

NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO

Miksi tämä aihe?

Milloin söit?

Mitä söit?

Mä en salaattia tarvi

Ei meillä syödä, isi
sanoo, äiti tekee

Mä en unta tarvi enään niin
paljon, sitä paitsi tuli just
uus tuotantojakso...

Tarviiko välittää kun kummiskin
kulutuan paljon?

Ei kaverikaan syö ja hän
silti pärjää

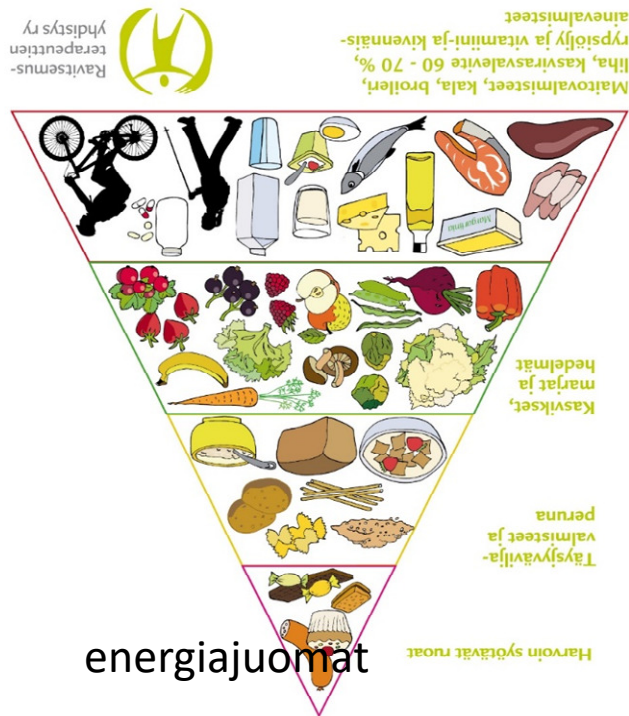
Ei nälkä aamuisin, syön kerralla paljo se
riittää

Mis mun puhelin on

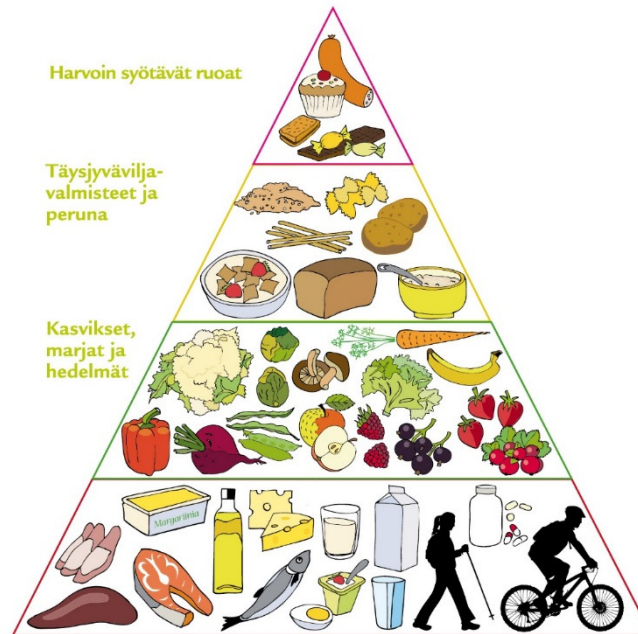
NIINPÄ!

Miksi meidän ruokakolmio on kääntynyt ylösalaisin?

Ei Näin!



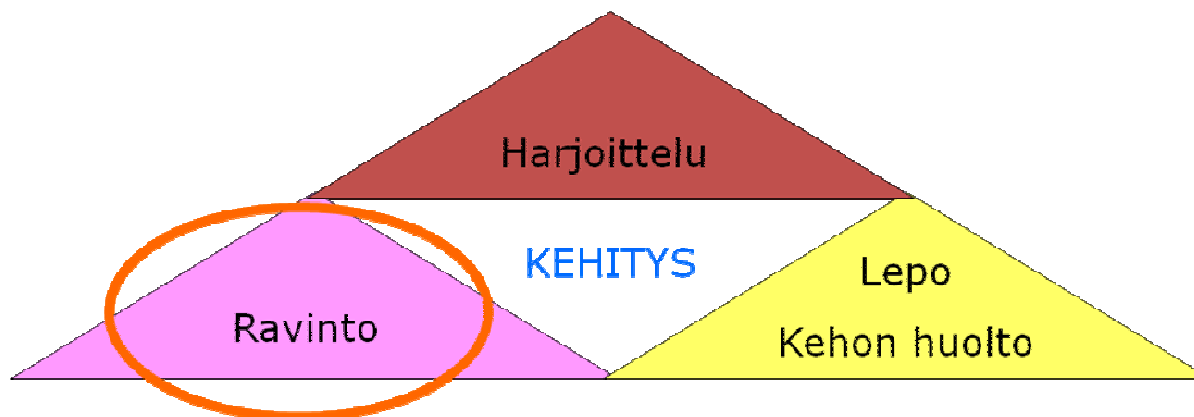
Näin pitäisi olla!!!





NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO

URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN A,B,C JA D



Harjoittelu, lepo ja ravinto –sopivassa suhteessa, muodostavat kolmiyhteyden, joka mahdollistaa urheilijan kehittymisen ja edistää samalla nuoren urheilijan kasvua ja kehitystä

Mikäli kolmiosta ottaa yhdenkin nurkan pois kehitys kärsii. Toista ei voi korvata toisella.

Miksi annat toisille yli 30% etumatkaa, mikset itse hyödynnä sitä?



NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO



RAVINNON MERKITYS KIEKKOILIJALLE⁽¹⁾

- *tehostaa harjoittelua, nopeuttaa palautumista ja fyysistä kehitystä*
- *ylläpitää vastustuskykyä, vähentää sairastelua*
- *ehkäisee ylipainoa*
- *pienentää rasitusvammojen ja loukkaantumisen riskiä*
- *kehittää ja ylläpitää sopivaa paino/voimasuhdetta ja kehonkoostumusta*

⁽¹⁾ Sampa Jaakola ja Harri Tapio: Nuoren kiekkoilijan Treenikirja, s.196



NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO



HYVÄ RUOKA ON PERHEEN YHTEINEN JUTTU

- nuoren urheilijan ravitsemus ei sisällä ihmeellisyyksiä
- koko perhe voi noudattaa samoja periaatteita
- energiantarve liittyy fyysiseen aktiivisuuteen
- lautasmalli ohjailee sopivaa energiansaantiin
- Riittävä syöminen, erityisesti riittävä hiilihydraattien- ja energiansaanti on tärkeää

Urheilijan lautasmalli





NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO



A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- *säännöllisyys ja monipuolisuus*
- *laatua ja määrää päivän aterioihin*

B. RIITTÄVÄ JUOMINEN

- *syömisen tapaan juomisessa on olennaisempaa arkinen juomisen määrä kuin se mitä treeneissä juodaan (1-2 l/pvä)*

C. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

- *eväät*
- *juomiset*

D. ASENNE

- *syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilusuoritukseen*
- *perusasiat kuntoon → ei stressiä, ei ehdottomuuksia*

ominaisuus	Mikä vaikuttaa?	Miten voidaan edistää?
Keskittyminen, motivaatio, koordinaatio	Verensokeritaso, nestetasapaino, tyhjä vatsa	Järkevä ateriarytmi ja ruuan hyvä laatu, riittävä veden juominen
Lihasvaurioiden ehkäisy	Lihasten energiavarastojen täyttöaste, veren aminohappopitoisuus harjoittelun aikana	Riittävän hiilihydraattipitoinen arkiruokavalio, harjoitusta edeltävän aterian sisältö ja ajoitus (valmisteleva ateria)
Palautuminen harjoittelusta, voiman ja lihasmassan tehokas lisääminen	Anabolisten hormonien tuotanto ja rakennusaineiden saatavuus harjoittelun jälkeen	Ruokavalion riittävä energia- ja proteiinisäältö, palautumisaterian sisältö ja ajoitus, säännöllinen ateriarytmi
Rasituksensietokyky ja harjoitteluteho	Verensokeritaso, nestetasapaino	Järkevä ateriarytmi ja ruuan hyvä laatu, riittävä veden juominen

700 aamupala	700 aamupala	700 aamupala
1100 koululounas	1100 koululounas	1100 koululounas
1400 välipala	1400 välipala	1400 välipala
1500 koulu loppuu	1500 koulu loppuu	1500 koulu loppuu
1530 välipala	1530 kevyt päivällinen	1530 päivällinen
1600 treenit	1700 treenit	1800 treenit
1800 heti treenien jälkeen banaani/maitokaako/välipa lakeksi/rahka	1900 heti treenien jälkeen banaani/maitokaako/väli palakeksi/rahka	2000 heti treenien jälkeen banaani/maitokaako/välipa lakeksi/rahka
1900 päivällinen	2000 runsas iltapala	2100 iltapala



NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO



ATERIARYTMI

Harjoitus



30– 90 min. ennen:

- nestettä 3-6 dl
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 5-20 g

Käytännössä:

- marjarahka
- jogurtti
- leipä kinkkutäytteellä
- banaani +raejuusto
- ~~proteiinipatukka~~
- ~~palautusjuomaa 1-2 dl~~
- jne..

Nestettä 5-8 dl/t

- vesi
- pitkissä treeneissä välillä ~~urheilujuomaa~~ / mehua

0 – 30 min jälkeen

Kaakao+eloveena välipalakeksi

- nestettä 5-10 dl/t
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 10-25 g

~

Käytännössä:

- tarvittaessa samanlaisia välipaloja kuin ennen treeniä
- kunnon ateria 1-2 h sisällä

HN1

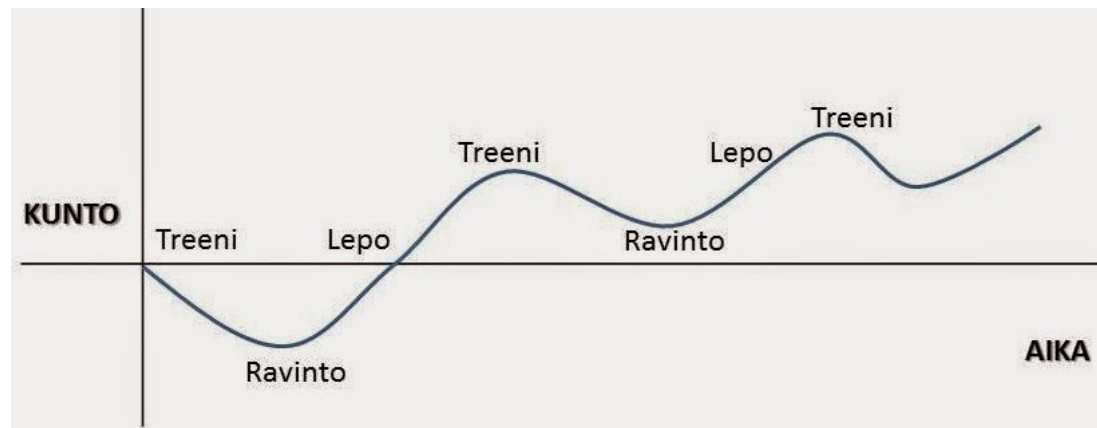
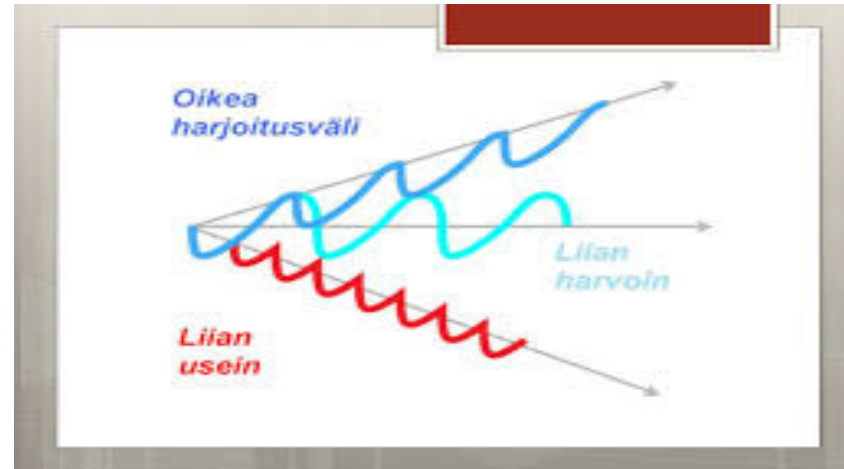
HN2

Dia 11

HN1 Harri Niemi; 17.9.2018

HN2 Harri Niemi; 17.9.2018

Muista oikeassa suhteessa treeniä, ravintoa ja lepoa!





NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RAVINTO



"PELITÄLLIVIIVIKONLOPPU TAMPEREELLA, NÄÄS"

LA on "tankkauspäivä"

LAUTASMALLI KISAA EDELTÄVÄNÄ ILTANA

Esimerkiksi:

- Kana- tai kala- tai lihatäysjyväpastaa
- Ruisleipää tms.
- Raejuustoa
- Kurkkua, tomaattia, kasviksia
- Hedelmiä
- VETTÄ, maitoa

ILTAPALA (ajoissa)

- leipää, kalkkunaa, juustoa
- jogurttia
- rahkaa
- muroja
- vettä, maitokaakao
- kananmuna

Jos pelipäivän aikana on useita pelejä, on edellisen päivän ruokailut erityisen tärkeitä, samoin pelipäivän aamupala!!!

2) VÄLIPALA BUSSISSA

Esim. klo 0900

- kinkkuleivät
- juotava jogurtti
- banaani
- kaakaojuoma
- myslipatukka

1) AAMUPALA KOTONA

Esimerkiksi:

- puuro, myslit
- leipää tms.
- kalkkunaleike
- juusto
- hedelmiä

SU on "Pelipäivä"

3) LOUNAS PELIPAICALLA klo 1230

esim. pastaruokaa, salaattia, leipää, mehua, maitoa, hedelmiä

1.peli 1100

2.peli 1400

3.peli 1630



Lähtö 0800

4) VÄLIPALAT PELIEN VÄLISSÄ

Esim:

- leipää
- jogurtti
- hedelmät, myslipatukka
- mehu, maito

5) PELIEN JÄLKEEN

heti esim:

- kaakao+välipalakeksi tai banaania, mehua, leipää, juotavaa jogurttia
- 1-2 h lautasmallin ruokailu

6) ILTAPALA KOTONA

MA on "palautuspäivä"

Sinä päätät mitä syöt!

Ei omakotitaloakaan rakenneta
huonoista materiaaleista! Miksi
sitten syöt huonosti?