

KASVAVAN, KEHITTYVÄN JA URHEILEVAN LAPSEN / NUOREN RAVITSEMUS

Perustuu järkevään ja monipuoliseen ravitsemukseen ja säännölliseen ateriarytmiin. Keskeiset periaatteet ovat energiatasapainon säilyttäminen sekä riittävä hiilihydraattien, proteiinien ja suojaravinteiden saanti päivittäin, joilla turvataan jaksaminen ja kehittyminen niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin.

Päivittäinen perusruokavalio sisältää

- kasviksia, hedelmiä ja vihanneksia
- pastaa, riisiä ja/tai perunaa
- lihaa, kanaa ja/tai kalaa
- maitotuotteita (maitoa, juustoa, jogurttia...)
- kuitua (ruisleipää, puuroa, myslä...)
- rasvaa (monitydyttymättömiä kasvisrasvoja esim. Becel, Flora... eli margariinia leivän päälle) joista kootaan aamiainen, lounas, päivällinen, välipalat ja iltapala.

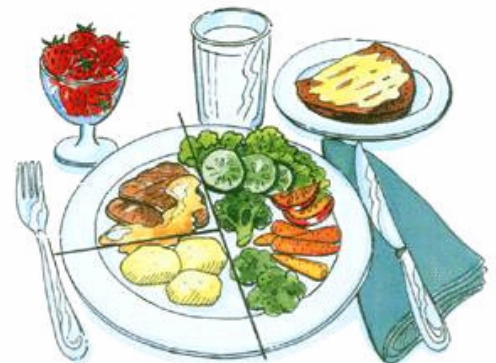
ESIMERKKI TREENIPÄIVÄN RUOKAVALIOSTA:

AAMIAINEN klo 7-8

- lautasellinen puuroa, muroja
- lasillinen maitoa, mehukeittoa
- juusto/kinkkuvoileipä kurkun, tomaatin kera

LOUNAS klo 11-12

- pasta, broileri-/jauheliha-/tonnikalakastike
- porkkanaraaste/salaatti
- leipä
- maito, vesi
- marjajälkiruoka/hedelmä



Muista pääruoalla lautasen jaottelu; puolet salaattia, ¼ perunaa/pastaa/riisiä ja ¼ lihaa/kalaa/kanaa

VÄLIPALA klo 14-15

- hedelmä
- vispipuuro/kiisseli
- jogurtti
- voileipä



Välipalalla nautitaan hedelmiä ja kasviksia

PÄIVÄLLINEN klo 16-17

- jauheliha-/kalakeitto
- juustoleipä, tomaatti, paprika, kurkku
- maito, vesi

FUTISTREENIT KALEVASSA KLO 18-19.30

ILTAPALA klo 20-20.30

- juusto/kinkkusämpylä
- tee, kaakao, maito
- hedelmä / hedelmäsalaatti

**RUOKA-ANNOSTEN KOOT VAIHTELEVAT NÄLÄN MUKAAN, MUTTA;
LIMSAT, ENERGIAJUOMAT, KARKIT, SIPSIT, KEKSIT JA PULLAT EIVÄT SAA
KORVATA PÄÄATERIOITA EIVÄTKÄ VÄLIPALOJA !!!!**

TURNAUSPÄIVÄ

Tyypillisesti pelejä on päivän aikana 2-4 ja pelitaukojen pituudet vaihtelevat. Turnausta edeltävänä päivänä on syötävä riittävästi (hiilihydraattipitoista) ruokaa esim. pastaa, riisiä, ruisleipää, jotta energiavarastot saataisiin mahdollisimman täyteen seuraavan päivän pelejä varten. Hyvä valmentaja suunnittelee turnauspäivän ruokailut yhtä hyvin kuin ottelutaktiikan!

Turnauspäivänä on hyvä nauttia jokaisen pelin välissä hiilihydraattipitoinen välipala, jotta energiavarastot eivät pääsisi loppumaan kesken pelien, aiheuttaen uupumista päivän viimeisissä peleissä tarjoten näin vastustajille "helpon" voiton!

Jos pelien väli on yli 4 tuntia, voidaan välissä nauttia hiilihydraattipitoinen ja vähärasvainen kunnon ateria, jos sopiva ruokapaikka löytyy. Hesburger ja McDonald` s eivät ainakaan ranskalaisten ja limsojen kera takaa parasta jaksamista seuraaviin peleihin.

Jos pelien välit ovat alle 4 tuntia, on viisainta nauttia välipalat aina pelien välillä, sillä kunnon aterian sulattelu jo 3 tunnin pelitauon aikana johtaa helposti ruuansulatuskanavan ongelmiin ja nuutumiseen liiallisen syömisen seurauksena. Jos otteluiden väli on 1-2 tuntia (esim. karjalanpiirakka, ruisleipä viilin tai jogurtin kera on sopiva välipala).

Otteluiden välin ollessa 2-3 tuntia, useampi karjalanpiirakka, ruisleipä jogurtin/rahkan/viilin ja banaanin/omenan kera takaa jaksamista vielä viimeisessäkin pelissä.

Jos seuraavaan peliin on aikaa alle 1 tunti, on hiilihydraattipitoisen nesteen tai lähes nestemäisen valmisteen nauttiminenärkevin välipalan nauttimismuoto (esim. urheilujuomaa, mehua, mehukeittoa tai kevyt jogurtti).

JUOMISESTA pitää pelien välissä ja aikana myös huolehtia varsinkin sään ollessa helteinen! Lapsia ja nuoria pitää "pakottaa" juomaan tarpeeksi kuumina kesäpäivinä. Yksi hyvä keino lisätä juomisen määrää, on tarjota lapsille/nuorille heille mieluista juomaa. Urheilujuoman nauttiminen ei ole kiellettyä, se on jopa suotavaa koska lapset juovat sitä mieluummin kuin vettä ja sen sisältämät ravintoaineet ja suolat estävät nestehukan aiheuttamia oireita. Tällöin turnauspäivänä tarvittava nestemäärä tulee helpommin saavutettua, eikä nestehukan aiheuttama väsymys ja paha olo pääse yllättämään.

Huomaa että urheilujuoma EI ole sama kuin energiajuoma. Energiajuomat (esim. Battery, Teho, Red Bull) ovat tarpeettomia, ja jopa haitallisia kasvavalle lapselle/nuorelle.

MAKEISET, PULLAT, LIMSAT JA "KISAMAKKARAT" ON HYVÄ NAUTTIA VASTA VIIMEISEN PELIN JÄLKEEN!!!!

