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 suorituskykyyn 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

KRV 1906 KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

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!

KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

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. salaatit, juurekset, marjat)
- Lisäksi ateriaa täydennetään ruokajuomalla, leipäsiivuilla ja margariinilla

KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Mitä huomioin 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 ☺

KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Mitä huomioin ravitsemuksessa kilpailuiden yhteydessä?

- Kilpailupäivä voi olla pitkä, joten ravitsemuksen avulla on varmistettava voimistelijan jaksaminen pitkän päivän läpi ☺
- Suunnittele päivä kunnolla:
  - Syö kunnon 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 kunnon 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 ☺

KRV 1906 KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Mitä otan eväääksi leireille tai kilpailuihin?

- Leiri- tai kilpailupäivien aikana ei välttämättä ole pitkiä evästaukoja, 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
  - → Kotimatkalla pieni herkku on ok, kunhan alle on syöty tarpeeksi kunnon ruokaa ☺

KRV 1906 KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

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 rakettitiedettä! 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 seuran toimiston henkilöstöön

- Aiheeseen liittyviä linkkejä:
  - https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/
  - https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen+materiaalipankki/Terve+Voimistelija/Ravinto/Terve_voimistelija_A4_2021_lowres+(1).pdf
  - https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/

Päivitetty 09/2023

KRV 1906 KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

LIIKUTTAVAN HYVÄ
KRV
1906