

## Hyvä syöminen ylläpitää vastustuskykyä

Laadukas ruokavalio ja riittävä syöminen, erityisesti riittävä hyvän rasvan, vitamiinien, kivennäisaineiden ja antioksidanttien saanti, vähentää kehoon kohdistuvaa stressiä ja tehostaa vastustuskykyä. Tämä

- antaa enemmän terveitä treenipäiviä ja tuottaa nopeamman kehittymisen
- vähentää sairastelua kilpailujen yhteydessä ja parantaa menestystä
- pienentää rasitusvammojen riskiä

## Hyvä syöminen ylläpitää sopivaa kehon koostumusta

Säännöllisillä elämäntavoilla, laadukkaalla ruoalla ja järkevällä ateriarvymillä helpotetaan sopivan energiansaantitason löytämistä. Tämä

- auttaa pitämään painon ”itsestään” sopivalla tasolla, ilman syömisen rajoittamista
- pitää mielen levollisena ja voimavarat voidaan keskittää urheilemiseen



**Kysymys:** Minkä ikäisille valmennettaville kannattaa alkaa puhua ravintoasioista?

**Vastaus:** Ruoan merkitys urheilijalle kasvaa harppauksenomaisesti murrosiän jälkeen harjoittelumäärien kasvaessa ja harrastuksen muuttuessa aikaisempaa tavoitteellisemmaksi. Tällöin on kuitenkin tavallaan liian myöhäistä opetella hyvän syömisen periaatteita ja järkevän ruokavalion koostamista. Hyvän syömisen tulisi tässä vaiheessa olla jo itsestäänselvyys, eikä siitä saisi tulla kantapään kautta opittu laiskanläksy.

Lapsena hyvät ruokatottumukset on helppo omaksua. Syömisen opettelu vasta teini-iässä on paljon haastavampaa ja se vie turhaan voimavaroja urheilijalta, urheilijan vanhemmilta ja tukijoukoilta.

Jo 5–12-vuotiaita on hyvä opastaa terveellisten ruokavalintojen tekemiseen, hyvän ateriarvymien noudattamiseen ja terveellisten välipalojen koostamiseen. Tässä iässä vanhemmat ja valmentajat voivat ohjata lasta hyvin tapoihin myös veden juomisen ja eväsruokailun suhteen.

Ideaalitilanteessa hyvän ruokavalion ja muiden terveiden elämäntapojen edistäminen on kiinteä osa urheiluseuran toimintaperiaatteita ja lajikulttuuria. Ruoka ja hyvä syöminen tulisi nostaa esiin jo liikuntaharrastuksen varhaisessa vaiheessa urheiluun luonnollisesti nivoutuvana asiana. Tämä ajattelumalli tulisi näkyä kaikessa seuratoiminnassa. Hyvä tapa ajaa sisään ruoan arvostamisen kulttuuria lapsille ja nuorille on nostaa ravitsemusaihe kiinteäksi ja näkyväksi osaksi seuran toimintaa. Tehokas tapa on esimerkiksi laatia houkuttelevaa ravitsemusmateriaalia seuran internetsivuille.

## Nestetasapaino kohdalleen

Harjoitusta edeltävällä aterialla tulisi juoda yksi tai kaksi lasillista vettä. Vielä aterian ja harjoituksen välissäkin voi olla hyvä juoda, mikäli juominen aamulla ja päivällä on ollut niukkaa. Harjoituksen onnistumisen kannalta tärkeintä on, että on juonut riittävästi päivän aikana. Päivän aikana tulee juoda vettä vaikka ei tuntisi itseään janoiseksi. Tavallinen vesijohtovesi on paras valinta janojuomaksi. Pullo- ja säiliövedet saattavat sisältää runsaammin bakteereja kuin vesijohtovesi, mutta ovat siitä huolimatta täysin turvallisia. Veden ohella nestettä saadaan maidosta ja täysmehusta.



**Kysymys:** Kuinka paljon liikunnallisten lasten tulisi juoda päivän aikana?

**Vastaus:** Lasten ja nuorten harjoitukset ajoittuvat useimmiten iltaan, jolloin voi olla vaikea ehtiä palauttaa nestetasapaino ennen nukkumaanmenoa. Yleistä on, että iltaharjoituksessa syntyneestä nestevajeesta kärsitään vielä seuraavana aamuna.

Jotta nestevaje ehtisi korjaantua ennen seuraavan illan harjoituksia, tulisi ruoka-juomien (maito, täysmehu) lisäksi juoda vettä pitkin päivää. Sopivana määränä voidaan pitää paria vesilasillista aamiaisen yhteydessä ja lasillista vettä koululounaalla. Juominen aterioilla ei heikennä ruoansulatusta tai ravintoaineiden imeytymistä. Tämän lisäksi tulisi juoda noin puolen litran pullollinen tai muutama mukillinen vettä koulupäivän aikana. Vesipullo kannattaa ottaa mukaan kouluun joka päivä, sillä kouluissa ei yleensä ole erillisiä vesipisteitä, ja vessoissa juominen ei aina houkuttele.

Janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi. Siksi on hyvä juoda pitkin päivää, vaikka janontunnetta ei olisikaan.

Harjoituksissa juomista ei tulisi kieltää esimerkiksi juomisen aiheuttamaan epäjärjestykseen vedoten. Lapsia ja nuoria tulisi päinvastoin kannustaa juomiseen. Juominen pienentää harjoituksen aiheuttamaa nestehukkaa, ja helpottaa nestetasapainon saavuttamista ennen seuraavaa harjoitusta. Sopiva juomamäärä on noin 0,5 litraa tuntia kohti. Harjoittelun päättymisen ja nukkumaanmenon välisenä aikana tulisi nauttia yhteensä ainakin 1 litra nestettä veden, muiden juomien ja nestemäisen ruoan muodossa.

Juomista ei pidä liioitella, sillä liiallinen juominen voi olla haitallista. Yletön juominen voi rasittaa munuaisia ja esimerkiksi johtaa haitalliseen veren suolapitoisuuden laimenemiseen. Äärimmäisen runsas juominen lyhyessä ajassa on jopa hengenvaarallista.





**Vinkki:** Nuori urheilija saa riittävästi laadukasta proteiinia esimerkiksi seuraavalla tavalla. Parhaat proteiininlähteet on merkitty lihavoidulla fontilla:

- Aamulla kotitekoista myslää **maidon** kera, täysjyväleipäviipale **kinkun**, margariinin ja vihannesten kera, vettä
- Koululounaalla perunaa, **kalaa**, raastetta, salaattinkastiketta, pala näkkileipää margariinin kera, lasi **maitoa**, vettä
- Iltapäivän välipalaksi koulussa keitetty **kananmuna**, hedelmää, kourallinen pähkinöitä, vettä
- Ennen harjoittelua tumma karjalanpiirakka **raejuustolevitteellä**, pullo hedelmä-vihanneshottia, vettä
- Harjoittelun jälkeen pullo juotavaa **joгурttia**, hedelmää, vettä
- Päivällisellä **kana-kasviswokkia**, täysjyväriisiä, vettä
- Illalla pala täysjyväpaahtoleipää, jossa täytteenä **tonnikalaa**, pestoa ja tomaattia, lasi **maitoa**, vettä



**Kysymys:** Tarvitseeko urheiliva nuori proteiinilisiä?

**Vastaus:** Proteiinin tarve

kasvaa urheilun vaikutuksesta. Kaikenlainen urheilu suurentaa proteiinin tarvetta. Erityisen tärkeää riittävä proteiinin saanti on lihasvoiman ja -massan kehitykseen tähtäävässä harjoittelussa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että lihasten kehittyminen olisi suorassa yhteydessä nautittuun proteiinin määrään. Lihakset eivät myöskään kasva itsestään pelkästään proteiinia syömällä, vaan kehittymiseen tarvitaan oikeanlaista harjoittelua.

Riittävä proteiinin saanti ei edellytä erityisvalmisteiden käyttöä. Proteiini jauheet, palautumisjuomat ja proteiini-patukat sisältävät runsaasti hyvälaatuisia proteiinia, mutta muuten ne eivät ole laadukkaan ruoan veroista syötävää. Ne sisältävät usein paljon sokeria ja huonolaatuista rasvaa ja vain vähän hyödyllisiä antioksidanteja ja kuituja. Lisäksi niissä saattaa olla ainesosia, jotka eivät ole turvallisia lapsille.

Erityisvalmisteiden edut liittyvät lähinnä käytännöllisyyteen: erityisvalmisteet kulkevat helposti treenilaukussa ja maistuvat kovan harjoittelun jälkeen paremmin kuin tavallinen ruoka.

Yli 15-vuotiaat tavoitteellisesti harjoittelevat urheilijat voivat halutessaan käyttää erityisvalmisteita kohtuudella osana järkevää ja terveellistä ruokavaliota. Välttämätöntä se ei kuitenkaan ole, vaan tavallisella laadukkaalla ruoallakin pärjää hyvin. Erityisvalmisteilla ei pidä säännöllisesti korvata aterioita, jotta ruokavaliokokonaisuus pysyisi laadukkaana. Käyttö tulee rajata vain erityistilanteisiin kuten harjoittelun yhteyteen. Erityisvalmisteella voi korvata aterian satunnaisesti muulloinkin, jos tarjolla ei ole järkevää syötävää.

## Helppo uunilohi

4 annosta

- 1 lohi- tai kirjolohifilee (600–800 g) perunoita
- 1 sitruuna tai lime
- ½ rkl kalafondia tai ¼ kalaliemikuutio vettä
- 1 dl sitruunapippuria tai Santa Maria Lime & Pepper –maustesekoitusta yrttisuolaa

- Aseta uunin lämpötila 200 asteeseen.
- Laita kalafilee uunivuokaan nahkapuoli alaspäin.
- Sekoita kalafondia 1 desilitraan lämmintä vettä ja kaada fileen päälle vuokaan.
- Ripottele päälle sitruunapippuria ja yrttisuolaa (jos käytät Lime & Pepper maustesekoitusta, ei tarvita yrttisuolaa) ja lada päälle sitruunan- tai limenviipaleita.
- Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia. Kala on kypsää, kun liha irtoaa helposti nahasta.
- Tarjoa perunoiden tai riisin ja salaatin kera.

