



Kunnon ruokaa

RAVINTO-OPAS NUORELLE URHEILIJALLE JA
HUOLTOJOUKOILLE

Hyvän ruoan merkitys

Kiinnitätkö syömiseesi riittävästi huomiota? Monipuolinen ja riittävä ravinto on nuoren urheilijan terveyden ja kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu, lihaskunto ja lepo.

Oikea ruokavalio auttaa jaksamaan sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Se tehostaa palautumista ja vähentää vamma- ja sairastumisriskejä. Siksi on tärkeää opetella terveellisen ruokavalion periaatteet ja varata ruokailuun riittävästi aikaa. Myös vanhempien ja valmentajien tulisi kiinnittää huomiota ravitsemusasioihin.

Nälän taltuttaminen sekalaisella välipalanapostelulla on kuin tankkasi auton, muttei koskaan muistaisi vaihtaa moottoriöljyä – joskus matka jää puolitiehen. Hyvän ruokavalion noudattaminen ei ole vaikeaa ja mikä tärkeintä – se on myös herkullista ja nautittavaa! Hyvää matkaa ja kestävyttä liikunnan valtatielle!



Patrik Borg

ETM,
ravitsemustutkija
UKK-instituutti



Hannele Hiilloskorpi

LitM
Kehittämispäällikkö
LiVE UKK-istituutti



Liisa Anttila

MM-tason
suunnistaja,
hiihtäjä ja
hiihtosuunnistaja



Anna Ojala

ETK
ravitsemusiantuntija
LiVE,
UKK-instituutti

Ruokailun rytmi ja laatu

Ravitsevaa ja monipuolista

Kasvava ja urheileva nuori tarvitsee ravitsevaa ja monipuolista ruokaa säännöllisesti. Hyvässä ruokailurytmissä ateriavälit eivät veny liian pitkiksi. Aamiaisen, lounaan ja päivällisen lisäksi nautitaan muutamia täysipainoisia välipaloja. Urheilijan tulisi syödä päivittäin 5-7 kertaa. On parempi nauttia pieni ruoka-annos usein kuin ahmia kerralla valtava määrä.

Monipuolisuuden mittarit

Sopiva aika pääaterialle on 2-4 tuntia ennen liikuntaa. Ateria voi sisältää monenlaista ruokaa. Lautasmallia apuna käyttäen aterialta tulee monipuolinen ja energia- sekä suojaravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa.

- 1/3 aterialta on kasviksia. Kasviksia tarvitaan vitamiinien ja mineraalien sekä monien muiden hyödyllisten ainesosien (esim. antioksidantit) saantiin. Kasviksia ei toki ole pakko syödä pääruokalautaselta vaan ne voi syödä vaikka kasvispaloina aterialla odotellessa.
- 1/3 aterialta on lihaa, kanaa tai kalaa. Näistä saadaan proteiinia, jota tarvitaan paitsi kasvuun myös liikunnan vaatimuksiin. Kalaa tulisi syödä vähintään kahdesti viikossa, jotta hyvien rasvojen ja D-vitamiinin saanti on riittävää. *Huom! Kasvisruokavaliota noudattavan tulee lihan, kanan ja kalan sijaan syödä esimerkiksi papuja ja soijatuotteita. Kasvisruokavaliota ei kuitenkaan suositella nuorille urheilijoille.*
- 1/3 aterialta koostuu perunasta, riisistä tai pastasta. Näistä saadaan hiilihydraatteja, jotka ovat liikkuvan nuoren pääasiallista polttoainetta.
- Lisäksi voi ottaa pari siivua leipää ja lasin maitoa tai vettä. Leivistä kannattaa valita täysjyväviljaa sisältäviä vaihtoehtoja, joista saa paljon ravinteita.



Oikein kootusta ateristiasta saa paitsi sopivasti energiaa liikuntaa varten myös riittävästi ravintoaineita. Lisäksi tasapainoinen ateria sulaa nopeasti. Joissakin ruoissa ainekset on sekoitettu niin, että lautasmallin mukainen aterian koostaminen ei onnistu. Esimerkiksi keittoruoat ovat sellaisenaan lautasmallin mukaisia aterioita, sillä niissä on runsaasti kasviksia ja perunaa, mutta kohtuullisesti lihaa tai kalaa. Keitot ovat kuitenkin melko vähäenergisää, joten niiden kanssa kannattaa nauttia leipää.



Opettele valitseman kunnan tuotteita päivittäisen ruokailuun:

- Viljatuotteet (leipä, murettu, myslit, pasta, riisi)
 - o valitse enimmäkseen täysjyvätuotteita, joissa on runsaasti kuituja ja muita vitamiinien kaltaisia ravinteita
 - o kuitua yli 6g / 100g tuotetta = yli 6 %
- Laadukasta rasvaa
 - o valitse leivän päälle kasviöljypohjainen margariini, salaattikastiketta salaattiin ja ruoanvalmistukseen kasviöljyä
 - o valitse maun mukaan vähärasvaisempia maito- ja lihavalmisteita
 - o valitse valmisruoista vähärasvaisempia vaihtoehtoja, rasvaa alle 10 g / 100 g tuotetta
- Hedelmiä, marjoja ja kasviksia
 - o lapsille ja nuorille 300-400 g tai 4-5 kourallista päivässä, esim. 1 omena (150 g), banaani (150 g), raasteita ja salaattia pääruoilla, 1 dl marjoja puuron tai jogurtin kanssa
- Juomat
 - o ruokajuomaksi sopii vähärasvainen maito tai vesi
 - o limpsat on tarkoitettu vain harvoin nautittaviksi!
- Karkit
 - o karkkipäivänä tai silloin tällöin
 - o älä syö karkkia nälkäsi!

Päivän ateriaritmi

Päivän syöminen koostetaan aamiaisesta, lounaasta, päivällisestä sekä muutamista välipaloista.

Aamiainen on nuorille tärkeä ateria. Aamiainen ei kaikille aina maistu, mutta sen syömiseen kannattaa opetella. Aamiainen auttaa jaksamaan niin liikunnassa kuin koulussakin. Aamiainen myös tasaa päivän näläntunteita, mikä puolestaan johtaa sopivaan syömisen määrään ja vähentää heikkolaatuisten välipalojen mielitekoa.



Lounas (nuorilla useimmiten kouluateria) on päivän tärkein ateria. Vanhempien tulisi olla tietoisia lastensa kouluruokailusta, sillä valitettavasti osa nuorista syö koulussa heikosti. Mikäli kouluateria jää väliin, se korvataan usein yksipuolisemmilla välipaloilla. Koululounaan väliin jättäminen heikentää nuoren jaksamista iltapäivän liikunnassa. Myös kouluaterialla pitäisi muistaa kasvien nauttiminen.





Välipala on tarpeen silloin kun esimerkiksi harjoittelu tai vanhempien työrytmi siirtää päivällistä myöhäiseksi. Hyviä välipaloja on esitelty sivulla 8. Vanhempien tehtävänä on huolehtia siitä, että kotona on tarjolla terveellisiä välipaloja nuorelle urheilijalle. Mikäli välipala joudutaan nauttimaan muualla kuin kotona, ovat esimerkiksi hedelmät, sämpylät ja täytetyt patongit hyviä vaihtoehtoja. Harjoituksiin voi myös ottaa mukaan pienen välipa-

lan, jonka voi nauttia heti treenin jälkeen. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun harjoitusten jälkeiseen ruokailuun on pitkä aika.

Päivällinen on sosiaalisesti perheen tärkein ateria. Yhteinen päivällinen ennen tai jälkeen harjoittelun varmistaa sen, että jokainen perheenjäsen syö ainakin yhden kunnan aterian päivässä. Erityisesti liikunnan jälkeen tulee syödä kunnolla: se on tärkeää sekä kehittymisen että seuraavan päivän jaksamisen kannalta.

Iltapala on myös perheen tärkeä yhteinen hetki. On hyvä pitää kiinni ateriahetkestä, ettei nuoren iltapala korvaudu jatkuvalla iltanapostelulla. Hyvät iltapalat ovat välipalan kaltaisia, toki ajoittain kyseeseen tulee myös perheen yhteinen herkkuhetki. Iltapala auttaa täyttämään energiavarastoja, jotka liikkuva lapsi on päivän aikana kuluttanut. Se, että nuorella on illalla vähän nälkä, ei ole huono merkki. Huutava nälkä kertoo kuitenkin liian vähäisestä syömisestä päivän aikana.

Valmisruokaa vaivattomasti

Ruokaa ei onneksi aina tarvitse valmistaa alusta alkaen itse. Kauppojen valmisruokavalikoimista löytyy runsaasti herkullisia, keveitä ja vähärasvaisia pääruoka- ja välipalavaihtoehtoja, joita on helppo täydentää tuoreilla kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä sekä vilja- ja maitovalmisteilla. Ravintoarvoista tai erityisruokavalioista kiinnostuneet löytävät tuotteen pakkauksesta koostumustiedot. Tuotetietoja voi myös tilata maksutta pakkauksessa olevasta palvelunumerosta. Hyvän tuotteen ominaisuuksia on vähäinen rasvanmäärä (5-10 g rasvaa/100 g tuotetta).

Esimerkkejä arkipäivän aterioista

Aamiainen

Ruismarjapuuro* 1/2 rasiaa
Rasvaton maito 1 lasi
Laimennettu mehu 1 lasi
Grahamleipä 1 viipale
Rasiamargariini, 40 % 1 tl
Kevyt lauantaimakkara* 1 viipale



Lounas

Broilerpasta* 1 annos
Porkkanaraaste 1 dl
Kevyt sinappikastike* 1 tl
Rasvaton maito 1 lasi
Näkkileipä 1 pala
Rasiamargariini, 40 % 1 tl

Päivällinen

Kirjolahikeitto* 1 annos
Ruisleipä 1 viipale
Rasvaton maito 1 lasi
Rasiamargariini, 40 % 1 tl
Raejuusto 2 rkl
Mansikka-vaniljakiisseli* 1 annos

Välipala

Pieni tumma karjalanpiirakka* 2 kpl
Kultakinkku* 2 viipaletta
Omena 1 kpl
Laimennettu mehu* 1 lasi

Ilta-pala

Ruishampurilainen* 1 kpl
Tomaatti 1/2 kpl
Jäävuorisalaatti 3 lehteä
Sipuli 3 rengasta
Banaani 1 kpl
Tee 1 kuppi



*-merkityt tuotteet löytyvät Saarioisten valikoimista.

Välipalat

Välipalat ovat tärkeä osa liikkuvan nuoren ruokailua: niiden avulla on mahdollisuus rytmittää syömistä harjoitusten vaatimalla tavalla. Erinomaisia välipaloja ovat hedelmät, leipä, murot, puurot ja kiisselit. Myös valmisruoista, kuten karjalanpiirakoista, puuroista ja pinaattiletuista saa koottua helposti ja nopeasti maukkaita ja ravitsevia välipaloja.

Aina ei voi muistaa valmistautua liikuntaan huolella vaan syöminen jää viime hetkeen. Silloin on tärkeää syödä välipala, joka imeytyy nopeasti, mutta antaa myös sopivasti energiaa. Ruokailu on onnistunut silloin, kun ennen harjoitusta on riittävästi energiaa, tasainen verensokeri ja lähes tyhjä vatsa. Tähän päästään helpoiten nauttimalla pieni välipala 1-2 tuntia ennen, tai jopa lähempänä harjoitusta ja reilumpi ateria vasta harjoituksen jälkeen. Ohessa on listattu sopivia välipala-aineksia niiden sulamisnopeuden mukaan.

Valitse näistä kun aikaa liikuntaan on

alle 1 tunti

vesi, mehu, urheilujuoma, banaani, annospakatut marjakeitot, vauvojen hedelmäsoseet

1-2 h

omena ja muut tuoreet hedelmät, hedelmäsäilykkeet omassa liemes-sään kuivatut hedelmät, karjalanpiirakka, vähärasvainen jogurtti, viili, marjarahka, kiisseli, marjasmoothie, pirtelö, energia- ja myslipatukat, sokerittomat täysjyväkorput, kinkkusämpylä

2-3

Vispipuuro, mannapuuro, riisipuuro, kinkkutäytteiset leivät, pinaattihukaiset, kaurapuuro annospussit (sekoitettuna kuuman veteen), mikrohampurilainen välissä salaatinlehti, tomaattia, ja esim. ketsuppia, vähärasvaiset ja kevyet pastasalaattieriat (tonnikala/katkarapu Saarioinen)

Sokeripitoiset herkut, kuten makeiset ja suklaa, nostavat nopeasti verensokeria ja voivat aiheuttaa huonoa oloa suorituksen aikana. Herkuttelu voi kuulua kilpailupäiviin, mutta niitä kannattaa nauttia vasta kilpailupäivän päätteeksi. Rasituksesta palautumisen kannalta olisi kuitenkin suositeltavampaa nauttia hiilihydraattipitoinen ja kohtuullisesti rasvaa ja proteiinia sisältävä monipuolinen ateria herkkujen sijaan.”

Esimerkkejä välipaloista

Nauti näitä, kun liikuntaan on aikaa 2-3 tuntia

Minuutissa koottu tasapainoinen energiapaukku

Karjalanpiirakka* viipale

Palvikinkkua*, kurkkua

Banaani

2 dl mehua

Päivittäisen ruisleivän voi syödä myös herkutellen

Iso ruishampurilainen*, salaattia, tomaattia

2 dl vettä

Liikkujan ruokaisa välipala

Täysjyväleipä

Tonnikalasalaattiateria*

Tee

Lettua ja rautaa samassa paketissa

6 kpl pinaattihukaisia*,

hilloa

2 dl rasvatonta maitoa



Syö näitä, kun kiire yllättää ja liikuntaan on aikaa alle 2 tuntia

Nopeasti sulavaa

Hedelmä-vaniljakiisseli* tai

purkki hedelmäsosetta

banaani

2 dl mehua

Kätevä eväs

Banaani, rusinoita

2 dl mehua

Kevyt ja täyttävä hiilihydraattipommi

Mustikka-vaniljakiisseli*, mysliä,

muutama viinirypäle



* -merkityt tuotteet löytyvät Saarioisten valikoimista.

Liikunnan jälkeen

Nopea palautuminen liikunnan jälkeen parantaa jaksamista. Mikäli aterian nauttiminen on mahdollista liikunnan jälkeisen 1-1,5 tunnin aikana, on se riittävä palautumisen aloittaja. Mikäli ateria venähtää ajallisesti pidemmälle, on välipala paikallaan. Välipala voi olla samantyyppinen kuin ennen liikuntaa.

Liikkuvalla on eväät mukana

Liikkuvalla nuorella tulee usein tilanteita, joissa hyvälaatuinen ravinto on tarpeen, mutta sitä ei ole saatavilla. Näin voi käydä esimerkiksi iltapäivällä koulun ja harjoitusten välillä, matkalla harjoituksista kotiin tai matkalla kilpailuihin. Tällöin eväiden mukaan ottaminen on viisasta, jottei ravintoa tarvitse ostaa kioskeilta, grilleiltä tai pikaruokaloista. Hyvälaatuinen eväs on samankaltainen kuin välipalat ja lisäksi se kestää kuljetusta.

Eväiden mukanaolo edellyttää usein suunnittelua ja tulevan päivän hahmottamista jo aamulla. Jääkö nuori koulun jälkeen kaupungille odottamaan harjoituksia? Onko kilpailuihin 3-4 tunnin ajomatka? Onko kilpailupäivä niin pitkä ja tiheätahtinen, ettei kunnon aterioille ole aikaa? Tällaisissa tilanteissa eväät kannattaa ottaa mukaan.

Nesteen laatu ja määrä

Liian vähäisestä juomisesta johtuva nestehukka on varmin tapa väsyttää itsensä liikunnan aikana. Juominen on tärkeää kaikille liikkujille, mutta erityisen tärkeää se on nuorille ja lapsille, sillä he ovat alttiimpia nestehukan haittavaikutuksille. Nesteen tarve on yksilöllinen, mutta hyvä yleisohje on: 1,5 litraa päivässä + 0,5 litraa liikuttua tuntia kohti. On myös hyvä opetella juomaan liikunnan aikana ja heti sen jälkeen. Erityisesti helteellä tulee juomisen olla reipasta jo liikunnan aikana. Janon tunne ei kerro juomisen tarvetta, sillä jano herää vasta siinä vaiheessa kun jaksaminen on jo nestehukan vuoksi heikentynyt.

Vesi riittää kevyeen liikuntaan normaaleissa lämpötiloissa. Mehu puolestaan sopii pitkäkestoiseen ja raskaampaankin liikuntaan normaaleissa lämpötiloissa. Urheilujuomaa suositellaan raskaaseen, helteellä tapahtuvaan liikuntaan.

Juoma	Hiilihydraatteja	natriumia	hiilihappoa	soveltuu urheiluun
tuoremehut ja sekamehut	paljon	ei	ei	laimennettuna puoleen
limsat	paljon sokeria	ei lainkaan / vähän	kyllä	ei suositella
urheilujuomat	sopivasti	kyllä, sopivasti	ei	helteellä tai pitkänä kilpailupäivinä
energiajuomat	paljon sokeria	ei lainkaan/ vähän	kyllä	ei suositella, ei lainkaan lapsille!
keinomakeutetut limsat	ei lainkaan	ei lainkaan/ vähän	kyllä	ei suositella
keinomakeutetut mehut	ei lainkaan	ei	ei	ei suositella
vesi	ei lainkaan	ei	ei	sopii
rasvaton- ja kevyt-maito	vain maitosokeria	kyllä, sopivasti	ei	sopii ennen ja jälkeen liikunnan, palautusjuoma



Vauhdikkaat vinkit

**Juo riittävästi, hörppää
vettä vartin välein!**

**Syö karkkia vasta
kisojen jälkeen.**



**Muista syödä hedelmiä
ja kasviksia.**

Turnaus- ja kilpailupäivän tilanteet

Turnauspäivän ruokavalio

Turnauksissa ja koko päivän kestä-
vissä kilpailuissa ruokailua hanka-
loittavat otteluiden ja kilpailujen
väliset lyhyet tauot. Moni liikunta-
suoritus on mennyt pilalle, kun
on syöty liian tukeva ateria juuri
ennen kilpailun alkua. Runsaan
aterian imeytyminen elimistössä
kestää useita tunteja.

Turnausta edeltävänä päivänä
kannattaa syödä hyvin ja kilpai-
lupäivänä aamupalan tulee olla
monipuolinen. Vaikka turnauksen
ensimmäinen suoritus olisi kuinka
aikaisin tahansa, ei aamupalaa saa
jättää väliin.

Useat pienet ravitsevat väli-
palat päivän aikana estävät väsy-
myksen ja ruoan painamisen ma-
hassa. Tukevan aterian vuoro on
vasta illalla, kun päivän kilpailut
ovat ohi.

Kilpailu- tai turnauspäivän ruokavalioesimerkkejä

6.30 Aamiainen

Riisipuuroa*
Mansikkahilloa*
Maitoa
Appelsiini

**9.00 Kilpailutapahtuma,
jonka kesto 1 h**

10.15 Välipala
Kerroskiisseliä*
Banaani, (leipä)
Vettä

**13.00 Kilpailutapahtuma,
jonka kesto 1 h**

14.15 Välipala
Mehua

**15.00 Kilpailutapahtuma,
jonka kesto 1 h**

16.15 Välipala
Karjalanpiirakkia* 2 kpl
Kultakinkkua*
Tomaattiviipaleita
Jäätelö
Vettä

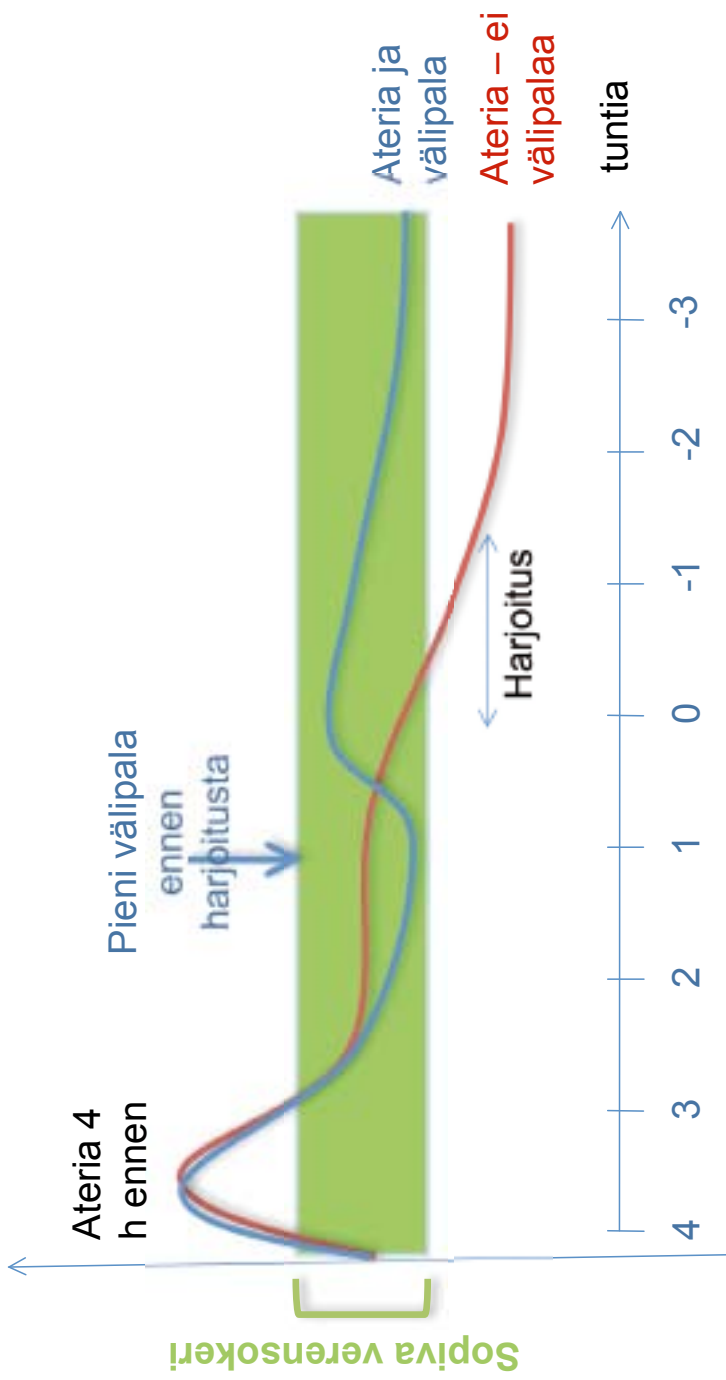
**19.00 Kilpailutapahtuma,
jonka kesto 1 h**

21.00 Illallinen
Kirjolahikiusaus*
Raastettua vihannessalaattia*
Ruisleipää + levitettä + Kulta-
kalkkunaa*
Juomaa

22.00
Paahtoleipää 2 kpl
Raejuustoa 2 rkl
Kurkkuviipaleita
Salaattia
Teetä

*-merkityt tuotteet löytyvät Saarioisten valikoimista.





Harjoittelupäivän ateriat

Aamiainen

Kaurapuuroa
Lasillinen maitoa
Täysjyväleipää 2 viipaletta
Kinkkumakkaraa*
Kurkkua
Mandariini

Palauttava välipala harjoituksen jälkeen

Banaania
Muutama lasillinen juotavaa

Lounas

Kirjolahikiusausta*
Suvisalaattia*
Ruisleipää 2 viipaletta + levitettä
Lasillinen maitoa

Välipala

Karjalanpiirakka*
Kevytjuustoa viipale
Tomaatti
Lasillinen mehua

Palauttava välipala harjoitusten jälkeen

Banaania
Muutama lasillinen juotavaa

Päivällinen

Lihaperunasoselaatikkoa*
Kurkkuista salaattia*
Ruisleipää viipale + levitettä
Lasillinen maitoa
Hedelmä-vaniljakiisseliä*

Iltapala

Riisipuuroa*
maidon kanssa
Rouhesämpylä
Tuorejuustolevitettä
Viipale savustettua Jyväbroilerin
filettä*
Paprikaviipaleita, persiljasilppua
Lasillinen mehua



*-merkityt tuotteet löytyvät Saarioisten valikoimista.

Levon merkitys

Levon merkitystä ei saa unohtaa, kun harjoitellaan paljon; riittävä lepo on ehdoton edellytys jaksamiselle ja kehitykselle. Harjoitus antaa ärsykkeen elimistölle, mutta lepo jalostaa tämän ärsykkeen voimaksi, nopeudeksi ja kestävyudeksi. Hyvä ravitsemus, nestetasapainosta huolehtiminen, hyvät loppuverryttelyt ja huoltavat harjoitukset tehostavat palautumista. Hyvän palautumisen ansiosta voidaan myös harjoitella enemmän ja laadukkaammin.

Noudata säännöllistä päivärytmiä ja mene aina samaan aikaan illasta nukkumaan. Kunnon yöunet, varsinkin unen ensimmäiset tunnit, ovat aineenvaihdunnan ja palautumisen kannalta tärkeitä. Nuoren urheilijan tulee kiinnittää huomiota riittävään (n. 10 tuntia) ja säännölliseen nukkumiseen. Syvän unen aikana (n. 5 kertaa yössä) elimistö palautuu edellisen päivän rasituksesta tehokkaimmin. Huono, epäsäännöllinen tai liian vähäinen uni heikentää palautumisvaikutusta.

Useat eri lajien menestyneet urheilijat korostavat myös päiväunien merkitystä palautumisessa varsinkin silloin, kun harjoitellaan paljon ja tehokkaasti. Esimerkiksi leireillä päiväunet on helppo sovittaa päivän aikatauluun.

Väsyneenä ei kannata harjoitella, tehokas treeni vaatii oikean vireystilan elimistöltä. Harjoitusohjelmaan on syytä sisällyttää säännöllisesti myös lepopäiviä ja kevennettyjä viikkoja.



- Kehittymistä ja palautumista tapahtuu nukkuessasi
- Nuku vähintään 8-10 tuntia vuorokaudessa
- Tee nukkumisestasi säännöllistä



Tyttöjen omat sivut

Tytöstä naiseksi

Tytöt ja pojat harjoittelevat ja kilpailevat hyvin samankaltaisesti ja myös ruokailun toteuttamisessa on hyvä noudattaa aivan samoja periaatteita. Tyttöjen kasvuun ja kehitykseen liittyy kuitenkin joitakin ravintoon ja terveyteen liittyviä erityispiirteitä, jotka on hyvä tietää.

Murrosiän alkaessa tyttöjen ja poikien elimistössä tapahtuu muutoksia, joiden seurauksena tytöistä kehittyy naisia ja pojista miehiä. Näihin muutoksiin vaikuttavat keskeisesti elimistön omat sukupuolihormonit. Tyttöillä nämä sukupuolihormonit vaikuttavat voimakkaasti myös luuston vahvuuteen ja rasva-aineenvaihduntaan. Normaalin hormonitoiminnan merkinä tytöillä alkavat kuukautiset, yleisimmin 13-16 ikävuoden välillä.

Riittävä energiansaanti turvaa terveyttä ja auttaa jaksamaan

Kova urheiluharjoittelu saattaa aiheuttaa häiriöitä hormonitoimintaan. Häiriöitä esiintyy erityisesti silloin, kun urheilija syö kulutukseen nähden liian vähän. Silloin kuukautisten alkaminen saattaa viivästyä tai jos kuukautiset ovat alkaneet, ne voivat jäädä pois tai kuukautiskierto saattaa olla hyvin epäsäännöllinen (kuukautiskierron väli yli 35 vrk). Mikäli kuukautiset eivät ole ilmaantuneet 16 ikävuoteen mennessä, tai kuukautiskierto on hyvin epäsäännöllinen, on hyvä käydä naistentautien erikoislääkärin tutkimuksessa.

Häiriöt kuukautiskierrossa siis ilmentävät häiriöitä naissukupuolihormonien erityksessä. Koska luusto tarvitsee vahvistukseen samoja hormoneja, vaikuttavat häiriöt luuston kuntoon haitallisesti. Luuston kunnan heikkenemistä ei välttämättä huomaa heti vaan muutokset saattavat ilmetä vasta myöhemmällä iällä. Tosin kestävyysurheilijoilla rasitusmurtumia saattaa hormonihäiriöiden seurauksena kehittyä nopeastikin. Murrosikä on erityisen tärkeä vaihe luuston vahvistumiselle, sillä myöhemmällä iällä vastaavaa vahvistumisjaksoa ei enää tule. Normaalin luuston kehittymisen kannalta on siis välttämätöntä, että kuukautiset ovat



säännölliset, sillä ne kertovat normaalista hormonitoiminnasta. Normaali hormonitoiminta edellyttää että ruoasta saadaan riittävästi energiaa.

Monet naiseksi kasvamiseen liittyvät muutokset valmistavat elimistöä siihen, että myöhemmin on mahdollista tulla raskaaksi. Tähän kehitykseen liittyy myös se, että murrosiässä naisen kehoon muodostuu enemmän rasvaa kuin miehille. Joillakin tämä rasva-aineenvaihdunnan vilkastuminen saattaa aiheuttaa painonnousua. Murrosikään liittyvästä painonnoususta ei kannata huolestua, sillä ylimääräiseltä tuntuva paino tasaantuu vähitellen, kun vaan noudattaa terveellisen syömisen periaatteita.

Tyttöjen terveyden ja urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä seikkoja ovat:

- **Syö riittävästi.** Sopivaa energiansaantia varten ei tarvitse laskea kilokaloreita. Kun noudatat tämän oppaan ohjeiden mukaisesti monipuolisen ja terveellisen ruokailun periaatteita, voit huoletta syödä runsaasti ja luottaa, että tunnet kyllä itse, kun olet riittävän kylläinen.
- **Muista ateriarytmi.** Kiinnitä huomioita siihen, etteivät ruokailun välit veny liian pitkiksi. Kun ruokailu rytmitetään sopivasti koulunkäynnin ja harjoitusten lomaan, pysyt virkeänä, eikä huutava nälkä pääse yllättämään. Muista päivän kolmea pääateriaa (aamupala, lounas, päivällinen) ja lisäksi 2-4 hyvää välipalaa.
- **Syö lihaa kalaa ja kanaa.** Täysipainoinen ruokavalio sisältää lihaa, kanaa ja kalaa. Niistä saat helposti proteiinia ja punaisesta lihasta saat lisäksi rautaa helpoimmin imeytyvässä muodossa. Kalasta saat terveydelle erityisen hyödyllisiä rasvoja ja D-vitamiinia, joka vaikuttaa mm. luuston kuntoon. D-vitamiinia saadaan kesäaikaan auringonvalosta, mutta talvella sen saanti on vähäistä. Jos syöt 2 kertaa viikossa kalaruokia, et välttämättä tarvitse ylimääräistä lisää. Talviaikaan voi kuitenkin käyttää D-vitamiinilisää, jota saa esim. apteekin monivitamiinivalmisteista.
- **Muista syödä runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja ja juureksia.** Niiden sisältämät suojaravintoaineet tekevät ruokavaliosta monipuolisen. Hedelmät ja juurekset ovat helppoja ja hyviä välipaloja.
- **Muista maitotuotteet.** Kalsiumin saanti on tyttöjen luuston kehityksen kannalta välttämätöntä. Riittävän päiväannoksen saat kolmesta lasillisesta maitoa, piimää, jogurttia tai viiliä ja muutamasta viipaleesta juustoa.
- **Syö oikein, pysyt sopivassa painossa.** Tytöt ovat usein huolissaan ulkonäöstään. Tähän huoleen liittyy usein myös oma paino. Oma sopiva paino saavutetaan vain syömällä oikein, ei koskaan olemalla syömättä. Kulutukseen nähden riittävä syöminen pitää elimistön aineenvaihdunnan vireänä ja näin paino asettuu jokaisen oman kehon mukaiseen ihannetasoon. Ylimääräisen painon kertyminen liittyy yleensä siihen, että terveellisiä ruokia korvataan herkuilla. Kun noudatat pääsääntöisesti tämän oppaan ohjeita hyvästä syömisestä, voit hyvillä mielin välillä myös herkutella.

VAUHDILLA ETEENPÄIN

- Koosta ruoka-annos urheilijan lautasmallin mukaisesti: 1/3 kasviksia, 1/3 perunaa/pastaa/riisiä ja 1/3 lihaa. Lisäksi 1-3 viipaletta leipää.
- Syö kuitupitoisia viljatuotteita eli ruisleipää, puuroa, myslä ja muroja. Vältä valkoista leipää. Syö mahdollisimman tummaa leipää.
- Ole tarkkana, mitä ja paljonko syöt liikuntaa edeltävinä tunteina.
- Muista juoda! Vesi on urheilijan perusjuoma.
- Palaudut nopeammin, kun juot heti ja syöt pian liikunnan jälkeen.
- Syö jokaisella aterialla ja välipalalla hedelmiä tai kasviksia.
- Syö kouluruokaa: sen ravintoaineet on laskettu juuri sinulle sopiviksi.
- Huolehdi säännöllisistä ruoka-ajoista.
- Nauti ruoasta hyvässä iloisessa seurassa.



Saarioinen