



Ruokavaliosta tehoa treeniin

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden ravitsemusohjeistus



**KUOPION
REIPPAAN
VOIMISTELIJAT**

Tämä ohjeistus on tarkoitettu avuksi voimistelijoille, heidän vanhemmilleen sekä valmentajille. Ohjeistuksen mukainen ruokailu tukee tervettä kasvua, hyvää harjoittelua, palautumista ja kilpailusuoritusta. Se myös pienentää loukkaantumisten riskiä. **Huipulle päästään vain, jos kaikki palaset, ravitsemus mukaan lukien, ovat kohdallaan.**



Oikeanlainen ravinto on urheilijan kehittymisen kannalta aivan yhtä tärkeää kuin harjoittelu ja lepo.

Kuva: Olympiakomitea, VALO, Kihu

KRV ravitsemusohjeistus pähkinäkuoressa:

1. Monipuolinen, säännöllinen ja riittävä arkiruokailu on kaiken A ja O.
2. Treeneihin ei tulla nälkäisenä ja treeneistä palautumista tehostetaan hyvällä ruokailulla.
3. Kisamatkoilla panostetaan hyvään aamupalaan ja kilpailun jälkeen ja/tai paluumatkalla syödään kunnon ateria
4. Toisinaan, esim. kilpailusuoritusten jälkeen on lupa hieman herkutellakin. Muuta ruokailua ei kuitenkaan tule korvata herkuilla. Seurassa tuetaan tervettä suhtautumista ruokaan: terveellinen syöminen on joustavaa ja monipuolista!

Arkiruokailu kuntoon!

Monipuolinen ja terveellinen ruokailu on kaiken harjoittelun perusta. Lautasmalli ohjaa aterioiden koostamista. Perinteinen lautasmalli sopii yleensä urheilijallekin.

Silloin, kun energian tarve on erityisen suuri, kuten nopean pituuskasvun vaiheessa, kun treenejä on paljon tai valmistaudutaan kilpailuun, ns. liikkujan lautasmalli voi olla sopivampi. Lautasmallia voidaan soveltaa myös esim. keitto- ja pataruokiin sekä ruokaisiin salaatteihin.

Urheilijalle pieni energiaylimäärä mahdollistaa parhaan kehityksen, mutta ei kuitenkaan tarkoita painon nousua.

Voimistelijankin on tärkeää muistaa tämä! Sen sijaan, jos koko ajan nipistetään syömisestä, paino voi pysyä samana, mutta kehitystä ei tapahdu toivotulla tavalla.

Syömisen varominen on urheilijoiden keskuudessa melko yleistä. Se voi altistaa vakavien syömishäiriöiden kehittymiselle, joten siihen on tärkeää puuttua heti epäilyksen herättyä.

Riittävän ja monipuolisen ravintoaineiden saannin varmistat, kun arkiruokailussasi on mukana ruokia kaikista ruokakolmion osioista. Kolmion alaosassa olevat ruoat muodostavat arkiruokailun perustan ja huipulla olevia ruokia nautitaan harvemmin. Tältä huippu-urheilijoille suunnatulta sivustolta <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/> löytyy hyviä vinkkejä terveellisen ruokavalion koostamisesta.

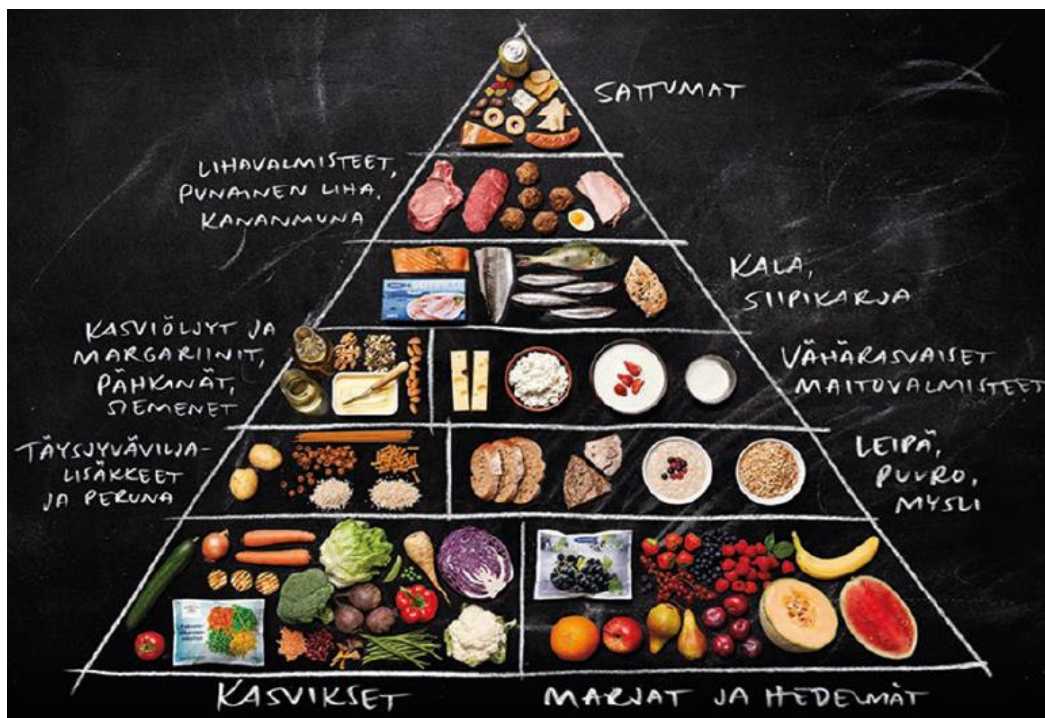
Perinteinen lautasmalli



Liikkujan lautasmalli



Kuva. TEKO



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Miten valmistaudutaan treeniin?

- **Tule harjoitukseen aina niin, että olet syönyt joko aterian tai välipalan**, ei kuitenkaan täydellä mahalla. Tarkoituksena on, että ruoka ei hölsky mahassa, mutta energiaa riittää harjoitukseen. **Näin jaksat paremmin niin taito- kuin kunto-osuudetkin ja riski loukkaantumisille pienenee.**
- Jos harjoitus on illalla ja harjoituksen alkuun on vielä 2-3 tuntia, syö monipuolinen ruokaisa ateria. Aikaa on riittävästi, että maha ehtii tyhjäntyä.
- Jos harjoitus on pian koulupäivän jälkeen, syö aikatauluun sopiva välipala. Lautasmalli auttaa myös välipalan kokoamisessa (proteiinin lähde + hiilihydraatin lähde + kasvis).
 - o proteiinin lähteitä: rahka, jogurtti, liha/kala, juustot, raejuusto, maito, pähkinät, soija- ja muut palkokasvivalmisteet.
 - o hiilihydraattien lähteitä: täysjyväleipä, puurot, hedelmät, marjat, riisipiirakka, myslit, murot, myslipatukka, täysjyväriisi, -pasta ja -nuudeli.

HUOM! Tarkkaile pakkausmerkinnöistä välipalatuotteiden (esim. rahkat, jogurtit, välipalapatukat) sokerimääriä!

- Jos sinulla on mahaongelmia, valitse itsellesi sopivaa leipää ja vältä runsasta kasvien syömistä pari tuntia ennen harjoituksia. Suosi kuitenkin muulloin tummaa leipää (ruis, täysjyvä) ja nauti reilusti kasviksia. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista kannattaa valita omalle vatsalle sopivimpia vaihtoehtoja (kuten tomaattia, porkkanaa, banaania, sitrushedelmiä, mansikka, mustikkaa, vadelmaa).
- Muista myös juoda riittävästi vettä päivän mittaan ja pitää juomista mukana myös harjoituksissa.

Miten treenin jälkeen syödään?

- Palautuminen tapahtuu parhaiten, kun syöt ja juot **mahdollisimman pian** harjoituksen jälkeen – vaikka jo treenipaikalla. Esimerkiksi banaani, myslipatukat, mehu, maito marja/hedelmäsoseet, jogurtti, jogurttijuoma täydentävät heti treenin jälkeen lihaksen energiavarastoja ja palautuminen tehostuu. (kylmässä säilytettäville eväille löytyy pieniä kylmälaukkuja ja eväsrasioita, joissa on mukana kylmäkalle).
- Jos et ole ehtinyt syömään kunnon ateriana ennen harjoitusta, nauti sitten illalla, vaikka myöhäänkin kunnon ateria perusmallien mukaisesti tai kunnollinen samojen periaatteiden mukaisesti koostettu iltapala.
- Muista jälleen juoda riittävästi.

Juominen treenin yhteydessä

- **Vesi on pääasiallinen janojuoma.**
- Poikkeustilanteessa, kun sinulla on pitkäkestoinen (2-3- t) harjoitus, etkä pääse syömään edes kevyttä välipalaa, voit käyttää laimeaa mehua tai urheilujuomaa. Hammasterveyden kannalta on kuitenkin tärkeää, että näitä ei käytetä joka treeneissä.
- Juo kulaus 15-20 min välein treenin aikana.
- Energiajuoma ei ole urheilujuoma!
- Mehujen ravintosisältö ei vastaa tuoreena nautittujen hedelmien ja marjojen ravintosisältöä (esim. kuidun osalta) ja mehuista kertyy runsaasti sokeria. Mehua voi nauttia päivittäin yhden lasillisen mieluiten täysmehuna aterian yhteydessä.

Pitkät harjoitukset, kuten leirit / leiripäivät

- Leireillä energian tarve on suurta, joten hyvä ruokailu on ehdottoman tärkeää. Viikonloppuleireihin kuuluu yleensä hyvä ja monipuolinen ruokatarjonta. Leireillä on hyvä opetella yhdessä valmentajien ja ohjaajien kanssa terveellisen ruokailun periaatteita.
- Leireillä voi nautiskella päivittäin yhden jälkiruoan. Jälkiruoan tuoma lisäenergia voi olla jopa eduksi, mutta se ei saa viedä tilaa varsinaiselta ruoalta.
- Kts. juominen.
- Leiripäiviin, jotka eivät sisällä kunnon ruokailua on hyvä varata mukaan pikaisesti ja helposti syötävää välipalaa. Valmentajat ilmoittavat etukäteen omien eväiden tarpeesta.
 - o esimerkkejä leiriolosuhteisiin sopivista välipaloista: välipala- tai myslipatukat, hedelmät, marjat, soseutetut hedelmä- ja marjavalmisteet, smoothiet, kuivatut hedelmät, mehukeitto, maito, urheilujuoma, laimea mehu, riisikakut, leivät, riisipiirakat, vispipuuro, jogurtti/jogurttijuoma, rahka, pähkinät.

Esimerkki treenipäivä 1.

- koulu loppuu klo 14
- Klo 15 välipala:
1 ruisleipä, päällä kasvirasvavevitettä, juustoa ja kurkkua,
Lasi rasvatonta maitoa
Jälkiruokakulhollinen maustamatonta jogurttia ja marjoja, ripaus sokeria
Ruokalusikallinen pähkinöitä
- Treenit klo 16.30-18.30
Treneissä juomana vettä
- Treenien jälkeen pukkarissa
- Hedelmä + jogurttijuoma
- Illallinen 19.30
makaronilaatikkaa, porkkaraastetta, pala ruisleipää
kasvirasvavevitteellä, lasi rasvatonta maitoa, lasi vettä

Esimerkki treenipäivä 2.

- koulu loppuu klo 15
- Klo 16 päivällinen:
Perunaa, broilerikastiketta, vihersalaattia öljypohjaisella salaatikastikkeella, lasillinen rasvatonta maitoa, lasillinen vettä, kauraleipä kasvirasvavevitteellä.
- Treenit klo 18.00-20.00
Treneissä juomana vettä
- Iltapala klo 20.30:
Smoothie (banaania, vadelmia, maustamatonta jogurttia, rahkaa ja rasvatonta maitoa), täysjyvämuuroja rasvattomalla maidolla.

Kilpapäivän/-matkan syöminen ja juominen

- **Normaali ja riittävä ruokailu ja lepo edeltävinä päivinä**
 - o Riittävä syöminen tarkoittaa reipasta arkisyömistä, josta saadaan riittävästi energiaa.
- Kilpailupäivän aikataulu voi olla epäsäännöllistä ja päivä risainen, joten ruokailut ja energiatankkauksen voi joutua hoitamaan varsin ripeällä aikataululla. Näin ollen **edellisen päivän fiksu ruokailu on erityisen tärkeää! Lisäksi hyvällä aamupalalla voidaan turvata koko päivän perusta.**
 - o Suosimme sitä, että jos liikkeelle lähdetään aikaisin, mennään yhdessä syömään aamupala, esim. ABC-huoltoasemilla on tarjolla monipuolinen aamupala, tai otetaan bussiin mukaan täysipainoinen aamupala, jotta aamupalaa ei tarvitse yrittää syödä hurjan aikaisin.
- Samat ohjeet pätevät:
 - o Normaali ruokailu n. 2–5 tuntia ennen kilpailusuoritusta.
 - o jos mahaongelmia, valitse itsellesi sopivaa leipää ja vältä runsasta kasvien syömistä. Myös hedelmistä kannattaa syödä niitä, jotka on kokenut omalle vatsalle sopivaksi.
 - o pieni välipala 1–2 tuntia ennen kilpailua, jos ateriasta on jo useampi tunti
 - o **Muista juoda säännöllisesti päivän mittaan!**
- Makeat herkut (karkit, keksit, limpparit, makea mehu) eivät sovi nautittavaksi ennen kilpailusuoritusta. Ne heilauttavat verensokerin helposti ylös-alas, mikä voi haitata kilpailusuoritusta. Kilpailusuorituksen jälkeen paluumatkalla voi **hieman** herkutella, mutta herkuilla ei korvata kunnon ateriaa. Pieni herku voi olla esim. jäätelöpuikko, pieni suklaapatukka (20-50 g) tai pikkupussi karkkeja (n. 100 g).

Seurassamme toimii useita alan ammattilaisia, jotka auttavat mieluusti ruokailuun liittyvissä kysymyksissä. Seurassa pidetään ravitsemusaiheisia luentoja, tietoiskuja ja keskustelutilaisuuksia. Jos sinulla on jotain kysyttävää tai ehdotuksia, olethan rohkeasti yhteydessä seuran valmennuskoordinaattori Katariina Karjalaiseen (valmennuskoordinaattori@krv.fi, p. 044 989 4681).

RUOKAILOA, TEHOKKAITA TREENEJÄ JA KISAMENESTYSTÄ!

Ohjeistus päivitetty 02/2020