

Hyvä ravitsemus

TUKEE NUOREN JALKAPALLOILIJAN

KASVUA JA KEHITYSTÄ

RAVINTO-

OPAS



1. Alkusanat
2. Yleiset ravitsemussuositukset urheilevalle lapselle / nuorelle.
3. Harjoittelupäivän ravitsemus
4. Peli- ja turnauspäivien ravitsemus
5. Tärkeitä huomioita
6. Esimerkkejä hyvistä hiilihydraateista, proteiineista ja rasvojen lähteistä

1. Alkusanat

Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että ravinto ja lepo ovat tasapainossa keskenään. Nämä ovat myös perusedellytykset lapsen ja nuoren normaalille kasvulle ja kehitykselle.

Ravitsemukseen on syytä kiinnittää erityisesti huomiota, koska urheilevan lapsen ja nuoren energiantarve on suurempaa. **Riittävä** energiansaanti ja **monipuolinen** syöminen ovat nuoren urheilijan ravitsemuksen **tärkeimmät tavoitteet**.



Syömisen perustana toimii yleiset ravintosuositukset.



Tavallisilla terveellisillä ruokavalinnoilla päästään jo pitkälle.

Nämä ruokavalinnat ja -suositukset **sopivat koko perheelle.**

Nuoren urheilijan ravitsemuksen päätavoitteena on **turvata normaali kasvu ja kehitys.**

Urheilijalle ravitsemuksella on merkitystä **suorituskyvyn, palautumisen ja terveyden tukemisen** näkökulmasta.

Kodin rooli ravitsemuksessa on merkittävä.

Kun lapsuudessa ja nuoruudessa oppii terveellisen ravitsemuksen perusperiaatteet, **säilyy terveelliset ruokailutottumukset** usein **pitkälle aikuisuuteen.**

Vanhempana vastaat siitä, mitä ruokaa on tarjolla ja milloin ruokaa on tarjolla.

Myös valmentajien on hyvä kiinnittää huomiota urheilijoiden ravitsemukseen sekä huomioida esimerkin ja sanojen voima.

Ota lapsi mukaan oman ruokavalion suunnitteluun ja kannusta sen toteuttamisessa.



2. Yleiset ravitsemussuositukset urheilevalle lapselle / nuorelle.



Päivässä tulisi syödä **5-7 ateriaa**, jotta **energian saanti** pysyy **tasaisena** ja **riittävänä**.

Päivän tärkeimmät ateriat:

AAMUPALA, LOUNAS, PÄIVÄLLINEN JA ILTAPALA.

Lisäksi:

1 - 3 VÄLIPALAA.

1-1,5 litraa nesteitä nautittuna päivän aikana



Epäsäännöllinen ateriarytmi ja epäterveelliset ateriat aiheuttavat väsymystä ja heikentävät palautumista. Ne vaikuttavat siis oleellisesti kehittymiseen.

Lautasmalli on hyvä apuväline tukemaan ruokavalion monipuolisuutta.



MIKSI!

- pitää yleisen vireystilan hyvänä
- auttaa harjoittelemaan tehokkaasti
- parantaa suorituskykyä
- parantaa vastustuskykyä
- auttaa pysymään terveenä
- tukee palautumista
- parantaa unenlaatua

Esimerkkejä arkipäivän ateriarytmeistä



Aamupala
(välipala)
Koululounas
välipala
Päivällinen
Iltapala

Aamupala
(välipala)
Koululounas
välipala
harrastus/ulkoilu/kaverit
Päivällinen
Iltapala

Aamupala
(välipala)
Koululounas
välipala
Päivällinen
harrastus/ulkoilu/kaverit
Iltapala

3. Harjoittelupäivän ravitsemus



Kaikki ateriat on hyvä koostaa harjoittelupäivän lautasmallin mukaan

Harjoittelupäivän tärkeimmät ateriat ovat aamupala, lounas, runsas välipala, päivällinen sekä iltapala.

Tarvittaessa voi syödä vielä pienen välipalan, esimerkiksi aamupalan ja lounaan välissä.

1/3 Kasviksista, marjoista ja hyvistä rasvanlähteistä:

- salaattit ja raasteet
- kypsennetyt kasvikset
- tuorepakastetut
- marjat
- avokado (rasvan lähde)
- kasviöljyt (oliivi, rypsi, yms)
- margariinit
- pähkinät (rasvan lähde)



1/3 Proteiinin lähteistä:

- kana, lihat, kalat
- juustot
- maitotuotteet
- kananmunat
- leikkeleet
- tofu ym. vegeprot.

1-1,5 litraa nesteitä päivän aikana:

- VESI
- maito
- täysmehut (kuuluvat myös samalla hiilihydraatteihin)

HUOM! Rasvat ovat vain pieni osuus tästä (1/3), mutta niitä on hyvä olla ruokavaliassa!

1/3 hiilihydraateista:

- puurot, murot, myslit, leivät
- riisi, pastat, peruna, bataatti
- hedelmät, täysmehut

Verrattuna ravitsemussuositusten lautasmalliin, harjoittelupäivänä hiilihydraattien ja proteiinien määrä on hieman suurempi. Vastaavasti kasvisten määrä on hieman pienempi. Rasvan määrä pysyy suhteellisen muuttumattomana.



Esimerkkejä harjoittelupäivän aterioille



AAMUPALA

- puuro/mysliä/muroja, päällä marjoja, mehukeittoa, pieni lusikallinen hilloa ja/tai voisilmä
- raejuustoa, rahkaa, jogurttia, maitoa(murojen ja myslin kanssa) tai leipä, jossa päällä voita, juustoa, kinkkua ja kurkkua/tomaattia, salaattia
- lasi maitoa, vettä tai tuoremehua



Jos aamupala jää pieneksi tai aamiaisen ja lounaan välissä on pitkä tauko, kannattaa syödä pieni välipalan ennen lounasta.

- helppoja ja hyviä mukaan otettavia välipaloja ovat muun muassa tuoreet ja kuivatut marjat sekä hedelmät, välipala- ja myslipatukat, valmis smoothiet, riisikakut jne.

LOUNAS, ESIMERKIKSI KOULULOUNAS



- riisiä, pastaa, perunaa, bataattia (keitettynä, laatikoissa, keitoissa, risotoissa, salaateissa jne.)
- lihaa, kanaa, kalaa, makkaraa/nakkeja jne.
- kasvikset (salaateissa, raasteina, kypsennettynä, pääruuan joukossa, leivänpäällä jne.)
- leipä voilla, juusto- ja/tai leikkelesiivulla
- lasi maitoa, vettä tai tuoremehua
- mahdollinen jälkiruoka



Lämmin ateria tulisi nauttia 3-4 tuntia ennen harjoittelua. Lounas on usein harjoittelupäivän tärkein ateria!

N. 2 tuntia ennen harjoittelua kannattaa syödä runsas, aamupalan kaltainen välipala.

Harjoittelun aikana tulisi juoda vähintään 1 litra vettä.



PÄIVÄLLINEN KUTEN LOUNAS.

- päivällinen olisi hyvä syödä 2 tunnin kuluessa harjoittelun päätyttyä, jotta palautuminen voi lähteä käyntiin

ILTAPALA KUTEN AAMUPALA.



Lapsen energiatarve, eli kulutus, on aina yksilöllistä. Kulutukseen vaikuttaa mm. lapsen ikä, koko, sukupuoli sekä harjoittelun intensiteetti. Tärkeintä onkin pyrkiä ylläpitämään säännöllisyyttä sekä monipuolisuutta. Ei ole hyviä tai huonoja valintoja, kaikkea voi nauttia kohtuudella.

4. Peli- ja turnauspäivien ravitsemus



Peli- ja turnauspäivinä hiilihydraatit ja nesteytys ovat tärkeimmässä roolissa!

Tärkeimmät ateriat ovat aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Lisäksi välipalojen merkitys korostuu, kun pelejä on useampi päivän aikana.

1/4 Kasviksista, marjoista ja hyvistä rasvanlähteistä:

- salaattit ja raasteet
- Kypsennetyt kasvikset
- tuorepakastetut
- marjat
- avokado (rasvan lähde)
- kasviöljyt (oliivi, rypsi, yms)
- margariinit
- pähkinät (rasvan lähde)



1/4 Proteiinin lähteistä:

- kana, lihat, kalat
- juustot
- maitotuotteet
- kananmunat
- leikkeleet
- tofu ym. vegeprot.

1/2 hiilihydraateista:

- puurot, murot, myslit, leivät
- riisi, pastat, peruna, bataatti
- hedelmät, täysmehut

Aterioiden paikkaa kannattaa miettiä sen mukaan miten peli tai pelit päivään sijoittuvat.

- jos pelejä on useampi päivän aikana, runsaalla aamupalalla on suuri merkitys
- lounas kannattaa pitää kevyenä ja koostaa nopeasti imeytyvistä ravintoaineista
- läivän suurin ateria kannattaa syödä vasta pelien tai turnauksen jälkeen
- jos pelejä on useampi päivän aikana, nauti hiilihydraattipitoisia ja nopeasti imeytyviä välipaloja pelien välissä, jotta vireystasoja suorituskyky pysyy hyvänä koko päivän
- huolehdi riittävästä nesteytyksestä koko päivän ajan



Kulutamme tänään eilisiä hiilihydraattivarastoja.

Pelejä ja turnauksia edeltävän päivän ravitsemuksella sekä nesteytyksellä on suuri merkitys peli- ja turnauspäivien energiatasoihin, vireystilaan sekä suorituskykyyn.

Käytännön esimerkkejä peli- ja turnauspäivän aterioille



RUNSAS HIILIHYDRAATTIPAINOTTEINEN AAMUPALA

- puuro/mysliä/muroja, päällä esimerkiksi marjoja, mehukeittoa, lusikallinen hilloa ja/tai voisilmä
- raejuustoa / rahkaa, jogurttia, maitoa(murojen ja myslin kanssa)
- leipä, jossa päällä esimerkiksi voi, juusto, kinkku ja kurkku/tomaatti, salaatti
- lasi maitoa, vettä tai tuoremehua



HIILIHYDRAATTIPAINOTTEISIA NOPEASTI IMEYTYVIÄ VÄLIPALOJA, JOS PELIEN VÄLISSÄ ON N. 1 TUNTIA

- juotavat jogurtit
- smoothiet
- banaani tai muu hedelmä
- palautusjuoma



HIILIHYDRAATTIPAINOTTEISIA NOPEASTI IMEYTYVIÄ VÄLIPALOJA, JOS PELIEN VÄLISSÄ ON N. 2 TUNTIA

- leipä, margariinilla/kevytlevitteellä, leikkeleellä ja esimerkiksi kurkulla
- banaani tai muu hedelmä
- jogurtit ja smoothiet
- maitokaakao



HIILIHYDRAATTIPAINOTTEISIA NOPEASTI IMEYTYVIÄ VÄLIPALOJA, JOS PELIEN VÄLISSÄ ON N. 4 TUNTIA

- riisiä (esim. Jasminriisi) tai pastaa. Vältä täysjyvätuotteita
- kanaa, kalkkunaa, vaaleaa kalaa. Vältä punaista lihaa ja rasvaisia tuotteita
- kasviksia (esim. kurkku, tomaatti, salaatti)
- (vaalea leipä)
- maitoa, vettä tai mehua



Runsas hiilihydraattipainotteinen päivällinen peli- ja turnauspäivän lautasmaalia mukaillen viimeistään 2 tunnin kuluttua pelien / turnauksen päätyttyä, jotta palautuminen voi käynnistyä.

Turnauksen jälkeen voi myös syödä yhden välipalan ennen päivällistä, jolloin päivällisen voi syödä vasta 3-4 tuntia pelien päättymisestä.



Päätä päivä runsaalla hiilihydraattipitoisella iltapalalla, ennen nukkumaanmenoa.

On tärkeää juoda tasaisesti vielä pelien jälkeenkin, jotta nestetasapaino kehossa palautuu.

5. TÄRKEITÄ HUOMIOITA



Pääasiallinen juoma peleissä ja harjoittelussa on **vesi**.

Vettä olisi hyvä juoda päivittäisen nestetarpeen lisäksi n. **1 litra jokaista urheilutuntia kohden**.

Määrä voi olla myös suurempi, esimerkiksi silloin kun keli on kuuma tai harjoittelun kesto on erityisen pitkä.

Nestetasapainon häiriintyminen voimistaa lihasten väsymistä ja suorituskyvyn heikkenemistä. Lisäksi se lisää riskiä voimakkaillekin päänsäryille. Pahimmassa tapauksessa pitkittyneessä nestevajeessa lihasten kuona-aineet vahingoittavat munuaisten toimintaa.

Vältä limsojen sekä energiajuomien käyttöä pelien ja turnausten aikana.



Vältä karkkien, leivonnaisten ja muiden sokeristen herkkujen syömistä, ennen pelejä, pelien aikana ja pelien väleissä, turnausten aikana.

Sokeripitoiset herkut ovat ravintosisällöltään köyhiä ja aiheuttavat nopeita verensokerin heilahteluita. Nopeat verensokerin nousut ja laskut voivat aiheuttaa yli- ja alivirittyneisyyttä, levottomuutta, ärtyneisyyttä sekä väsymystä.

Vältä rasvaisten ruokien ja herkkujen syömistä, ennen pelejä, pelien aikana ja pelien väleissä, turnausten aikana.

Rasvaisten ruokien syömisestä jälkeen vireystaso ja suorituskyky laskee.

Vatsan oireilu sekä suorituskyvyn lasku tekee usein etenkin juoksemisen raskaan tuntuiseksi. Tämä voi johtaa jopa oksenteluun.



Vältä runsaskuituisten ruokien syömistä, juuri ennen pelejä, pelien aikana ja pelien väleissä, turnausten aikana.

Runsaskuituiset sekä rasvaiset ruuat sulavat hitaasti vatsassa sekä hidastavat vatsalaukun tyhjenemistä, mikä aiheuttaa usein vatsaoireita.

Hyvin tyypillisiä oireita rasvaisten ja runsaskuituisten ruokien syömisestä ovat mm. vatsan pistely, pahoinvointi, närästys ja ripuli.



Herkuttelukin on aina välillä paikallaan. On kuitenkin hyvä huolehtia ensin terveellisen ravinnon saannista, jotta palautuminen toteutuu. Palautuminen on kehityksen edellytys! Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävät ruuat eivät sisällä elimistölle tarpeellisia ravintoaineita ja ovat täten haitaksi myös palautumiselle.

6. Esimerkkejä hyvistä hiilihydraateista, proteiineista ja rasvojen lähteistä



HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatteja ovat tärkein energianlähde ja toimivat elimistössä polttoaineena.

HYVIÄ HIILIHYDRAATIN LÄHTEITÄ OVAT:

- **marjat ja hedelmät**
 - mansikka, mustikka, vadelma, viinimarjat
 - banaani, ananas, mandariini, appelsiini, viinirypäleet, omena, päärynä
- **kasvikset, vihannekset ja juurekset**
 - kurkku, tomaatti, salaatti, paprika, porkkana, peruna, bataatti, kaalit, sipulit, sienet
- **viljatuotteet**
 - leipä (kuitupitoinen kuten täysjyvä ja ruis hyvä valinta, mutta tulisi välttää juuri ennen pelejä)
 - pastat ja makaroni (Kuitupitoinen ja täysjyvä hyvä valinta, mutta tulisi välttää juuri ennen pelejä)
 - riisi (Täysjyvä hyvä valinta, mutta tulisi välttää juuri ennen pelejä)
 - puurot (kaura, riisi, ohra, manna, 4 viljan jne.)
 - murot, myslit ja granolat (Sokeroituja versioita, kuten suklaa, hunaja tms. tulisi välttää)
- **maitotuotteissa** on myös hiilihydraatteja, mutta ovat lukeutuvat myös hyvin proteiinin lähteisiin



HIILIHYDRAATTEJA, JOISSA ON PALJON ENERGIAA MUTTA EI JUURI RAVINTOAINEITA OVAT:

- makeiset, limsat, sokeroidut hillot ja mehut, vanukkaat, leivonnaiset sekä uppopaistettut rasvaiset hiilihydraattien lähteet kuten shipsit ja ranskanperunat

PROTEIINIT

Proteiinit ovat kehon suoja- ja energiaravintoaineita. Proteiineja tarvitaan elimistössä moniin eri tarkoituksiin, kuten rakennusaineiksi ja immuunipuolustuksen vasta-aineiksi.

HYVIÄ PROTEIININ LÄHTEITÄ OVAT:

- **eläinkunnan tuotteet**
 - kananmuna
 - liha, kala, kana, äyriäiset
 - maitotuotteet
- **kasvikunnan tuotteet**
 - viljatuotteet. Esimerkiksi kaura, soija, tofu
 - pähkinät ja mantelit
 - pavut, herneet ja linssit
 - kasviksista parsa



RASVAT

Rasvoissa on paljon energiaa: yksi gramma rasvaa sisältää yli kaksinkertaisen määrän energiaa verrattuna samaan määrään hiilihydraatteja tai proteiineja.

Rasvaisesta ruuasta kertyy helposti ylimääräistä energiaa, mutta rasvoja tarvitaan useisiin elimistön toimintoihin, joten rasvoja ei tulisi karsia kokonaan pois.

Ruokavaliossa kannattaa pyrkiä suosimaan pehmeää rasvaa kovan sijaan.

Nyrkkisääntönä voidaan sanoa, että mitä juoksevampaa rasva on, sitä enemmän se sisältää hyvälaatuisia rasvahappoja. näistä hyvänä esimerkkinä öljyt.

Kasvikunnan tuotteet, kuten **kasviöljyt, pähkinät ja avokado** sisältävät hyvälaatuisia rasvoja. muita hyviä rasvojen lähteitä ovat **rasvainen (eli punainen) kala**.

Kovien, eli tyydyttyneiden, rasvojen lähteitä ovat esimerkiksi punainen liha, makkarat ja nakit sekä rasvaiset maitotuotteet kuten voi, juusto ja kerma.



Smoothie on kätevä tapa yhdistää hyviä ravintoaineita, joista saa nopeasti energiaa ja se on näppärä välipala ottaa myös mukaan.



Smoothieen saa helposti hyviä ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä:

- banaani ja/tai jotain muuta hedelmää, kuten mangoa tai ananasta
- marjoja, kuten mansikkaa ja/tai mustikkaa
- loraus maitoa, mehukeittoa ja/tai täysmehua
- kylläisyyttä saa lisäämällä joukkoon hieman kaurahiutaleita

Proteiinia smoothieen saa lisäämällä esimerkiksi:

- maitoa
- jogurttia
- maitorahkaa
- kananmunan valkuaista (esim. Munax Laitilan Proegg)
- hera proteiinijauhetta

Avokado tai kookos(-kerma, -maito, -rasva) toimii smoothiessa hyvien rasvojen lähteinä, mutta ei ole välttämätön lisä.

VINKKI:



Kaupoista löytyy hyviä valmisvaihtoehtoja smoothieille sekä runsas valikoima terveellisiä välipaloja kuten rahkoja, jogurtteja, valmiita marja- ja hedelmäsoseita sekä pakasteita. RUUANLAITON EI TARVITSE OLLA YDINFYSIIKKAA, SOVITA SE ARKEESI SOPIVAKSI. etsikää yhdessä lapsen ja nuoren kanssa hänelle mieluisat vaihtoehdot, jotta syöminen pysyy mielekkäänä.

KIITOS



Terveen urheilun puolesta



LÄHTEET:

Palloliitto. Urheilijan Elämäntavat. (Saatavilla 12.3.2024). <https://www.palloliitto.fi/urheilijan-elamantavat>

Olympiakomitea. (18.10.2019). Urheilulliset elämäntavat - vanhempainilta. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf>

Duodecim Terveyskirjasto. (14.9.2020). Nuoren urheilijan ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263/nuoren-urheilijan-ravitsemus?q=ravitsemus>

Ruokatieto. Ravintoaineet. (Saatavilla 12.3.2024). <https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/ravintoaineet/#:~:text=Hiilihydraatit%20muodostavat>

Oppaan kirjoittanut ja kuvittanut

Susanna Hurskainen

Lastensuojeluun erikoistunut sosiaalialan korkeakoulutettu, koulutettu hyvinvointivalmentaja sekä kuntosalivalmentaja, koulutettu Personal Trainer, koulutettu I-tason fitnessvalmentaja