



KUOPION REIPPAAN
VOIMISTELIJAT

RAVITSEMUSOHJEISTUS

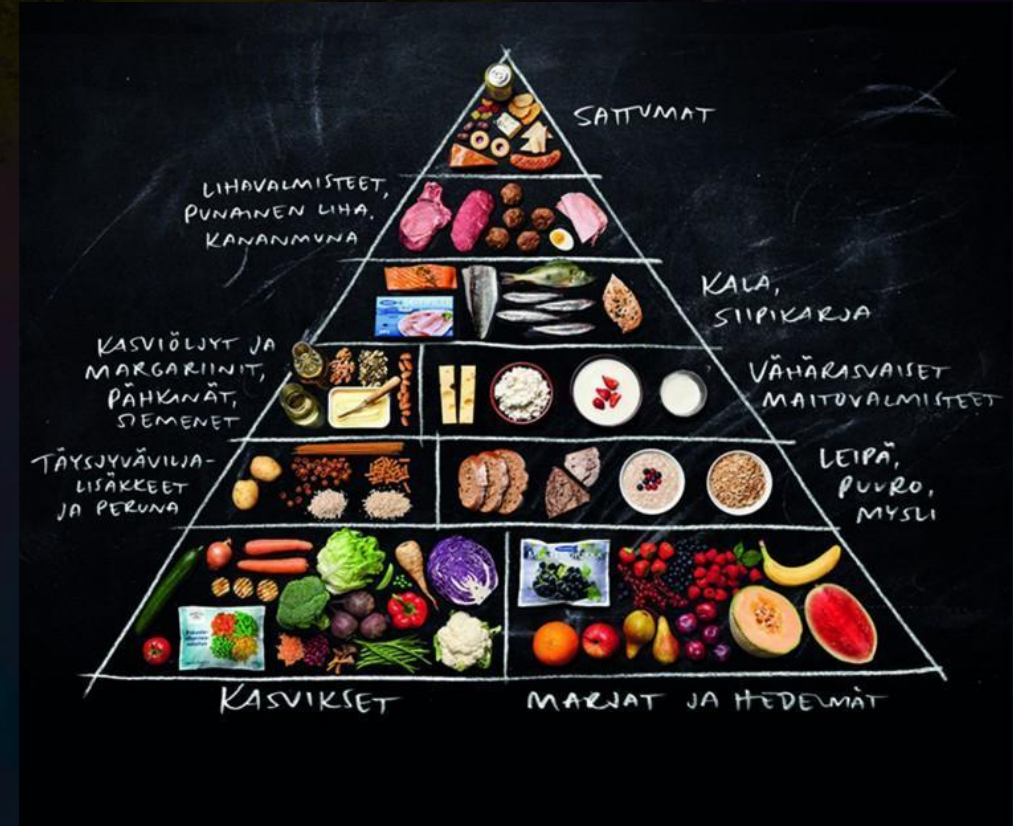
Mitkä asiat ovat urheilijan ravitsemuksen kulmakiviä?

- Riittävä energiansaanti, säännöllinen ateriarytmi ja ruokavalion laatu ovat urheilijalle tärkeimmät ruokavalion osa-alueet
- Energiansaantia voidaan pitää merkittävimpänä suorituskäytön vaikuttavana tekijänä
 - Kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on hieman kulutusta suurempaa, ovat **kehitys, vastustuskyky ja palautuminen** tehokkaimmillaan
- Riittävää energiansaantia tuetaan säännöllisellä ateriarytmillä
 - Syöminen noin 3-4 tunnin välein
 - Urheilijalla noin 5-7 ateriaa päivässä
 - Esimerkiksi jaksaminen ja keskittymiskyky pysyvät paremmalla tasolla, kun energiaa saadaan säännöllisin väliajoin
- Ruokavalion laadun avulla taataan riittävä ja monipuolinen energia- (*hiilihydraatit, proteiinit, rasvat*) ja suojaravintoaineiden (*vitamiinit ja kivennäisaineet*) saanti



Miten koostan ruokavalioni?

- Noudattamalla ruokapyramidia saat koottua itsellesi monipuolisen, terveellisen ja joustavan ruokavalion
- Ruokavalion perustana on pyramidin pohja
 - Pohjalla olevia ruoka-aineita tarvitset päivittäin runsaasti, ylempänä olevia hieman vähemmän
 - Yksittäiset valinnat eivät ole hyödyllisiä tai haitallisia, vaan kokonaisuus ratkaisee 😊
- Myös sattumat ja herkut kuuluvat terveelliseen ruokavalioon!



Miten koostan ateriani?

- Lautasmalli auttaa aterioiden koostamisessa ja sitä voidaan hyödyntää sekä pääaterioiden että välipalojen yhteydessä
- Lautasmallin avulla varmistetaan, että energiaa tulee riittävästi tarvetta vastaavista lähteistä
 - Pyri täyttämään lautasmalli joka aterialla!
- Lautasmallin mukaan lautanen jaetaan kolmeen osaan:
 - **Hiilihydraatin lähde** (mm. riisi, pasta, peruna)
 - **Proteiinin lähde** (mm. kana, kala, kasviproteiini)
 - **Kasvikset** (mm. salaattit, juurekset, marjat)
- Lisäksi aterialla täydennetään ruokajuomalla, leipäsiivuilla ja margariinilla



Mitä huomioon ravitsemuksessa treenien yhteydessä?

- Tule treeneihin aina niin, että olet syönyt lämpimän aterian tai välipalan!
 - Jaksat paremmin harjoituksissa → harjoittelet täysillä → kehityt enemmän 😊
 - Riski loukkaantumisille pienenee, kun jaksat keskittyä tekemiseen kunnolla
 - Jaksat myös tsempata kavereita enemmän!
- Jos tulet treeneihin suoraan koulusta syö runsas välipala
→ Käytä välipalan koostamisessa apuna lautasmallia
- Jos treenit on vasta illalla syö koulun jälkeen välipala ja noin 2-3 tuntia ennen treenejä lämmin ruoka
- Tärkeää on myös syödä pian treenien jälkeen!
 - Lihasten energiavarastot täydentyvät
 - Palautuminen käynnistyy → kehitys käynnistyy 😊



Mitä huomioin ravitsemuksessa kilpailuiden yhteydessä?

- Kilpailupäivä voi olla pitkä, joten ravitsemuksen avulla on varmistettava voimistelijan jaksaminen pitkän päivän läpi ☺
- Suunnittele päivä kunnolla:
 - Syö kunnan aamupala! Jos ruoka ei maistu heti herättyäsi, herää tarpeeksi ajoissa tai ota aamupala mukaan kisabussiin.
 - Syö lämmin ateria 2,5-5 tuntia ennen kilpailusuoritusta
 - Tarvittaessa voit syödä vielä välipalan ennen suoritusta, jos kunnan ateriasta on kulunut useampi tunti. Suosi nopeasti sulavia välipaloja!
 - Syö välipala mahdollisimman pian kilpailusuorituksen jälkeen, erityisesti, jos kilpailu jatkuu seuraavana päivänä.
- Muista myös juoda riittävästi vettä / laimeaa mehua / urheilujuomaa
- Syö ja lepää riittävästi myös edellisenä päivänä! Kilpailupäivänä ruoka ei välttämättä maistu samalla tavalla esimerkiksi jännityksen takia, joten energiaa on hyvä tankata jo etukäteen ☺



Mitä otan evääksi leireille tai kilpailuihin?

- Leiri- tai kilpailupäivien aikana ei välttämättä ole pitkiä evästäukoja, joten nopeasti syötäviä ja imeytyviä elintarvikkeita kannattaa suosia
- Suosi leiri- ja kilpailumatkoilla tuttuja eväitä, joihin olet jo tottunut ja syönyt aikaisemmin. Näin voidaan välttyä esimerkiksi vatsavaivoilta.
- Hyviä eväitä kilpailuihin ovat esimerkiksi:
 - Hedelmät / marjat / kasvikset / hedelmäsoseet / marjakeitot / smoothiet
 - Täytetty eväsleipä / riisipiirakka
 - Rahka / raejuusto / jogurtti / juotavat jogurtit
 - Ruokaisa salaatti / pastasalaatti
- Runsaasti sokeria sisältävät ruoat heilauttavat verensokeria ylös ja alas, mikä voi haitata jopa kilpailusuoritusta. Vältä näitä tuotteita ainakin ennen kilpailusuoritusta.
- “Herkun korvikkeet”, kuten ruissipsit, maissinaksut, riisikakut yms. sisältävät “tyhjää energiaa” → eivät täytä, joten eivät ole kilpailuissa tai leireillä paras eväsvaihtoehto
 - Tällä varmistetaan se, että jokainen voimistelija syö riittävästi laadukasta ja ravitsevaa ruokaa
 - Kotimatalla pieni herkkä on ok, kunhan alle on syöty tarpeeksi kunnon ruokaa ☺



Mitä minun kannattaa muistaa ravitsemusasioista?

- Urheilija tekee päivittäin valintoja, jotka vaikuttavat ravintoaineiden saantiin ja sitä kautta myös terveyteen, hyvinvointiin ja suorituskykyyn
- Laadukas, monipuolinen ja järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta tärkeää
- Urheilijan tulee kiinnittää ravitsemukseen yhtä paljon huomiota kuin fyysiseen harjoitteluun ja lepoon
- Urheilijan ruokavalion koostaminen ei ole raketitiedettä! Tee ruokailuhetkistä itsellesi mieluisia hetkiä ruoan, seuran ja omien mieltymysten avulla 😊
- Muista nauttia ruoasta ja sen ympärille muodostuvista hetkistä!

Mistä löydän lisätietoa aiheesta?

- Tukea, neuvoja ja apua voit saada ottamalla yhteyttä valmennuskoordinaattoriin:
 - valmennuskoordinaattori@krv.fi
 - p. 044 989 4681
- Aiheeseen liittyviä linkkejä:
 - <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
 - [https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen+materiaalipankki/Terve+Voimisteliija/Ravinto/Terve_voimisteliija_A4_2021_lowres+\(1\).pdf](https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen+materiaalipankki/Terve+Voimisteliija/Ravinto/Terve_voimisteliija_A4_2021_lowres+(1).pdf)
 - <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>

LIIKUTTAVAN HYVÄ

A black circular logo with the letters 'VRV' in a stylized yellow font above the year '1906' in a yellow sans-serif font. The logo is mounted on a horizontal metal bar supported by two vertical metal stands. The background is dark with wisps of white smoke or steam.

VRV
1906