

**RAVITSEMUS-  
VALMENNUKSEN  
TYÖKIRJA  
VALMENTAJAN  
TYÖN TUEKSI**



## Johdanto

Ravitsemusvalmennus etenee urheilijan urapolulla parhaimmillaan systemaattisesti muun valmennuksen lomassa. Urheilullisen elämäntavan oppiminen, ravitsemus sen yhtenä osana, on keskeinen osa urheilijaksi kasvamista. Koska valmentajat ja ohjaajat ovat erittäin tärkeässä asemassa nuoren elämässä ja jonkinlaisia auktoriteetteja myös aikuisurheilijoille, heidän sanoillaan on yleensä suuri painoarvo. Tämän vuoksi on tärkeää, että valmentaja harkitsee millä tavalla hän puhuu myös ravintoasioista. Olemme koonneet tähän työkirjaan ravitsemusvalmennuksen harjoitteita valmentajan työn helpottamiseksi.

Tehtävät on tarkoitettu urheilijoille, mutta valmentajat voivat tehdä tehtävät ensin itse ja pohtia omaa esimerkkiään ravitsemustottumuksissa. On tärkeää muistaa, että oma asenne heijastuu aina tavalla tai toisella. Valmentajan suhtautuminen ja tapa kommentoida omaa (tai muiden) syömistä tai kehoa kertoo todellisesta suhtautumisesta asiaan.

Alkuun on kirjattu myös, miten ravitsemusohjaus kulkee valmennuksessa urheilijan eri ikävaiheissa. Harjoitteisiin on merkitty eri ikäkaudet tasoilla 1–3; lapsuusvaihe = 1, nuoruusvaihe = 2 ja aikuisvaihe = 3. Harjoitteet sopivat kuitenkin lähes kaiken ikäisille ja kaikille tasoille, joten tasonumerointi on vain suuntaa antava. Työkirjan tavoitteena on madaltaa ravitsemusohjaamisen kynnystä ja antaa vinkkejä siitä, miten ravitsemusasioita voidaan viedä käytäntöön osana lajivalmennusta.

Tehtävät on valittu niin, että aloittelevakin valmentaja voi lähteä tekemään tehtäviä ja teettämään niitä urheilijoillaan sekä arvioimaan omaa esimerkkiään valmentajana työkirjan avulla. Urheilijoille suunnatut tehtävät vaikeutuvat hieman loppua kohden, mutta pääajatuksena on, että tehtäviä voidaan tehdä valmentajan ohjaamana jo harrastetasosta lähtien. Tässä työkirjassa urheilijoille suunnatut tehtävät soveltuvat pääsääntöisesti lapsuus- ja nuoruusvaiheeseen (1–2), mutta niitä voi hyödyntää myös aikuisurheilijoille (taso 3). Harjoitukset löytyvät tulostettavina PDF -tiedostoina [terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi) -sivustolta ja liitteinä tämän työkirjan lopusta. Jokaisessa tehtävässä on merkintä, mille ikäkaudelle (tasolle) tehtävä on suunnattu.

[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi) ==> materiaalit ==> ravitsemustehtäviä ja tukimateriaaleja

## Tausta

Tämä työkirja on syntynyt UKK- Instituutin Terve Urheilija -ohjelman ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)) ja Varalan Urheiluopiston Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto -hankkeen kautta ([www.urheiluravitsemus.fi](http://www.urheiluravitsemus.fi)).

Toimittanut Anna Ojala, ETM

Taitto ja digijulkaisu:  
Edita Prima Oy

Julkaisija:  
Suomen Olympiakomitea

# Valmentaja-ohjaajakoulutuksen sisältöalueet

## Urheilu ja liikuntaravitsemus

1. Hyvän ravitsemuksen perusteet
2. Ravitsemussuositukset urheilijalle ja liikkujalle
3. Proteiini
4. Hiilihydraatit
5. Rasva
6. Vitamiinit, kivennäisaineet ja fytokeemikaalit
7. Palautuminen
8. Ruokavalion koostaminen käytännössä
9. Pakkausmerkinnät
10. Nesteytys
11. Käytännön ohjauksen erilaisia malleja
  - Opetusmenetelmät, VOK -ravitsemuksen työkirjan, verkkomateriaalien ja muiden materiaalien käyttö
  - Urheilijalle suunnitellun ruoanlaitto- tai välipalakurssin järjestäminen
12. Lisäravinteet
13. Energia-aineenvaihdunta
14. Tyttö- ja naisurheilijan erityiskysymykset
15. Urheilijan painonpudotus ja syömisen ongelmat urheilijoilla
16. Urheiluravitsemuksen erityispiirteet eri lajiryhmissä
17. Ohjausmallit aikuisurheilijoilla
  - Ruokapäiväkirjat ja muut menetelmät
  - Milloin tarvitaan ammattilaisen opastusta?

# Ohjeita kouluttajalle

Valmentajakoulutuksessa tulisi käydä läpi urheilu- ja liikuntaravitsemuksen perusteet teoriaopetuksena. Sen lisäksi valmentajakoulutuksessa tulee perehtyä käytännön ohjauksen malleihin, koska valmentajan tulee osata soveltaa oppimaansa käytännön valmennuksessa. Työkirjan tehtäviä voidaan opetella tekemään esimerkiksi valmentajakoulutusten lähijaksojen välillä.

Koulutukseen osallistuvat valmentajat voivat valita omaan toimintaympäristöönsä ja tasoonsa nähden sopivat tehtävät ja muokata tehtävänantoa suunnitelmansa mukaan. Kouluttaja voi antaa valmentajien oppimistehtäväksi esimerkiksi 3–4 tehtävää lähijaksojen välillä.

Valmentajien tulee käydä urheilijoidensa kanssa keskustelua tehtävistä ja niiden sisällöistä sekä käydä läpi palautetta siitä, mitä hyvää ja mitä korjattavaa urheilijalla/urheilijaryhmällä syömisessään oli ja miten sitä voisi parantaa. Olennaista on kiinnittää huomiota siihen, miten valmentaja onnistui palautteen antamisessa ja saiko hän motivoitua urheilijaa/urheilijoita tekemään muutoksia. Palautteen voi antaa urheilijoille joko ryhmässä tai yksilöpalautteena, riippuen tehtävän sisällöstä.

## Valmentajan muistilista palautteenantoon

- Hyvä syöminen voi olla monenlaista – rentoutta ruokailuun.
- Pyri ohjaamaan terveellisiin ravitsemustottumuksiin, anna yksinkertaisia ja selkeitä ohjeita.
- Perustele hyvän syömisessä etuja harjoittelun näkökulmasta, käytä omaan lajiin liittyvää analogiaa.
- Älä tue ajatusta, että vain tietty paino, kehon malli tai ruokavalio olisi välttämätön hyvälle urheilusuoritukselle.
- Ole tietoinen syömisessä ongelmista ja häiriöistä ja niitä aiheuttavista riskeistä.
- Vältä ruokien leimaamista hyväksi tai pahaksi.
- Muista, että asenteesi ja esimerkkisi heijastuvat sinusta tavalla tai toisella.

Valmentajat raportoivat huomioistaan ja arvioivat omaa palautteenantoaan urheilijalle. Valmentajat tekevät yhteenvedon tuloksistaan, omista palautteistaan urheilijoille ja esittelevät ne koulutuksessa muille opiskelijoille. On hyvä käydä keskustelua opiskeluryhmän kesken havainnoista ja tavoista toimia. Tulosten ja kokemusten perusteella valmentajat voivat arvioida urheilijoidensa syömiskäytäntöjä ja tehdä jatkosuunnitelman oman ryhmänsä ravitsemustarpeista ja toimenpiteistä.

## Urheilijan ikävaiheet ravitsemuksen ohjauksessa

Ravitsemuksen ohjauksessa on tärkeää huomioida urheilijan eri ikävaiheet, koska ravitsemukselliset haasteet, tavoitteet, sisällöt ja toimintatavat ovat niissä erilaisia. Urheilijan lapsuusvaiheessa (taso 1) käsitetään tässä kokonaisuudessa ikävaihetta 10–12 -vuotiaaksi asti (alakouluikäiset), nuoruusvaiheessa (taso 2) 12–16 -vuotiaita (yläkouluikäiset ja toisella asteella opiskeluaan aloittavat) ja aikuisvaiheessa (taso 3) ikävaihetta liukuen 16-vuotiaasta ylöspäin. Ikäraajat ovat suuntaa antavia. Seuraavassa on kirjattu miten ravitsemusohjaus voidaan rakentaa eri ikävaiheissa.

### Lapsuusvaihe, taso 1

Lapsuusvaiheessa rakennetaan urheilijalle terveellisen ravitsemuksen perusta. Lasten ja nuorten ravitsemusvalmennuksen tärkein linkki on perhe, sillä kasvuikäisten vanhemmat ovat vastuussa perheen ruokahuollosta. Keskeinen viesti vanhemmille on, että urheilijan lapsen ravitsemus ei ole vaikeaa ja samat terveellisen ravitsemuksen periaatteet sopivat koko perheelle.

Tyttöjen ja poikien tarpeet ravitsemusvalmennuksessa ovat tässä ikävaiheessa hyvin samankaltaisia. Tyttöjen näkökulmasta lapsuusvaiheen ravitsemusopastus on tärkeää pohjatyötä murrosiän haasteisiin valmistauttaessa.

#### Tavoitteet

- Terveellisen arkiruokailun periaatteista tulee koko perheen yhteinen juttu.
- Urheilija ja urheilijan perhe oppivat urheiluun liittyvien käytännön tilanteiden ravitsemuskuvat.

#### Sisältöjä

- Terveellisen arkiruokailun periaatteet: urheilijan lautasmalli, ateriarytmi, hyvät ruokavalinnat urheilun näkökulmasta.
- Urheilutilanteiden käytännöt: kisaeväät, välipalat harjoittelun ympärillä, juomiset ateriarytmit.

### Nuoruusvaihe, taso 2

Lasten kasvaessa yläkouluikään urheiluravitsemuksen perusasiat pitäisi olla hallussa. Tyttöjen valmennuksessa on hyvä tiedostaa, että murrosiässä haasteet ravitsemusvalmennuksessa muuttuvat. Perheen rooli ravitsemusasioista vastaavana huoltopisteenä on edelleen suuri, mutta urheilijan omatoimisuuteen kasvattaminen on tärkeää tässäkin asiassa. Urheiluharjoittelun lisääntyessä ja erityisesti silloin, kun tavoitteet ovat kilpaurheilun suunnassa, ravitsemusvalmennuksessa korostuvat arkipäivän ateriarytmit ja erityisesti laadukkaat välipalikäytännöt.

Hyvä periaate on, että tytöille ei koskaan anneta painonpudotukseen tai rasvaprosentin vähentämiseen liittyviä kommentteja vailla perusteita. Ravitsemusohjausta tulee antaa kaikissa tilanteissa aina selkeästi perustellen, päämääränä ovat hyvät, urheilua tukevat ruokailukäytännöt.

Yksinkertaisuudessaan nuoruusvaiheen ravitsemusvalmennus perustuu lapsuusvaiheessa opittujen ruokailukäytäntöjen ylläpitämiseen sekä urheilijan omatoimisuuden ja vastuunoton lisäämiseen. Ravitsemuksen teoretiedon lisääminen ja keskittyminen laadukkaaseen arkiruokailuun tukevat urheilijana kehittymistä.

### **Tavoitteet**

- Terveellisen arkiruokailun periaatteet ovat urheilijalle selkeät.
- Urheilija ottaa myös itse vastuuta ruoan valmistuksesta ja pitää huolen ateriaritmistä. Vanhemmat pitävät huolen siitä, että kotona on tarjolla hyviä aineksia.
- Urheilija tietää ravitsemuksen merkityksen urheilullisen elämäntapaan liittyen ja ymmärtää, miten ravitsemus vaikuttaa urheilijana kehittämisessä.
- Urheilija hoitaa omatoimisesti harjoitusten ja kilpailutilanteiden välipalat ja eväät.

### **Sisältöjä**

- Terveellisen arkiruokailun periaatteita kerrataan erityisesti urheilussa kehittymisen näkökulmasta.
- Teoreettisia käsitteitä käytäntöön: mm. energiansaanti ja -kulutus, energiaravintoaineet, suojaravintoaineet urheilun näkökulmasta. Koulun kotitaloustuntien antia kannattaa hyödyntää.
- Opiskellaan kisaeväiden ja harjoittelun ympärillä olevien välipalojen ja juomien laatuasioita.

### **Aikuvaihe (huippu-urheiluvaihe), taso 3**

Monessa urheilulajissa siirtymävaihe yläkoulusta toisen asteen opintoihin (lukio tai ammattiopinnot) on viimeistään valintojen vaihetta, myös kilpaurheiluun panostamisen näkökulmasta. Keskeinen valmennuksellinen haaste on useasti harjoittelumäärän lisääntyminen. Viikkorytmyykseen mukaan tulevat aamuharjoitukset tuplaavat monella urheilijalla harjoittelumäärän. Aamuharjoittelun myötä on opeteltava myös yksilöllisesti sopivat aamupalakäytännöt ennen ja jälkeen aamuharjoitusten. Viimeistään tässä ikävaiheessa vastuu ja kiinnostus omasta itsestä, myös ruokailujen suhteen siirtyvät yhä enemmän urheilijalle itselleen. Valmentajalle tässä ikävaiheessa keskeistä on tunnistaa ravitsemukselliset haasteet ja tilanteet, jolloin tarvitaan ammattilaisen apua ravitsemuksen suunnitteluun. Jokaisen kilpaurheilijan olisi hyvä tarkastuttaa syömisensä ravitsemuksen ammattilaisella vähintään kerran, vaikka mitään ongelmaa ei olisikaan.

### **Tavoitteet**

- Urheilijalla ravitsemus on luonteva osa harjoittelua tukevaa kokonaisuutta.
- Naisurheilijalla fokus on harjoittelua kehittävässä ja kilpailua tukevassa ravitsemuksessa, ei laihduttamisessa.
- Lajikohtaiset erityiskysymykset on huomioitu hallinnassa.
- Arkiruokailu on kunnossa ja tarvittavien ravintolisien käyttö on selvillä.

# Ohjeita valmentajille

## Lapsuusvaiheen valmentajat

Lapsuusvaiheessa teemana on valmentajan oman esimerkin pohtiminen ravintoasioissa. Valmentajat tekevät työkirjan tehtävät ensin itse ja pohtivat omaa syömistään ja suhtautumistaan ravintoasioihin. Valmentaja voi tämän jälkeen teettää tason 1 tehtäviä myös valmennettavillaan tai soveltaa niitä omaan lajiin sekä urheilijoiden ikä- ja taitotasoon sopiviksi.

Valmentaja voi valita ja tulostaa työkirjassa olevia tehtäviä myös urheilijoiden vanhemmille ja haastaa heitä pohtimaan kodin ruokailutottumuksia ja kodin antamaa mallia.

Tehtäviä voi jakaa esimerkiksi ravintoluennon yhteydessä.

## Nuoruvaiheen valmentajat

Nuoruvaiheessa valmentaja teettää urheilijoillaan sopivia tehtäviä valintansa ja urheilijaryhmän tarpeiden mukaan. Valmentaja voi itse pohtia, mikä tai mitkä aiheet ovat milloinkin ajankohtaisia oman ryhmänsä urheilijoille. Tehtävistä löytyy suuntaa antavasti myös ikävaihetasojen numerointi. Tehtävien tarkoitus on herättää urheilijoita pohtimaan, arvioimaan ja tarkastelemaan omaa syömistään ja sen sopivuutta urheilemiseen. On tärkeää, että valmentajat purkavat ja käyvät läpi tehtäviä yhdessä urheilijoiden kanssa. Urheilijat voivat jakaa ryhmässä kokemuksiaan siitä, miten tehtävät sujuivat, mikä omassa syömisessä oli hyvää ja miten omia syömistottumuksia voisi parantaa. Valmentajan tulee huolehtia, että jokaisen syömisessä on myös hyviä asioita, jotka ovat urheilijan syömisessä vahvuuksia. Nämä vahvuudet käydään ensin läpi urheilijoiden kanssa palautetta annettaessa. Jokaisen syömisessä löytyy myös positiivista parannettavien asioiden lisäksi.

## Aikuis- /huippuvaiheen valmentajat

Aikuisvaiheen urheilijalla pitäisi olla hallussa ravitsemuksen perusasiat. Tässä työkirjassa ei ole tehtäviä esimerkiksi ravitsemuksen lajikohtaisista erityiskysymyksistä tai lisäravinteista. Valmentaja voi kuitenkin teettää urheilijoilleen sopivia tehtäviä valintansa mukaan, mikäli kirjan tehtävät ovat vielä ajankohtaisia. Viimeistään tässä ikävaiheessa vastuu ja kiinnostus ruokailusta siirtyy urheilijalle itselleen. Lisääntyvän harjoittelumäärän takia tavoitteellisesti urheilevan kannattaa tarkistuttaa ammattilaisella syömisensä laatu ja riittävyys. Tässä työkirjassa aikuisurheilijoille (taso 3) soveltuvat parhaiten esimerkiksi ”nälkämittari”, jonka tarkoitus on hahmottaa urheilijalle itselleen syömisriittävyttä ja laatua, sekä riittävään nesteytykseen liittyvät tehtävät.

# Tehtävät

## Tehtävä 1. Ateriarytmi ja välipalapäiväkirja

### Valmentajat:

Tee itse tehtävä ja arvioi omaa syömisrytmiäsi ja syömisesi laatua sekä pohdi, millaista esimerkkiä näytät. Voit myös teetättää tehtävän urheilijoiden vanhemmilla ja haastaa heidät pohtimaan oman esimerkin vaikutuksia.

### Urheilijat:

Tee tehtävä urheilijoilla esimerkiksi kotitehtävänä. Voitte kirjoittaa fläppitaululle muutaman urheilijan päivän ateriarytmit. Käykää ne yhdessä läpi ja miettikää mitä hyvää ja mitä parannettavaa löysitte. Kiinnitä huomiota myös nukkumaanmenoaikaan ja unen määrään. Ateriarytmitehtävien kautta voit havainnoida unen lisäksi myös kokonaisliikunnan määrää ja keskustella siitä urheilijoiden kanssa.

Kiinnitä huomiota seuraaviin:

- Ateriavälit (ei yli 4 t taukoja)
- vähintään kaksi kunnon ateriala; lounas ja päivällinen. Jos urheilija ei syö kunnon aterioita tai jättää niitä väliin, tulee helposti syötyä liian isoja välipaloja tai valittua herkkuja hyvien välipalojen sijaan. Ennen liikuntaa tämä aiheuttaa ähkyn olon ja liikkuminen tuntuu epämukavalta.
- Lounas tai päivällinen; onko pääateriat syöty n. 2–4 tuntia ennen liikuntaa? Harjoitusta ennen riittää silloin pienempi välipala. Lihasten energiavarastot tankataan täyteen liikuntaa edeltävillä aterioilla.
- Välipalojen laatu, määrä ja syömisajankohta: ovatko urheilijat syöneet ennen treeniä sopivan välipalan? Ennen liikuntaa syötävän välipalan tulee olla riittävän pieni ja hyvin sulava.
- Liikunnan jälkeen seuraavan aterian aika on viimeistään noin yhden tunnin kuluttua harjoittelun päättymisestä. Silloin tulisi syödä monipuolinen kunnon ateriala. Mikäli päivällinen on syöty jo ennen harjoitusta, syödään liikunnan jälkeen vaihtoehtoisesti reilunkokoinen, monipuolinen iltapala. Aamuharjoitusten jälkeen syödään lounas, toinen aamiainen tai reilu välipala.



# 1. Oma ateriarytmi ja ruokapäiväkirja

Säännöllinen ateriarytmi takaa, että potkua riittää treeneihin ja muihin päivän puuhiin. Ateriarytmipäiväkirja opastaa sinua arvioimaan ateriarytmisi onnistumista. Täytä ruokapäiväkirjaa ohjeiden mukaisesti kolmen päivän ajan.

- Kirjaa ja nimeä aterioiden (aamiainen, lounas, päivällinen, välipalat ja iltapala) ja juomisten ajankohdat.
- Kerro tarkemmin mitä söit aamiaisella, välipaloilla ja iltapalalla
- Kirjaa kaikki tekemäsi urheilu (laji, kesto, teho)

## Esimerkkipäivä

KELLON-AIKA	RUOKAILU	ATERIAN SISÄLTÖ	URHEILUT
7.00	pieni aamupala	purkki juotavaa jogurttia, kourallinen rusinoita ja pähkinöitä, vettä	
7.45-8.45			HARJOITUKSET
9.30	aamupala	täysjyvämannapuuuroa, vadelmahilloa, maitoa, 1 viipale ruisleipää, sulatejuustoa, kurkkuviipaleita, salaattia, vettä, (kahvia tai teetä)	
12.00	lounas	4 kpl keitetyjä perunoita, 2 porsaan fileetä, keitetyjä kasviksia, 1 ruisleipä, margariini, maitoa	
14.30	välipala	sämpylä juustolla ja kinkulla, mukillinen kaakaota, 1 omena ja lakritsipatukka	
16.30	välipala	1 banaani, 2 dl maustamatonta jogurttia, lasi vettä	
17.30-19		0,5 l vettä	HARJOITUKSET
19.20	välipala	myslipatukka, 2 mandariinia	
20.00	päivällinen	täysjyväpastaa, kanaa, raastesalaattia, salaattinkastiketta, täysjyväkauraleipää, margariinia, maitoa, vettä, mustikkarahkaa	
21.30	iltapala	2 karjalanpiirakkaa, raejuustoa, kalkkunaleikkeleitä, salaatinlehtiä, päärynä, tee	

## Tehtävä 2 Ateriarytmit

### Taso 1–3.

Suunnitelkaa yhdessä urheilijoiden kanssa urheilijan ateriarytmi annettujen esimerkkien perusteella. Päivän voi suunnitella myös ryhmän tai urheilijan omien aikataulujen perusteella. Mikäli harjoitusajat ja koulupäivän pituudet ovat eri päivinä erilaisia, kannattaa esimerkit tehdä kaikista erilaisista päivistä. Huomioi myös viikonlopun erilaiset rytmit. Kiinnitä erityisesti huomiota välipalojen laatuun, määrään ja ajoitukseen. Kun urheilija noudattaa säännöllistä ateriarytmiä, on helpompi välttää huonoja ja liian isoja välipaloja ennen liikuntaa ja toisaalta liian suuria ruoka-annoksia ja iltanapostelua.



## Tehtävä 3 Turnaus- ja kilpailupäivän ruokailut

### Tasot 1–3

Pitkä kilpailu- tai turnauspäivä on usein pärjättävä eväillä, koska sopivaa taukoa kunnan ruokailuun ei ole. Kilpailu- tai turnauspäivän ohjelma onkin syytä käydä läpi etukäteen. Valmentajan, tai huoltojoukkojen on hyvä suunnitella ja ohjeistaa kilpailupäivän ateriaritmit ja eväskäytännöt etukäteen. Suunnittele ja kirjaa tehtävän turnaus- ja kilpailupäivien ateriat ja välipalat.

Tehtävää apuna käyttäen voi suunnitella seuraavan kilpailutapahtuman ruokailukäytännöt yhdessä urheilijoiden kanssa. Suunnitelma on hyvä laatia lasten ja nuorten vanhempien varten jo etukäteen. Kiinnittäkää huomiota seuraaviin: Miten ruokailu on järjestetty? Onko eväät huolehdittu järjestäjän toimesta? Mitä on sopivaa ottaa evääksi? Missä välissä kannattaa syödä mitään?

**Juomat:** vesi, urheilujuoma, kaakao, pillimehu, valmiit palautusjuomat.

**Leivät:** sämpylät, eväsleivät, karjalanpiirakat, riisikakut.

**Puurot:** soseet yms. pilit, vispipuurot.

**Muuta:** rusinat, välipalakeksit, myslipatukat, proteiini- ja hiilihydraattipatukat

Urheilijoille ja heidän vanhemmilleen tulee korostaa, että edeltävän päivän riittävä ruokailu ja turnauspäivän aamiainen ovat tärkeässä roolissa. Jos mahdollista, kilpailupäivänä ruokaillaan 2–5 tuntia ennen kilpailutapahtumaa, koska täydellä vatsalla ei ole mukava lähteä urheilusuorituksiin. Jos kilpailut alkavat aikaisin aamulla, täytyy aamupalalle nousta riittävän aikaisin. Silloin myös edellisen illan iltapalan merkitys lisääntyy.

### 3. Kilpailu- ja turnauspäivien ateriarytmi

Kilpailupäivät ovat erilaisia kuin tavalliset arkipäivät. Kilpailut rytmittävät päivän kulkua monella tavalla. Päivän ruokailujen suunnittelu etukäteen helpottaa vireyden ylläpitoa ja jaksamista sekä hyvän suorituksen tekemistä. Usein erilaiset pitkät kilpailu- tai turnauspäivät on pärjättävä eväillä, koska sopivaa taukoa kunnon ruokailuun ei ole.

- Suunnittele ja kirjaa Kaisa Kilpailijan turnaus- ja kilpailupäivien ateriat ja välipalat.
- Kerro tarkasti mitä Kaisa syö.
- Perustele kummankin päivän suunnitelma muutamalla lauseella.

#### Jalkapalloturnaus

##### Aikataulu

7.30	herätys
9.00	lähtö turnauspaikalle
11.00–11.45	pelejä 1
13.00–13.45	pelejä 2
14.30–15.15	pelejä 3
16.00	kotimatka alkaa
17.00	kotona

#### Yleisurheilukilpailut

##### Aikataulu

5.30	herätys
6.30	lähtö kilpailupaikalle
9.00–10.00	alkukilpailu
16.00–17.00	loppukilpailu
17.30	kisapäivä päättyy ja kotimatka alkaa
19.00	kotona

## Tehtävä 4 Urheilijan ravitsemussuositukset

### Tasot 1–3

Tehtävän avulla voi käydä läpi toteutuvatko suositukset ja samalla opettaa tai kerrata mitä ovat proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen lähteet. Hyvä tapa toteuttaa suosituksia on koostaa ateriat lautasmallin mukaisesti. Hyvä syöminen voi olla monenlaista, mutta tietyt periaatteet syömisissä tulisi toteutua jotta ruokavalio olisi monipuolinen.

**Ateriat:** aterioiden poisjääminen lähes aina heikentää monipuolisuutta ja kokonaisruokavaliota. Välipalatyypisistä syömisestä puuttuu yleensä riittävä proteiini ja kasvikset.

**Juomat** - laatu: janojuomana pääsääntöisesti vesi, ruokajuomana vesi tai maito.

**Hiilihydraatit** – laatu: täysjyväisiä viljatuotteista saadaan antioksidantteja, runsaasti vitamiineja ja mineraaleja (b- vitamiinit, magnesium, rauta jne.)

**Kasvikset:** ruokavalion sopiva keveys, antioksidanttikapasiteetti, jotkin vitamiinit ja mineraalit. Näistä vain viimeisimmän voi korvata pelkästään ravintolisillä.

**Rasva** - laatu: vaikuttaa esimerkiksi harjoituksen aiheuttamiin tulehduksellisiin vasteisiin; eli kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet. Sopiva rasvan määrä ruokavaliossa: luo myös sopivan hormonaalisen ympäristön ja ylläpitää rasva-aineenvaihdunnan hyvää toimintaa.

**Herkut:** Mikäli syöminen on riittävää ja monipuolista (edelliset kohdat toteutuvat) herkuttelu pysyy yleensä kohtuudessa. Ne eivät saa korvata kunnan aterioita ja välipaloja. Paljon liikkuvalla urheilijalla hyvän syömisestä lisäksi syödyt herkut eivät varsinaisesti haittaa. Hyvä ohje on myös syödä herkkuja jälkiruokana.

## 4. Toteutuvatko urheilijan ravitsemussuositukset?

Urheilijan ravitsemussuosituksissa kiinnitetään erityistä huomiota aterioiden ja välipalojen riittävyteen, monipuolisuuteen ja ajoitukseen. Tavoitteena on saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita urheilijan lajikehityksen tueksi ja hyvän terveyden ylläpitoon.

### 1. Miten urheilijan suositukset toteutuvat kohdallasi?

**Rastita** listasta ne kohdat, jotka kuvaavat ruokailutottumuksiasi.

#### Ateriarytmi

- ennakoin ja suunnittelen harjoitus- ja kilpailu-, pelipäivän aterioiden ja välipalojen ajoituksia
- syön 5–9 kertaa päivässä (3 pääateriaa eli aamupala-lounas-päivällinen sekä 1–4 välipalaa ja iltapala.)
- tasainen ateriarytmi: syön vähintään 3–4 tunnin välein

#### Juominen

- juon vettä tasaisesti pitkin päivää
- juon vettä harjoituksen aikana, kun se kestää yli tunnin

#### Hiihihydraatit

- leipää, puuroa, myslä, riisiä, pastaa tai perunaa: jokaisella pääaterialla jotain
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: jokaisella pääaterialla ja välipalalla jotain

#### Proteiinit

- lihaa, kanaa tai kalaa: pääaterioilla kolmannes lautasesta
- maitoa, jogurttia, viiliä, rahkaa, juustoja, leikkeleitä, kananmuna: jokaisella välipalalla jotain

#### Rasvat

- kasviöljyjä: leivänpäällismargariinia, salaatikastikkeita tai ruoanvalmistuksessa öljyjä päivittäin
- pähkinöitä, siemeniä ja avokadoa silloin tällöin.
- kalaa 2 kertaa viikossa

#### Makeat herkut, limsat

- pääsääntöisesti aterioiden jälkeen, ei välipaloina

### 2. Tavoitteena on, että ympyröit mahdollisimman monta kohtaa.

Montako kohtaa rastitit? \_\_\_ /13 kohtaa.

### 3. Jos jokin kohdista jäi rastittamatta, tee kolmen kohdan suunnitelma siitä, miten voit jatkossa parantaa päivittäistä syömistäsi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Tehtävä 5

### Taso 1–3

Pyydä urheilijoita piirtämään tyhjään lautasmalliin sopivasti proteiinia, hiilihydraatteja ja kasviksia. Ideaa voi soveltaa myös oikean aterian koostamisessa esim. koululounaalla, leireillä ym. paikoissa, jossa urheilijat pääsevät itse annostelemaan ruokaa lautaselleen. Arvioikaa yhdessä miten hyvin annosten kokoaminen onnistui tai ei onnistunut ja miksi. Pyydä urheilijoita kertomaan mikä ruoassa on proteiinia, mikä hiilihydraatteja, kasviksia jne. sekä niiden tehtävät ja merkitys urheilijana kehittymiseen. (kts. tehtävä 4)

Urheilijoille soveltuu paremmin ns. liikkujan lautasmalli, joka huomio urheilevan hieman runsaamman proteiinin ja hiilihydraattien tarpeen. Ruuan ravintoainepitoisuudet ovat siinä tasapainossa ja ateriasta saadaan oikealla annostelulla sopivasti energiaa liikkumisen määrään nähden.

#### Liikkujan lautasmalli



#### Perinteinen lautasmalli

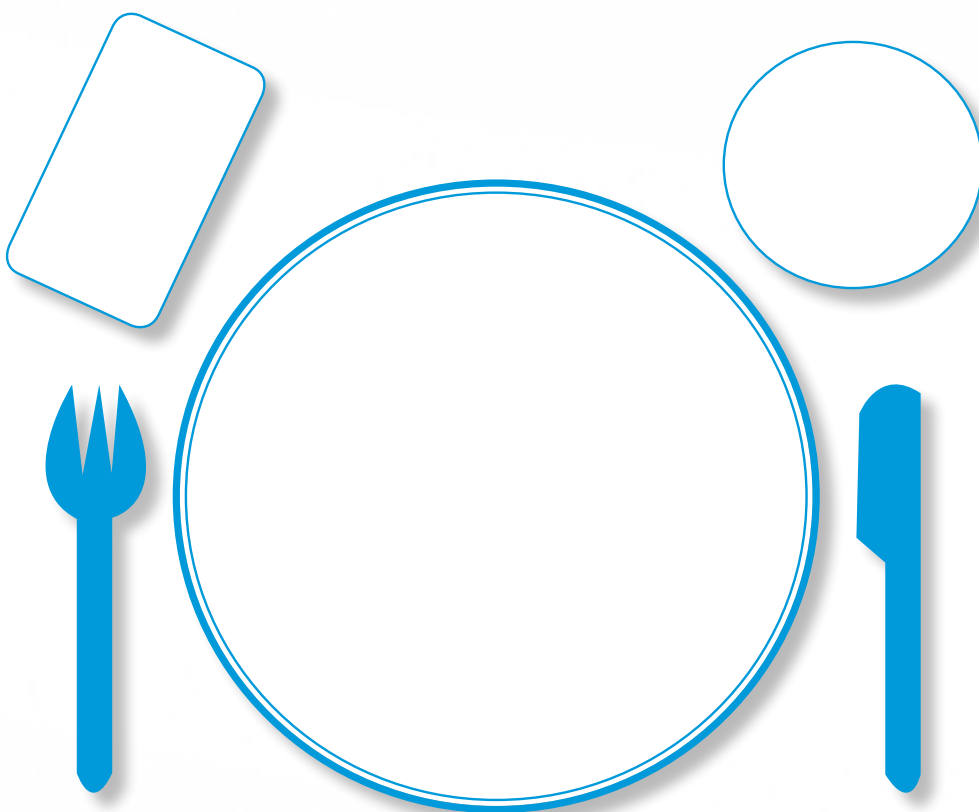




## 5. Urheilijan lautasmalli

Urheilijan lautasmalli yksinkertaistettuna on Y:n muotoinen. Lautasmalli ja annoskoko vaihtelevat energiantarpeen, lajin, harjoituskauden ja tavoitteiden mukaan. Urheilijan ateriat voivat sisältää monenlaisia ruokia. Tärkeää on, että tarvittavia ravintoaineita on sopivasti ja monipuolisesti urheilijan tarpeet huomioiden.

1. Rakenna tyhjään lautasmalliin ruoka-annos, joka sisältää proteiinia, hiilihydraatteja ja kasviksia oman lajisi ja tämän hetken harjoituskautesi tarpeet huomioiden. Perustele.



## Tehtävä 6 - Urheilijan välipalat

### Taso 2–3

Teeä urheilijoilla kotitehtävänä välipalatehtävä. Pyydä vastaamaan kysymyksiin.

Päivän isommat välipalat sekä aamiainen ja iltapala koostetaan samalla idealla kuin lautasmalli. Jokaiselta välipalalta tulee siis saada tasaisesti ravintoaineita, kuten aterioidelta-kin. Jos päivällinen syödään vasta myöhään illalla harjoitusten jälkeen, ei iltapalaa aina tarvita. Silloin lounaan ja päivällisen välissä on yleensä kaksi runsaampaa välipalaa päivä aikana.

1. Kolmannes välipalasta tai aamu- tai iltapalasta täyttyy kasviksista tai hedelmistä ja marjoista. Leivänpäälle valitaan kurkkua, tomaattia, paprikkaa ja annokseen sisällytetään marjoja tai hedelmiä.
2. Liikkujan välipalasta toinen kolmannes tulee olla proteiinia, esim. kalsiumpitoista jogurttia, rahkaa, raejuustoja tai muita kevytjuustoja. Proteiinin voit saada myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä. Suosi vähärasvaisia lihaleikkeleitä.
3. Viimeinen kolmannes koostuu täysjyväisistä viljatuotteista; puurosta, muroista, myslistä, täysjyväleivästä tai vaikkapa ruiskarjalanpiirakasta.

## 6. Urheilijan välipala

Tee kotona terveellinen välipala. Kokoa se urheilijan lautasmallin mukaisesti. Urheilijan välipala koostetaan kuten lautanenekin (1/3 kasviksia, hedelmiä tai marjoja, 1/3 proteiineja, 1/3 hiilihydraatteja).

1. Kirjaa tekemäsi välipala ja arvioi käyttämiesi ruoka-aineiden määrät.

---

---

---

---

---

2. Mistä lähteistä saat välipalassasi

- kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

---

---

---

- proteiinia?

---

---

---

- hyvälaatuisia hiilihydraatteja?

---

---

---

## Tehtävä 7 Urheilijan proteiinilaskuri

### Taso 2–3

Proteiini on elimistön rakennusaine, jota tarvitaan kasvuun ja kehitykseen sekä liikunnassa kehittymiseen ja siitä palautumiseen. Proteiinin päälähteitä ovat liha, kana, kala, kananmuna ja maitotuotteet. Proteiinia on myös palkokasveissa ja viljassa. Urheilijan tulee syödä proteiineja säännöllisesti päivän aterioilla ja välipaloilla. Olennaista on valita proteiineista vähärasvaisia vaihtoehtoja. Liikkuvan ja urheilevan proteiinintarve on n. 1,2 -2g painokiloa kohti päivässä ja sen tulisi jakautua suunnilleen tasaisesti päivän aterioille ja välipaloille. Kiinnittäkää huomiota erityisesti niihin välipaloihin ja aterioihin, joiden sisältöön urheilija voi itse vaikuttaa.

## 7. Urheilijan proteiinilaskuri

Urheilijat tarvitsevat proteiinia noin 1,2–2 g painokiloa kohti. Tämä tehtävä havainnollistaa proteiintarvettasi päivässä.

1. Laske paljonko proteiinia sinun painoisesi urheilija tarvitsee päivässä.  
\_\_\_\_\_ g
2. Jaa tämä määrä tasaisesti viidelle ruokailukerralle (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) päivän aikana:  
\_\_\_\_\_ g proteiinia / ruokailukerta
3. Kokoa proteiintarpeesi viidelle eri ruokailukerralle seuraavista tai haluamistasi ruoka-aineista.

ruoka-aine	proteiinia / 100 g	annoskoko
maito	3,3 g	1 lasi = 200 g
juusto	30 g	1 siivu = 10 g
keittokinkku	17 g	1 siivu = 20 g
jauhelihapihvi	12 g	1 kpl = 100 g
kalafile	23 g	1 annos = n. 150 g
broilerin file	23 g	1 annos = n. 150 g
peruna	1,5 g	3 perunaa = 250 g
keitetty riisi	2,2 g	1 annos = 150 g
ruisleipä	3,7 g	1 viipale = 30 g
maitorahka	11 g	1 pk = 250 g
raejuusto	13 g	1 pk = 200 g
jogurtti	3,5 g	1 pk = 200 g

## Tehtävä 8. Mistä ravintoaineita?

### Taso 2–3

Tetä urheilijoilla kotitehtävänä tehtävä 8. Pyydä heitä vastaamaan kysymyksiin ja hake-  
maan tietoa ravintoaineista.

Ravintoaineita ovat energia- ja suojaravintoaineet. Monipuolisessa ruokavaliossa on  
sopivasti kumpiakin ravintoaineita. Energiaravintoaineet antavat nimensä mukaisesti  
elimistölle polttoainetta eli energiaa. Energiaa saat hiilihydraateista, proteiineista ja ras-  
voista. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet. Ne suojaavat elimistöäsi ja  
osallistuvat mm. aineenvaihdunnan säätelyyn.

## 8. Mistä ravintoaineita

Ravintoaineita ovat energia ja suojaravintoaineet. Monipuolisessa syömisessä on sopivasti molempia.

1. Mitkä ruoka-aineet sisältävät runsaasti proteiinia?

---

2. Mitkä ruoka-aineet sisältävät hyvälaatuisia, kuitupitoisia hiilihydraatteja?

---

3. Mistä ruoka-aineista saat hyvälaatuisia rasvoja?

---

4. Mitkä ruoka-aineet sisältävät urheilijalle tärkeitä suojaravintoaineita ja vitamiineja?

---

---

5. Mikä on suosikkivälipalasi ennen harjoitusta?

---

## Tehtävä 9. Tunne tuoteselosteet

### Taso 2–3

Tehkää vertailua kotoa löytyvien elintarvikepakkausten kesken. Voitte käydä urheilijaryhmän kanssa myös kaupassa tai kerätä pakkauksia kotoa vertailtavaksi. Yleisesti kannattaa vertailla saman tuoteryhmän eri tuotteita (esim. jogurtteja) keskenään tarkastelemalla niiden sisältämiä ravintoarvoja. Vertailu on helpointa silloin, kun tuotesisällöt on ilmoitettu 100 g tai 100 ml kohti. Miettikää mikä tuote on tuoteryhmän paras vaihtoehto ja miksi. Onko ”huonommalla” vaihtoehdollakin kuitenkin jokin hyvä käyttötarkoitus? (Esimerkiksi kisamatkalla runsaasti ja helposti imeytyvää energiaa)

### Tietoa sisältömerkinnöistä:

#### Ainesosaluettelo

Ainesosaluettelo kertoo tuotteen sisällön. Luettelossa kerrotaan valmistusaineet ja lisäaineet painon mukaan alenevassa järjestyksessä. Aine jota tuotteessa on eniten, ilmoitetaan ensimmäisenä.

#### Ravintosisältö

Ravintoarvomerkinnot kertovat proteiinin, rasvan ja hiilihydraattien määrän. Ravintoarvo ilmoitetaan aina sataa grammaa (100 ml) kohden. Tarkasta ainesosaluettelosta ja ravintosisällöstä seuraavat seikat:

- proteiinin määrä
- hiilihydraattien määrä ja sokerin osuus siitä
- rasvan laatu ja määrä
- ravintokuidun määrä

### Viitteellinen päiväsaanti eli GDA

GDA-merkintä kertoo ravintoaineiden määrän ja niiden osuudet annosta kohti. Tämä merkintäsuositus on uudehko ja yhä vapaaehtoinen eikä sitä vielä löydy kaikista tuotteista. Tarkista pakkauksesta (esim. kokonainen sipsipussi) kuinka paljon yksi annos (sipsipussista 100 g) on. Pakkauksessa voi siis olla useampi annos, mikä vaikuttaa GDA-merkinnän tulkintaan



## 9. Tunne tuoteselosteet - valitse välipalat järkevästi

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat tekemään hyviä valintoja. Pakkaus kertoo paljon tuotteesta. Se on täynnä tietoa, joka kannattaa oppia lukemaan oikein.

Ravintoainemerkinnät auttavat vertaamaan eri tuotteiden ravintosisältöjä keskenään. Valmistusaineet ja lisäravinteet ilmoitetaan painon mukaan suuruusjärjestyksessä. Ensinnä mainitaan se ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se, jota on vähiten.

### Ainesosaluettelo

kerma, kovettamaton kasviöljy,  
vesi, hapate, suola (1,5%) ja  
happamuudensäätöaineet (E500, E339).

### Ravintosisältö

Ravintoarvo ilmoitetaan yleensä 100 g kohden. Tarkkaile välipaloista erityisesti seuraavia:

#### Ravintosisältö/100g

Energia	100 kcal
Proteiini	7,3 g
Hiilihydraatit	13 g
Rasva	2 g

Tutki kotona jääkaappisi sisältöä. Valitse sieltä jokin välipalatuote tai valmiste, jota käytät usein. Tutki tuoteselostetta ja vastaa kysymyksiin:

1. Mitä tuote sisältää – mistä se on tehty? Mainitse neljä ensimmäistä ainesosaa.

---

---

---

---

## Tehtävä 10 Tuoteselosteiden vertailu

### Taso 2–3

Vertaillkaa urheilijoiden kanssa tehtävässä annettuja tuoteselosteita ja vastatkaa kysymyksiin. Voitte myös tehdä vertailuja oikeista, saman tuoteryhmän, elintarvikepakkauksista.

### 10. Tuoteselosteiden vertailu

Ostoksilla käydessä tuotteita kannattaa vertailla. Vertailu auttaa tekemään terveellisiä ja tarkoituksenmukaisia ostospäätöksiä.

Ohessa on neljä muro- tai myslipakkauksen tuoteselostetta. Tarkastele niiden sisältöä.

1. Laita tuotteet paremmuusjärjestykseen ravitsemuksellisen laadun mukaan ja perustele valintasi.

Tuote	Perustelut
1.	
2.	
3.	
4.	

2. Mitkä asiat tekevät tuotteiden vertailun helpoksi tai vaikeaksi?

---

---

---

---

## Tehtävä 11. Päivän juomat

### Taso 2–3

Teetä urheilijoilla tehtävä urheilijan nesteen tarpeesta ja selvittääkää mitä juomia urheilijat ovat juoneet edellisen päivän aikana.

#### Ohjeita juomisesta valmentajalle:

Janojuomana pitäisi olla vesi. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito tai piimä. Mehuissa ja limsoissa on yleensä paljon sokeria, mutta ei lainkaan ravintoaineita. Urheilijan on hyvä juoda vettä pitkin päivää, vaikka ei tuntisikaan itseään janoiseksi. Nestehukka voi yllättää nopeasti, varsinkin nuorella iällä. Erityisesti liikuntasuorituksen aikana on syytä juoda tietoisesti, vaikka ei janottaisikaan. Pienikin nestevaje heikentää suorituskykyä myös liikunnassa ja altistaa näin vammoille. Hyvä nyrkkisääntö on juoda päivän aikana säännöllisesti vähintään litra nestettä liikuttua tuntia kohti. Juomisen tarve on kuitenkin yksilöllistä.

Yleisohje on: juo 2 litraa päivässä sekä 1 litra liikuttua tuntia kohti tasaisesti pitkin päivää. Normaalin juomisen lisäksi liikkujan kannattaa juoda nestettä siis 0,5–1 litraa jokaista liikuttua tuntia kohden päivässä. Liikunnan aikana tämä tarkoittaa "kulausta" (1–2 dl) noin 15–20 minuutin välein.

Urheilujuomien sisältö on tarkoin suunniteltu. Ne ylläpitävät elimistön kivennäisaine- ja energiatasapainoa. Helteellä ja erityisen pitkissä liikuntasuorituksissa sekä peleissä voidaan tarvita urheilujuomaa, josta saadaan nopeasti elimistöön paitsi nestettä myös tarvittavia suoloja sekä hiilihydraatteja

Mikäli urheilija kokee tarvitsevansa energiajuomaa usein ollaksesi virkeä, mieti ensin nukkuuko urheilija riittävästi. Energiajuomien käyttö siirtää väsymystä, mutta ei ole oikea ratkaisu unen- ja levonpuutteeseen. Energiajuomia ei suositella Suomessa lainkaan alle 15-vuotiaille juuri niiden korkean kofeiinipitoisuuden vuoksi. Ruotsissa juomien myynti alle 15-vuotiaille on kielletty. Myös joissakin Suomen kouluissa energiajuomien käyttö on kiellettyä. Energiajuomat eivät sovellu myöskään liikunnan yhteyteen. Niiden piristävät ainesosat poistavat kehosta nestettä ja hiilihappo aiheuttaa tukalaa oloa liikunnan aikana.



## Tehtävä 12. Juomien tuoteselostukset

### Taso 2–3

Tehkää annetuista juomien tuoteselosteista vertailua ja laittakaa ne paremmuusjärjestykseen.

## 12. Juomien tuoteselosteet

Juomista voi saada joskus paljon energiaa, mutta ei yhtään ravintoainetta. Vesi onkin paras janojuoma. Ohessa on kahdeksan juoman tuoteselosteet. Vertaile juomien tuotesisältöjä.

### Juomien ravintosisällöt/100 ml (1 dl) kohti:

#### Limsa esim. Coca-Cola

Energiaa	191 kJ (45 kcal)
Proteiinia	0 g
Hiilihydraatteja	11,3 g
joista sokereita	11,2 g
Natriumia	< 0,1 g

#### Urheilujuoma esim. Gaforade

Energiaa	105 kJ (25 kcal)
Proteiinia	0 g
Hiilihydraatteja	6 g
joista sokereita	6 g
Natriumia	0,052 g

#### Tuoremehu

Energiaa	200 kJ (50 kcal)
Proteiinia	0,5 g
Hiilihydraatteja	11 g
joista sokeria	11 g
joista laktoosia	0 g
Rasvaa alle	0,5 g
Ravintokuitua	0,5 g

#### Light limsa

Energiaa	2 kJ (0,4 kcal)
Proteiinia	< 0,1 g
Hiilihydraatteja	< 0,1 g
joista sokereita	0 g
Natriumia	< 0,1 g

#### Laimennettava sekamehu

Energiaa	170 kJ (40 kcal)
Rasvaa	< 0,5 g
Proteiinia	< 0,5 g
Hiilihydraatteja	10 g

#### Maitokaakaojuoma

Energiaa	250 kJ (50 kcal)
Proteiinia	3,3 g
Hiilihydraatteja	9,4 g
joista laktoosia	< 1 g
Rasvaa	1 g
Natriumia	0,04 g

#### Energiajuoma esim. Battery

Energiaa	210 kJ (50 kcal)
Proteiinia	0,4 g
Hiilihydraatteja	11,5 g
joista sokeria:	11,0 g
Niasiinia	8,0 mg / 44 %
Tauriinia	400 mg
Kofeiinia	32 mg

#### Rasvaton maito

Energiaa	140 kJ (33 kcal)
Proteiinia	3,3 g
Hiilihydraatteja	4,9 g
joista sokeria	4,9 g
joista laktoosia	4,9 g
Rasvaa	0 g
Ravintokuitua	0 g
Natriumia	0 g

## Tehtävä 13. Nälkämittari

### Taso 2–3

Nälkämittarin tarkoitus on opettaa urheilijalle oman ateriarytmin toimivuutta, ruuan laatua ja annoskoon riittävyttä / sopivuutta. Sopivalla ateriarytmillä ja annoskoolla tulisi jaksaa n. 3 - 3,5 tuntia. Tällöin nälän tunne on sopiva ennen ruokailua (asteikolla esim. 2 - 4) ja kylläisyyden tunne ruokailun jälkeen riittävä ja sopiva (asteikolla esim. 7- 9). Mikäli merkinnät ovat kovin asteikon ääripäissä (nälän tunteet kovia ja kylläisyyden tunteet liian ”ähkyisiä”) voivat ateriavälit olla liian pitkiä tai annoskoot liian pieniä. Samalla tulee syötyä jollain aterialla omasta mielestä liikaa (yleensä illalla) tai naposteltua.



## Ohjeita juomiseen ja nestetasapainon seurantaan

<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=343>

<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=344>

<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=345>