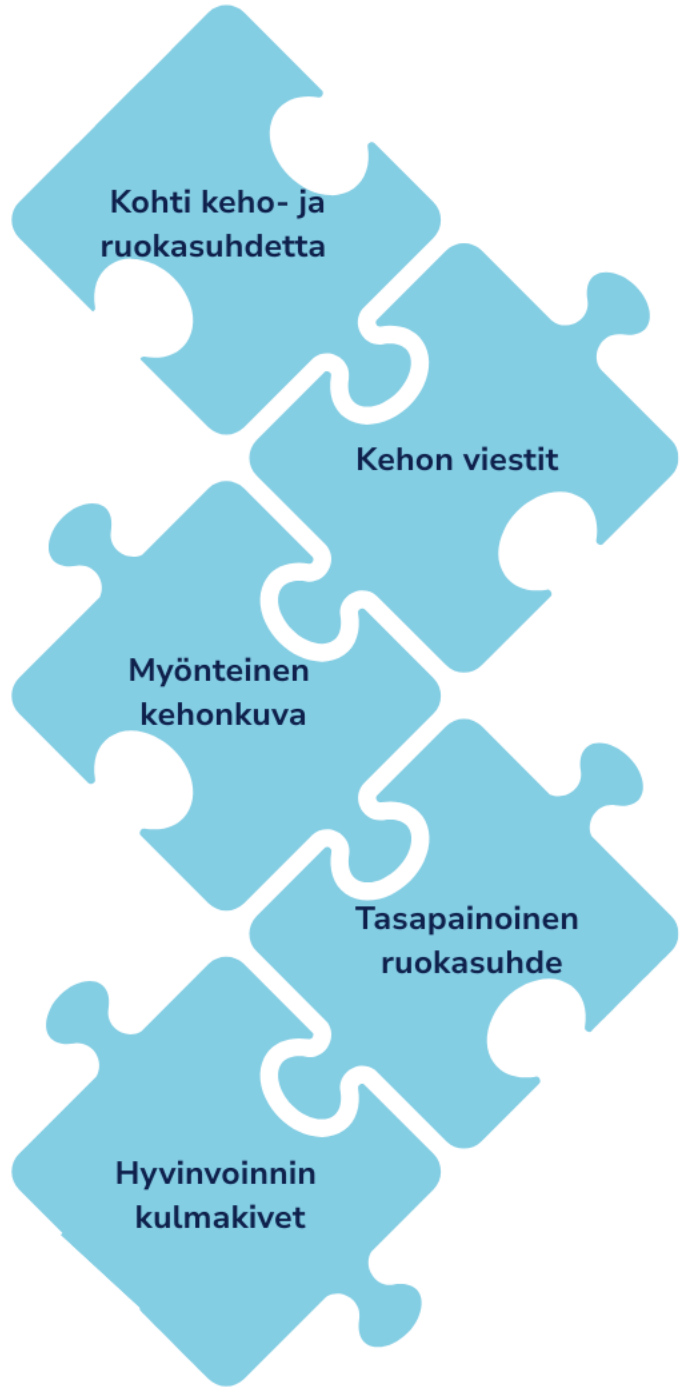
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Tietoisku:
Riittävä syöminen

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän tietoiskun tavoitteena on lisätä ymmärrystä riittävän syömisen tärkeydestä urheilijan kehittymiselle ja suorituskyvylle sekä hahmottaa keskeisimmät tekijät urheilijan ruokavaliossa. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa mahdolliset riittämättömän syömisen merkit.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 4. Tasapainoinen ruokasuhde, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 13–14 ja 45.

Tietoisku on kehitetty osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde -hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024–31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Riittävä syöminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö

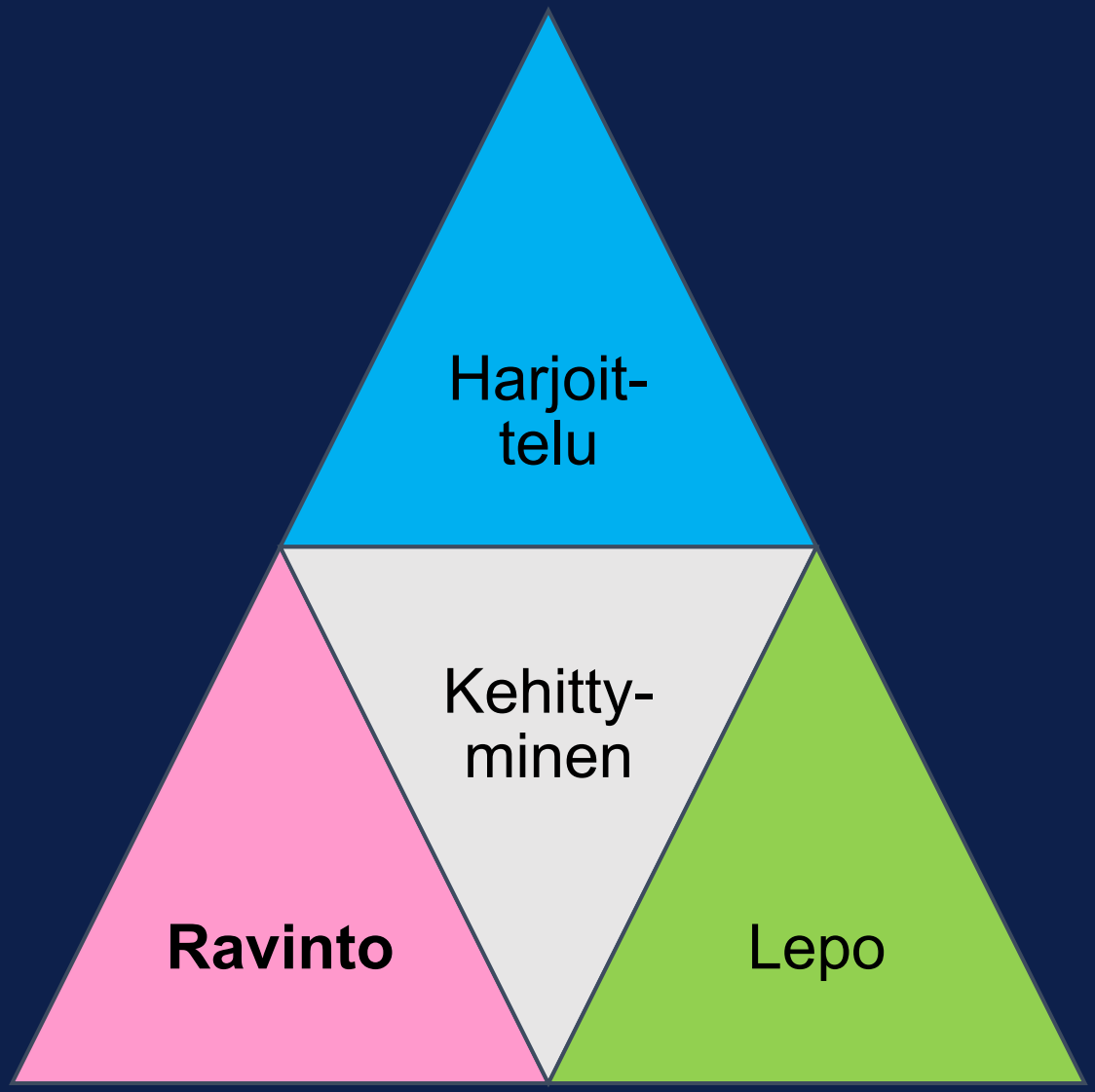
ODL

Syöminen – kolmasosa kehittymisestä

Riittävä syöminen varmistaa

- harjoituksissa jaksamisen
- harjoittelusta palautumisen
- ehkäisee vammojen ja ylirasitustilan syntymistä
- vahvistaa vastustuskykyä

→ Tukee urheilussa kehittymistä



Kehittymisen kolmio (Terve urheilija)

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Riittävä syöminen – muita vaikutuksia

- Pitää virkeänä ja jaksavana = energinen olo
- Edistää keskittymiskykyä
- Vähentää napostelun ja makean syömisen mielihalua
- Auttaa mielialan pysymistä hyvänä

→ Tukee urheilijan suorituskykyä ja kehittymistä sekä hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

1. **Riittävästi energiaa!**

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

2. **Tasaisesti energiaa** aamusta alkaen
   - Seuraa kelloa eli syö noin 3–4 h välein, mutta kuuntele kehon nälkäviestejä

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

3. Energiaa sisältävät ravintoaineet

- **Hiilihydraatit** (viljat, peruna, pasta jne.) on tärkein energianlähde

  → Edistää palautumista – panosta erityisesti harjoittelun jälkeen
- **Proteiinia** saadaan yleensä riittävästi (epätaloudellinen energianlähteenä)

  → Edistää lihasten ja kudosten vahvistumista
- **Rasvat** (pääosin pehmeää: kasviöljyt, kala, pähkinät, siemenet, majoneesi) helpottavat riittävää energiansaantia

  → Edistää palautumista ja ylläpitää normaalia hormonitoimintaa

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

4. **Ravinnon laatu:** ruokaa, josta saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua → väriä lautaselle

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

5. **Ravintolisät** (mm. palautusjuomat, proteiinilisät, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet)
   - Vaikutus vähäinen – eivät korvaa laadukasta ruokavaliota

+ Säännöllinen nesteiden (vesi!) nauttiminen – juo ennen janon tunnetta

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella

Kuva: Terveurheilija.fi

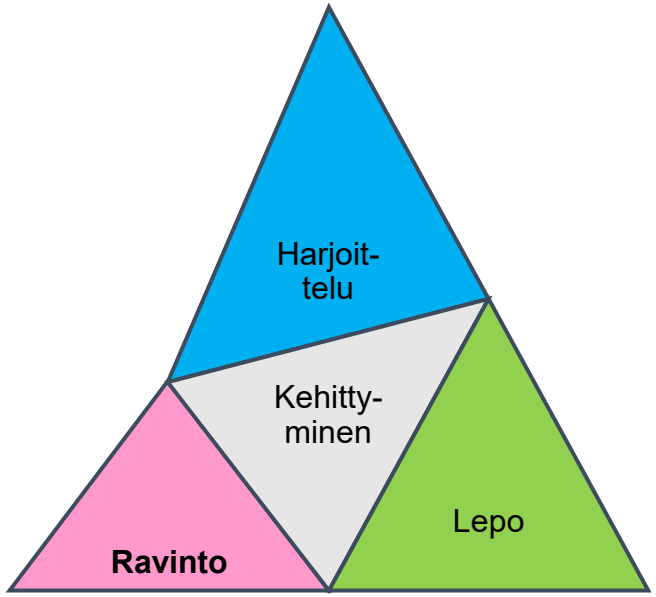
Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

1. **Riittävästi energiaa!**
2. **Tasaisesti energiaa** aamusta alkaen (n. 3–4 h välein)
3. **Energiaa sisältävät ravintoaineet**
   - **Hiilihydraatit** (viljat, peruna, pasta jne.) on tärkein energianlähde
     → Edistää palautumista – panosta erityisesti harjoittelun jälkeen
   - **Proteiinia** saadaan yleensä riittävästi (epätaloudellinen energianlähteenä)
     → Edistää lihasten ja kudosten vahvistumista
   - **Rasvat** (pääosin pehmeää: kasviöljyt, kala, pähkinät, siemenet, majoneesi) helpottavat riittävää energiansaantia
     → Edistää palautumista ja ylläpitää normaalia hormonitoimintaa
4. **Ravinnon laatu**: ruokaa, josta saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua → väriä lautaselle
5. **Ravintolisät** (mm. palautusjuomat, proteiinilisät, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet)
   - Vaikutus vähäinen – eivät korvaa laadukasta ruokavaliota

+ Säännöllinen nesteiden (vesi!) nauttiminen – juo ennen janon tunnetta

Mistä tietää, että syöminen ei ehkä ole riittävää tai riittävän monipuolista?



- Harjoittelu tuntuu toistuvasti raskaalta
- Väsyttää jatkuvasti
- Mielialani heittelee, olo on alakuloinen, ärsyttää herkästi
- Vaikea keskittyä koulutehtävien tekemiseen tai valmentajan ohjeisiin
- Harjoittelusta huolimatta en edisty lajissani
- Ruoka on jatkuvasti mielessä tai näen usein unta syömisestä
- Voimakkaita mielihaluja tiettyjä ruokia kohtaan (esim. karkkipussi tyhjenee kerralla)
- Sairastelee usein (esim. toistuvasti flunssa)
- Kuukautiskiertoni on epäsäännöllinen (jos kuukautiskierto on aiemmin ollut säännöllinen) (!)
- Toistuvasti rasitusmurtumia ja vammoja (!)

Huom! Ylikuormitustila voi ilmetä samanlaisina oireina ja merkkeinä.