilijalle	64
Kasvisryhmän merkitys nuorelle urheilijalle	67
5. Nuoren urheilijan ruokapaletti	71
Maito ja maitovalmisteet	71
Kala ja äyriäiset	75
Liha ja lihavalmisteet	78
Kananmunat	83
Viljavalmisteet, juurekset ja palkokasvit	85
Kasvikset	91
Hedelmät ja marjat	94
Kasviöljyt, margariinit ja voi	99
Pähkinät ja siemenet	101
Valmisruoat ja pikaruoka	103
Mehut, virvoitusjuomat, makeiset ja sokeri	107
Energiajuomat, kahvi ja tee	115
Alkoholi, nuuska ja tupakka	118

6. Urheilija ruokakaupassa	125
Terveellisen ruokavalion perusta luodaan ruokakaupassa	125
Urheilijan peruselintarvikkeet	126
Kaupassa kannattaa tutkia pakkauksia	128
Hinta ja laatu kohdalleen	128
Ruoka-aineryhmäkohtaiset valintakriteerit	130
7. Ateriarytmi ja hyvä syöminen käytännössä	143
Kotiruoan valmistaminen on hyvän ruokavalion perusta	143
Yhteiset ateriat ovat tärkeitä	145
Lapsen syömisestä välittäminen viestittää ruoan tärkeydestä	145
Nuori urheilija hyötyy säännöllisistä elämäntavoista ja rutineista	147
Urheilu asettaa vaatimuksia ateriarytmille ja ruoalle	149
Urheilevan lapsen ja nuoren ateriat	151
Aamiainen	151
Lounas	154
Välipalat	160
Juominen ja syöminen harjoituksissa	172
Palautumisvälipala	175
Päivällinen	178
Iltapala	179
Uni	181
Esimerkkiateriarytmejä	181
8. Syöminen ja juominen kilpailujen yhteydessä	187
Kilpailupäivän ateriarytmi	187
Juominen ja syöminen kilpailuissa	198
Palloiluturnaukset ja pitkät kilpailupäivät	204
9. Nuoren urheilijan ravitsemuksen erityiskysymykset	213
Ruokavalio on hienosäädettävä lajin vaatimusten mukaisesti	213
Ravitsemus ja keho	214
Nuorten urheilijoiden syömishäiriöt	222
Ravitsemus painoluokkalajeissa	225
Ravitsemus teholarajeissa	228
Ravitsemus kestävyyslajeissa	231
10. Ruoanvalmistus käytännössä	241
Hyvän kotiruoan valmistaminen on helppoa	241
Urheilijaperheen reseptivalikoima	243
Liha- ja broileriruoat	244
Kala- ja katkarapuruoat	260
Keitot ja kasvisruoat	272
Salaatit	278
Välipalaruoat	284