



GENUINE HOCKEY SPIRIT
SINCE 1979



Nuoren urheilijan ravinto ja elämäntavat

KASVA URHEILIJAKSI

Ravinto. Miksi ja miten?



- Riittävä ravinto takaa rakennusaineet kehon kehittymiselle
- Syö pitkin päivää useita aterioita ja pidä nälän tunne pois
- Kanna mukana koulussa ja harjoituksissa pientä purtavaa jos nälän tunne yllättää
- Juo päivän aikana vähintään 1-2 litraa vettä (kanna vesipulloa mukana koulussa)
- Herkkupäivä kerran viikossa

Uni. Miksi ja miten?



- Nuku vuorokaudessa 8-10 tuntia
→ "kehityt" levätessäsi
- Et voi nukkua pankkiin, mutta univelkaa sinulle voi kertyä
- Älä näperrä puhelinta ennen nukkumaan menoa. Heikennät unesi laatua
- Esimerkki
 - Nukut vkl 03.00-9.00 eli 6h (tarve 8-10h)
 - Univaje 2-4h
 - Tarvitset 2-4 hyvin nukuttua yötä, jotta kurot univajeen kiinni (sama asia kuin jetlag kun matkustat aikavyöhykkeeltä toiselle)

Liikunta. Miksi ja miten?



- Terveysliikunta suositus 2h/vkr eli 14h/vk
→ Sisältää koulumatkat, välitunnit, koululiikunnan ja muun pyöräilyt ja touhuamisen
- **EI SISÄLLÄ OHJATTUA EIKÄ OMATOIMISTA HARJOITTELUA!!**
- Liikutko riittävästi?
- Huippu-urheilijan polulla liikuntamäärät noin 30h/vk

Pukeutuminen. Miksi ja miten?



- Sään mukainen pukeutuminen
- Urheiluvaatetus harjoituksissa → kengät todella tärkeät!!
- Hygienia → eri vaatteilla kotiin kuin millä olet harjoitellut

Liikunta- ja harjoittelumäärät 12-14 vuotiaana (h / vko) – urheilijan oma arvio

(Lähde: Nuori Suomi)

Nimi	Laji	Ohjattu harjoittelu	Omatoiminen harjoittelu	Muu liikunta	Yht.
Tuomas Sammelvuo	lentopallo	14	5	8	27
Ville Lång	sulkapallo	11	5	10	26
Aino-Kaisa Saarinen	hiihto	3	4	19	26
Johanna Ylinen	judo	9	6	6	21
Jarkko Nieminen	tennis	7	2	24	33
Mika Poutala	luistelu	5	3	17	25
Tero Tiitu	salibandy	9	15	15	39
Jarkko Ruutu	jääkiekko	6	15	8	29
Tuomo Ruutu	jääkiekko	6	4	24	34
Jari Mönkkönen	telinevoimistelu	15	4	25	44
Hanno Möttölä	koripallo	8	5	10	23
Matti Rajakylä	uinti	6	2	23	31
Aki Parviainen	yleisurheilu	9	9	10	28
Aki Riihilahti	jalkapallo	8	10	15	33
Janne Saarinen	jalkapallo	8	15	12	35
Jere Dahlström	pesäpallo	7	20	8	35
Sami Uotila	alppihiihto	6	3	15	24
Tero Föhr	suunnistus	7	8	18	28
Thomas Johanson	purjehdus	14	2	18	34
	Ka.	8h	7h	15h	30h

Ateriarytmi

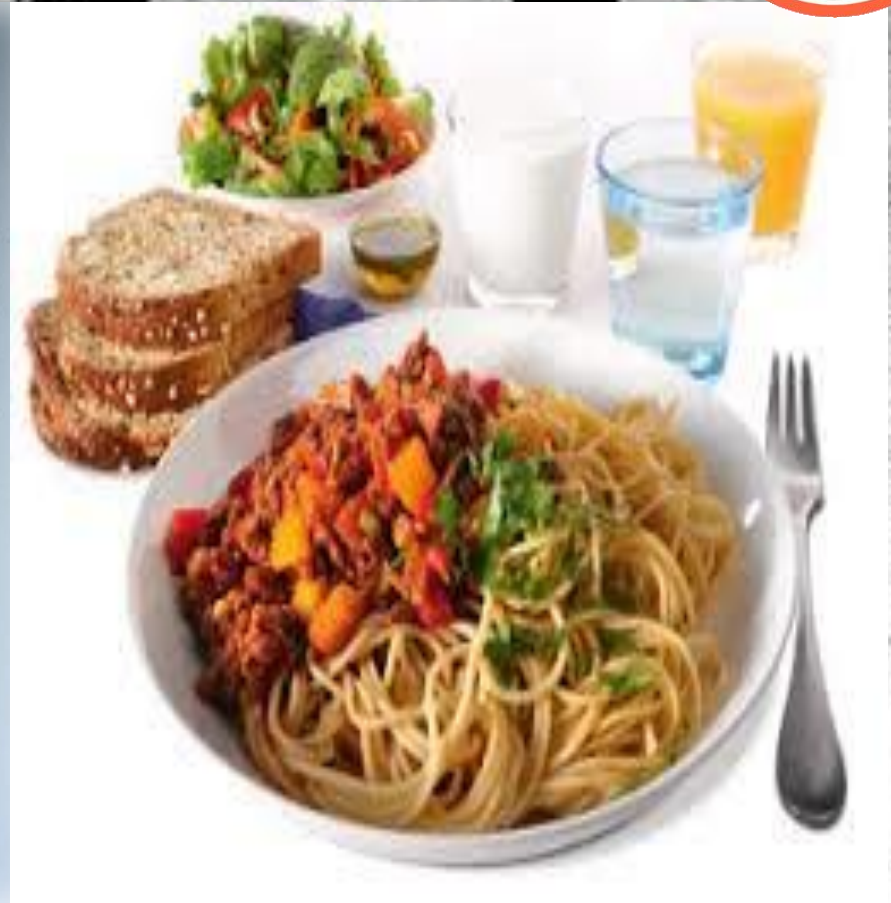


- Aamupala noin klo 7.00-8.00
- Lounas noin klo 10.30-11.30
- Välipala noin klo 13.00-14.00
- Päivällinen noin klo 15.00-15.30 TAI
- Tukeva välipala noin klo 15.00-15.30
- Välipala noin klo 18.00-19.00
- Iltapala tai kolmas lämmin ruoka noin klo 20.30-21.30

Aamupala



- **Aamupalaksi**
 - Puuroa, muroja tai myslää
 - voileipää
 - hedelmiä tai marjoja
 - jogurtit ja rahkat



2-3 annosta lihaa, kalaa
tai muna
180 g

6 annosta (á 80 g)
kasviksia, marjoja
tai hedelmiä
500 g

2-4
perunaa
150 g

1 rkl kasviöljyä
3 annosrasiaa (á 6 g) leipärasvaa
1/2 dl sokeria
35 g + 50 g

3 lasillista maitovalmisteita
2-3 viipaletta juustoa
5 dl + 20 g

6-9 viipaletta leipää
2 annosta puuroa, pastaa,
riisiä tai pikkupullaa
300 g

Lounas ja päivällinen



- **Lounaaksi ja päivälliseksi**
 - Kana, kala, liha
 - Peruna
 - Pasta
 - Riisi
 - Salaatti

Lounas ja päivällinen



- Voimalajeja sekä kovia kontaktilajeja harrastava tarvitsee enemmän proteiinia korjaamaan kudonvaurioita ja lihasten kasvun rakennusaineeksi
- liha, kala, kana ja kananmuna 18g/100g
- juusto 25g/100g, 1 viipale painaa 10-15g
- raejuusto 16g/100g
- maitorahka 10g/100g
- nestemäiset maitovalmisteet 3g/100g
- keitetty soijapapu 16g/100g
- leipä 7g/100g, 1 viipale painaa 30-50g
- hiutaleet, myslit ja murot 10g/100g, 1 annos 35g

Välipala



- **Välipalaksi**
 - muroja tai mysliä
 - voileipää (päällä leikkelettä, vihanneksia)
 - karjalanpiirakka
 - hedelmiä tai marjoja
 - jogurtit ja rahkat

Harjoituspäivä



- Muista syödä tukeva aamiainen kotona ja lounas koulussa
- Kouluun mukaan välipalaa ja vesipullo
- Jos ehdit syö päivän toinen lämmin ateria ennen kuin lähdet harjoitukseen
- Näin energiat riittävät hyvään harjoitukseen
- Pakkaa pelikassiin mukaan evästä nautittavaksi jään ja oheisen väliin, sekä heti harjoitusten jälkeen syötäväksi

Pelipäivä



- Peli aamusta
 - Tukeva ja terveellinen iltapala → ajoissa unille
 - Herää ajoissa vähintään 3-4 tuntia ennen peliä
 - Syö tukeva aamiainen
 - Ulos hikoilemaan ja herättämään kroppa
 - Pakkaa välipala ja vesi/mehupullo mukaan pelikassiin

Pelipäivä



- **Peli iltapäivällä / illalla**
 - Tukeva ja terveellinen iltapala → ajoissa unille
 - Herää ajoissa. Älä nuku puoleenpäivään!
 - Syö tukeva aamiainen
 - Ulos hikoilemaan ja herättämään kroppa
 - Tukeva lounas 3-4h ennen peliä ja pieni lepo
 - Pakkaa välipala ja vesi/mehupullo mukaan pelikassiin
 - Jos peli illasta syön kaksi lämmintä ateriaa kotona

Ruokailut



- Ennen kovempaa liikuntaa 3-4 tuntia jotain helposti sulavaa, kuten puuroa, vaaleaa leipää, jogurttia, perunaa, pastaa, riisiä (vältä raakoja kasviksia, lihaa ja rasvaista kalaa ja kanaa, liian suuria aterioita)
- Jos ei ole ennättänyt syömään 3-4 tuntia ennen kovempaa liikuntaa, niin 1-2 tuntia ennen esim. marjakeittoa, banaania, lasten hedelmä- tai marjasosetta, urheilujuomaa
- Liian vähäisen energiansaannin seurauksena suorituksen teho kärsii ja syömisen hallinta liikunnan jälkeen on vaikeampaa

8 vinkkiä urheilijan syömiseen



- 1) Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- 2) Syö viljatuotteita jokaisella aterialla
- 3) Käytä leivälle kasvivasvaveitettä ja suosi kasviöljyä ruuanlaitossa ja salaattikastikkeina
- 4) Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- 5) Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin
- 6) Täydennä tarvittaessa mm. hunajalla, mehuilla, viljaisilla kekseillä yms.
- 7) Ota tarvittaessa eväitä mukaan (täysmehut, hedelmät, jogurtit, viilit, voileipä, myslipatukat)
- 8) Huolehdi ruokarytmin säännöllisyydestä ja syö monipuolisesti ja riittävästi aterioilla

Haluatko oikeasti?



- 3/21 onko kunnossa?
- Kaiken pitää olla kunnossa!!

RAVINTO

KOULU

HARJOITTELU JA LIIKUNTA

LEPO

- Jos joku mättää et optimoi kehitystäsi!!
- Urheilijan elämää on eletävä 24/7!!!



KIITOS!



Lapa jäähän ja nimi lehteen!