

Ravintotehtäviä urheilijoille

Riittävä energiansaanti on kaiken perusta, sillä liikkeen tuottamiseen tarvitaan energiaa. Energiansaannin vastatessa kulutusta tai ollessa hieman sitä suurempaa ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan. Harjoittelun tehon noustessa ja harjoittelumäärien kasvaessa erityisesti hiilihydraattien lähteiden osuus energiasta kasvaa.

Tehtävä 1: Selvitä mitä ovat hiilihydraatit? Mistä hiilihydraateista sinä pidät eniten?

Toiseksi tärkein tekijä on se, että energiaa on elimistölle tarjolla silloin, kun sitä tarvitaan. Tähän tavoitteeseen päästään noudattamalla säännöllistä ateriarytmiä, mikä urheilijoiden kohdalla tarkoittaa käytännössä ateriointia noin 3–4 tunnin välein.

Urheilijoilla säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa käytännössä 5–7 ateriaa päivässä. Pääaterioista (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) saadaan suurin osa päivittäisestä energiasta.

Jotta pääaterioiden välit eivät venyisi liian pitkiksi, päivää on hyvä tauottaa 1–3 välipalalla. Välipalat pitävät nälän loitolla pääaterioiden välissä. Näin vältetään liian suurten aterioiden nauttiminen ja niistä aiheutuva ähky olo sekä väsymys.

Tehtävä 2: Täytä Minun päiväni lomake. Merkitse lomakkeeseen kaikki ateriat ja välipalat, mitä syöt päivän aikana.

Suorituskykyä ylläpitävä nesteensaanti alkaa jo ennen harjoitusta, jolloin on syytä varmistaa hyvä nestetasapaino. Liian niukka nesteensaanti arjessa tarkoittaa, että elimistössä on lievä nestevaje jo harjoituksen alkaessa. Tällöin suorituskyky harjoituksissa ei ole paras mahdollinen.

Nestetasapainosta voi huolehtia nauttimalla nesteitä säännöllisesti arjessa. Osa päivittäisestä nesteestä saadaan ravinnon mukana. Tämän lisäksi on suositeltavaa nauttia nesteitä juomalla noin 1,5–3 litraa vuorokaudessa.

Tehtävä 3: Minkä verran sinä juot nesteitä päivän aikana? Mitä nesteitä kulutat? Kirjoita Minun päiväni lomakkeen reunaan tai taakse yhdeltä päivältä, mitä nestettä joit ja minkä verran.

Lautasmalli on käytännönläheinen ja toimiva apuväline aterioiden koostamiseen. Lautasmallin avulla varmistetaan, että energiaa tulee riittävästi tarvetta vastaavista lähteistä ja ravinnosta saadaan tarpeeksi suojaravintoaineita (vitamiineja ja kivennäisaineita).

Tehtävä 4: Ota kuva vähintään kahdesta päivän aikana syömästasi ateriasta (aamupala, lounas, päivällinen tai iltapala). Vertaa ottamaasi kuvaa urheilijan lautasmalliin. Mitä huomaat? Lähetä ateriakuvat myös valmentajalle.

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Tehtävä 5. Katso video <https://www.youtube.com/watch?v=tFyRigtr8F0>.

Mieti tekemiäsi tehtäviä ja opiskelemaasi ravintotietoutta.

Mitkä asiat sinun ruokailussa vastaavat urheilijan ravinto-ohjetta?

Mitkä 1-2 asiaa aiot muuttaa ravinnossasi?

Lähteet

<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>