



NUOREN URHEILIJAN RAVINTO

Arkiruokailu tärkeintä

- monipuolista
- ravitsevaa
- syödään riittävästi

Muistilista

- salaattia, hedelmiä, marjoja tarjolla aterioilla, aamupalalla, välipalaksi, jälkiruoaksi
- Leipä ja muut viljatuotteet (pastat, riisit, murot): 2/3 täysjyvää, 1/3 vaaleaa. Katso myös tuoteselosteesta, kuitua >5-10 g/100 g tuotetta, sokeria <15g/100g (murot, myslit), rasvaa <10g/100g (myslit), välipalapatukat, mikä ensimmäinen ainesosa
- Rasvat: rasvoja riittävästi, erityisesti kasviöljypohjaisia: leivälle pääsääntöisesti 60–70 % kasviöljypohjaisia margariineja, maito ja lihatuotteet osin vähärasvaisia, salaatinkastikkeisiin, ruoanlaittoon ja leivontaan pääsääntöisesti kasviöljyä
- kalaa 2 krt/vko tai kalaöljy valmisteet
- hyvät välipalat: sis. hiilihydraatteja ja proteiineja
- juomana pääsääntöisesti vesi tai vähärasvainen maito
- monivitamiini tabletit varmuudeksi talvisin

Milloin?

- Aamupala aina, vaikka pienikin
- lämmin ruoka vain, jos treeneihin 2-4 tuntia, muuten välipala ja lämmin ruoka treenien jälkeen

Kisoissa

- katso välipalaesimerkit, mitä eväitä mukaan

Esimerkkejä välipaloista:

VÄLIPALAT JA EVÄÄT TREENEISSÄ JA KISOISSA	energiaa	hh	prot
2 kinkkuvoileipää	800 kJ / 200 kcal	24 g	10 g
Banaani ja jogurttipurkki / juotava jogurtti	546 kJ / 130 kcal	25 g	6 g
Rasvatonta jogurtia 6 dl	1100 kJ / 260 kcal	42 g	21 g
Rasvaton maustamaton jogurttipurkki ja lasten hedelmäsose	719 kJ / 172 kcal	30 g	9 g
Valio Play maitokaakaojuoma ja alpen light myslipatukka	1086 kJ / 259 kcal	42 g	12 g
Maitorahkapurkki, ananassäilykepurkki ja 1 banaani	1460 kJ / 349 kcal	53 g	27 g

VÄLIPALA KOTONA	energiaa	hh	prot
iso karjalanpiirakka (90 g) ja 3 reilua rkl raejuustoa	758 kJ / 181 kcal	21 g	11 g
Mysliä 3 rkl ja viili/marjarahka	760 kJ / 180 kcal	30 g	10 g
2 lasia täysmehua ja ½ purkkia raejuustoa (100g)	1055 kJ / 252 kcal	40 g	17 g
Hedelmärahkaa 2 dl ja banaaniviipaleita	750 kJ / 180 kcal	30 g	13 g
2 kinkkuvoileipää + lasi rasvatonta maitoa (2 siivua kinkkua, tomaattia, kurkkua, margariinia)	996 kJ / 238 kcal	33 g	16 g

Lisää esimerkkejä mistä valita:

Aikaa liikuntaan alle 1 tunti

Aikaa liikuntaan 1-2 h

Aikaa liikuntaan 2-3 h

	omena ja muut tuoreet hedelmät	lounas / päivällinen
Vesi	hedelmäsäilykkeet omassa liemessään	kinkkutäytteiset leivät
mehu	kuivatut hedelmät	pinaattihukaiset
urheilujuoma	karjalanpiirakka	pikapuuro annospussit
banaani	vähärasvainen jogurtti, viili, marjarahka,	vispipuurot
annospakatut marjakeitot	riisivanukas	vähärasvaiset ja kevyet ateriat
vauvojen hedelmäsoseet	vähärasvainen jogurtti-, maito- piimäpohjainen marja smoothie/pirtelö	
	energia- ja myslipatukat	
	vähärasvaiset välipalakeksit	
	vähärasvaiset välipalat ja kaurapatukat	
	täysjyväkorput	
	kinkkusämpylä	

Maiju Pohjola

Terve Urheilija kouluttaja
Jyväskylän naisvoimistelijat ry

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®