

# NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RUOKAVALIO – eväät energiseen elämään



Teksti:  
Olli Ilander  
Sami Kokko



SJL, 2006



## Sisällysluettelo

	sivu
Lukijalle	3
Ruokavaliolla on väliä	4
Pirteä päivä alkaa aamiaisesta	5
Aamupäivän välipalasta puhtia	5
Älä luista lounaasta	6
Iltapäivän välipalasta vauhtilisää	6
Kevyttä päivällisellä	7
Harjoituksissa riittää pelkkä vesi	8
Iltapala palauttaa	9
Turnauspäivän haasteet	10
Valmentajan rooli lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa	12
Vanhempien rooli lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa	14

## Lukijalle

Liikunta tukee lasten ja nuorten kehitystä, sekä edistää terveyttä. Liikunta on kuitenkin vain yksi lenkki nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ketjussa. Ketjun muita tärkeitä osasia ovat ruokavalio ja lepo. Itsenäisten hyötyvaikutustensa lisäksi monipuolinen ruokavalio, sekä riittävä ja laadukas lepo ovat oleellisia tekijöitä liikunnan hyötyjen lunastamiseksi.

Tässä oppaassa annetaan ohjeita ja käytännön neuvoja jääkiekkoilevien lasten ja nuorten ruokavalion koostamiseen ja aterioiden rytmittämiseen. Oppaassa kuvattua ideaaliruokavaliota voi olla vaikea toteuttaa pilkulleen. Täydellisyyden tavoittelu ei olekaan välttämätöntä, sillä jo pienemmilläänkin ruokavalion muutoksilla voidaan saavuttaa suurta hyötyä.

Oppaan ohjeet on tarkoitettu kaikille kiekkonuorille edistämään hyvinvointia ja jaksamista niin koulussa kuin harjoituksissakin. Nuorten erilaisten lähtökohtien ja kehityksen eriaikaisuuden vuoksi ravinnon tarvetta tulisi parhaimmillaan arvioida tapauskohtaisesti ja jokaisen yksilön kehittymistä, sekä jaksamista tulisi seurata erikseen.

Tämä opas on tarkoitettu ennen kaikkea pelaajille, mutta myös vetäjille ja pelaajien vanhemmille. Jälkimmäisille siksi, että aikuisten on hyvä antaa nuorille sopivasti vastuuta oman ruokavalionsa arvioimisessa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Aikuisilla on kuitenkin aina myös oma merkittävä roolinsa nuorten ravitsemuskasvatuksessa mm. aktiivisen ohjauksen ja oman esimerkin kautta. Tällä tavalla toimimalla panostetaan tulevaisuuteen, sillä nuoruudessa sisäistetyt toimintamallit ja tavat säilyvät myös aikuisiässä.

Helsingissä, joulukuussa 2006

Olli Ilander, ETM  
Sami Kokko, TtM

## **Ruokavaliolla on väliä!**

Oikein koostettu ruokavalio auttaa sinua koulunkäynnissä ja harjoituksissa, sillä aterioiden oikea koostumus ja sopiva ajoitus parantavat niin psyykkistä kuin fyysistäkin suorituskykyäsi pitkin päivää.

Sinun olisi hyvä aterioida säännöllisin ja melko tihein välein. Jos harrastat runsaasti liikuntaa, hyödyt syömällä viisi, kuusi tai jopa seitsemänkin kertaa päivän mittaan. Näin takaat, että jaksat hyvin aamusta iltaan. Säännöllinen ateriarytmi antaa illaksi harjoitteluenergiaa ja parantaa vireyttäsi harjoituksissa. Säännöllinen ravinnonsaanti myös edistää palautumista ja fyysistä kehittymistä.

Harjoituksissa ja otteluissa jaksamisen lisäksi voit säännöllisellä ruokailulla parantaa oppimistasi ja koulumenestystäsi. Näin siksi, että oikein koostettu ja rytmitetty ruokavalio auttaa sinua keskittymään opetukseen koulupäivän aikana. Tutkimusten mukaan joka kuudes suomalaisnuori lähtee kouluun syömättä aamupalaa. Nämä pystyvät aamupäivän aikana heikompiin fyysisiin ja luovuutta vaativiin suorituksiin, kuin aamiaista syöneet nuoret. - Miten muuten on: nautitko sinä aina aamupalan?

Joka kolmas nuori syö koululounaan enintään kolmena päivänä viikossa ja jättää säännöllisesti yhden tai kaksi päivän pääaterioista väliin. Aterioita väliin jättävät nuoret ovat yleensä väsyneitä koulupäivän aikana. - Oletko itse huomannut väsyväsi iltapäivällä, kun olet jättänyt koululounaan syömättä?

Tiheällä ateriarytmillä voit ehkäistä myös makeannälkää, mikä voi johtaa täysipainoisen ruoan korvaamiseen sokeripitoisilla herkuilla. Sokerista saat kuitenkin helposti liikaa energiaa. Liiallista energiansaantia taas pitää varoa, sillä se johtaa ylipainoon, jota esiintyy aikaisempaa enemmän myös jääkiekkoa harrastavilla nuorilla. Ylipaino puolestaan haittaa pelaamista, koska ylimääräiset kilot muun muassa heikentävät lähtönopeutta ja ketteryyttä.

Nuorena urheilijana sinun olisi hyvä noudattaa suunnitelmallisuutta ruokavaliosi koostamisessa ja aterioiden rytmittämisessä. Ruokailurutiinien muodostaminen on tärkeää, jotta välttyisit ateriavälien venymiseltä ja epäsäännölliseltä ruokailurytmiltä. Sinun kannattaa miettiä aterioiden ajankohdat ja sisältö valmiiksi yhdessä vanhempiesi kanssa jo edellisenä päivänä. Opettele myös valmistamaan itsellesi helppoja ja ravitsevia välipaloja, joista saat tarvittavan energian ja ravintoaineet antamaan puhtia päivääsi. Kokeile muun muassa tässä esitteessä annettuja vinkkejä!

## **Pirteä päivä alkaa aamiaisesta**

Syö aamulla hyvin niin koulussa on mukavampaa. Jos aikaa täysipainoisen aamiaisen syömiselle on niukasti, yksinkertaisempikin aamupala riittää. Älä koskaan lähde kouluun tyhjällä mahalla!

Aamulla voit syödä esimerkiksi seuraavanlaisen kokonaisuuden:

- Puuroa, perusmysliä tai vähäsokerisia täysjyvämuuroja rasvattoman maidon kera. Lisää annokseen teelusikallinen siemeniä tai mantelirouhetta, josta saat hyödyllistä rasvaa!
- Täysjyväleipäsiivu kasvirasvaveitteen, kinkun tai vähärasvaisen juuston ja vihannesten kera
- Hedelmä tai lasillinen täysmehua
- Vettä lasillinen tai kaksi

Ennen mahdollisia aamuharjoituksiakin sinun tulisi syödä pieni aamupala, jotta harjoittelu olisi tehokasta. Aamiaisen on kuitenkin oltava pieni, sillä mahassa ei saisi olla sulamatonta ruokaa harjoituksen alkaessa, jotta välttyisit tukalalta ololta.

Ennen aamuharjoituksia voit syödä esimerkiksi:

- Jogurtin, hedelmän ja vettä  
tai
- Pienen annoksen puuroa, lasillisen täysmehua ja vettä

Muista juoda vettä aamulla, koska nestevajetta voi vielä olla edellisillan harjoitusten jäljiltä!

## **Aamupäivän välipalasta puhtia**

Mikäli aamiaisesi on ollut niukka, tai sen ja lounaan väli neljä tuntia tai enemmän, sinun kannattaa aamupäivällä syödä pieni välipala. Ottamalla eväät mukaan kotoa varmistat, että syöt välipalaksi jotain fiksua. Voit toki mahdollisuuksien mukaan ostaa välipalan vasta välitunnillakin, kunhan olet etukäteen suunnitellut sen sisällön. Makeiset, suolaiset naposteltavat, limsat, energiajuomat ja sokeroidut mehut kuuluvat pelaajan arkeen vain hyvin satunnaisesti!

Välipalaksi voit valita esimerkiksi jonkun seuraavista vaihtoehdoista:

- Täytetyn ruisleivän tai sämpylän  
tai
- Hedelmän ja pullollisen juotavaa vähäsokerista jogurttia  
tai

- Purkillisen vähäsokerista riisivälipalaa ja pillitäysmehun tai
- Purkillisen vähäsokerista jogurttia ja tuoreen täysjyvärouhesämpylän, tai karjalanpiirakan

## **Älä luista lounaasta!**

Syö koululounaalla runsaasti ja panosta erityisesti aterian monipuolisuuteen. Lounas kun antaa perusenergian koko loppupäivään ja illan harjoituksiin. Kouluruokailua voi jopa pitää urheiluvan nuoren päivän tärkeimpänä ateriana, joten älä jätä sitä väliin, äläkä korvaa sitä herkuilla tai pikaruoilla!

Koosta lounas niin sanotun lautasmallin avulla:

- Täytä noin puolet lautasesta salaattilla, raasteella ja kypsennetyillä kasviksilla.
- Varaa perunalle, riisille tai pastalle neljäsosa lautasesta, samoin lihalle tai kalalle. Jos sinulla on kova nälkä, voit laittaa salaattiannoksen erilliselle lautaselle ja syödä hieman suuremman annoksen lämmintä ruokaa.
- Syö lisäksi tummaa leipää kasvirasvaveititteellä siveltyinä.
- Juomaksi lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää, sekä lasillinen vettä.

Lounaan ruokajuomien lisäksi sinun olisi hyvä juoda hieman vettä pitkin päivää, jotta harjoitusten alkaessa elimistösi ei olisi nestevajausta. Puolen litran pullollinen tai kolme mukillista koulupäivän aikana riittää. Selvä janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi, joten sinun on hyvä juoda, vaikka janontunnetta ei olisikaan!

## **Iltapäivän välipalasta vauhtilisää**

Jos olet syönyt lounasta aikaisin ja koulu loppuu myöhään, olisi hyvä, että söisit esimerkiksi hedelmän, välipalakeksin, myslipatukan tai pari näkkileipää viimeisellä välitunnilla, jotta veto ei loppuisi ja jaksaisit hyvin myös harjoituksissa. Jos harjoitusvuoro on kovin aikaisin ja joudut menemään harjoituksiin suoraan koulusta, välipala saa mielellään olla hieman runsaampi. Ota mallia aamupäivän välipalavaihtoehdoista!

Jos taas harjoitukset ovat myöhemmin iltapäivällä tai vasta alkuillasta, sinun kannattaa suunnistaa koulusta suorinta tietä kotiin välipalalle. Se saa olla melko runsas, jotta auttaisi antamaan sinulle puhtia harjoituksiin. Vältä välipalalla runsasta rasvansaantia, sillä rasvainen ruoka sulaa hitaasti ja saattaa vaikeuttaa tehokasta harjoittelua. Juo välipalan yhteydessä myös

lasillinen tai kaksi vettä, jotta nestetasapainosi olisi kunnossa harjoitusten alkaessa.

Sopivia välipaloja syötäväksi pari tuntia ennen harjoituksia ovat esimerkiksi:

- Pikapuuro ja vähäsokerinen marjakeitto, täysjyväleipä levitteen, kinkun ja vihannesten kera sekä rasvaton maito  
tai
- Ruisleivät, joiden päällä säilyketonnikalaa vedessä, tomaattia, hieman vähärasvaista juustoraastetta ja pizzamaustetta. Lämmitä uunissa tai mikrossa!  
tai
- Iso rahkapirtelö, jonka voit valmistaa esimerkiksi oheisen ohjeen mukaan:

Maustamatonta maitorahkaa puoli purkkia (100 g)

Täysmehua makusi mukaan 1,5 dl

Banaani 1 kpl

Pakastemarjoja makusi mukaan 0,5 dl

Neljänviljan hiutaleita 0,5 dl

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai korkeareunaiseen kippoon, jos käytät sauvasekoitinta. Ripottele valmiin pirtelön pinnalle lusikallinen pähkinärouhetta!

## **Kevyttä päivällisellä**

Runsaan päivällisaterian syöminen voi haitata harjoitteluasi silloin, kun harjoitus osuu iltapäivän päätteeksi tai alkuiltaan. Tällöin on parempi, että nautit monipuolisen ja melko runsaan välipalan koulun jälkeen ja syöt päivällisen vasta illalla harjoitusten jälkeen.

Jos harjoitukset alkavat vasta seitsemän–kahdeksan aikoihin, voit syödä päivällistä neljän–viiden aikaan. Tällöin koulun jälkeen välipalaksi riittää esimerkiksi voileipä ja lasi maitoa tai jogurtti ja hedelmä.

Älä ahda itseäsi aivan täyteen päivällisellä, koska suuren aterian jälkeen sinulla voi harjoituksissa olla väsynyt ja tukala olo. Päivällisen ja harjoitusten alkamisen väliin tulisi jäädä ainakin kolme tuntia, jotta sulamaton ruoka ei haittaisi harjoitteluasi. Rasva hidastaa ruoan sulamista, joten esimerkiksi juustokuorrutuksia, leivityksiä, kermaisia pastakastikkeita ja kiusauksia, sekä makkaraa, pekonia ja einesslihapihviä tulisi välttää. Myös täyslihapihvit sulavat

hitaasti. Pikaruoka, kuten ranskalaiset, hampurilaiset ja pizza eivät sovi ennen harjoitusta syötäväksi!

Päivällisellä voit syödä esimerkiksi jonkin seuraavista vaihtoehtoista:

- Wokkivihanneksia, broileri- tai kirjolohisuikaleita ja riisiä, tai nuudeleita. Mausta esimerkiksi chilikastikkeella ja tilkalla vähäsuolaista soijakastiketta.  
tai
- Vähärasvaisesta jauhelihasta tai tonnikalasta, tomaattimurskasta, sipulista ja mausteista valmistettua kastiketta ja pastaa.  
tai
- Öljytilkassa paistettua kalaa, keitettyä perunaa, kevytkermaviili- tai jogurttikastiketta ja punajuurta.

Huolehdi aina siitä, että lautasella on jotakin värikästä, esimerkiksi lehtisalaattia ja tomaatinlohkoja, kurkkua ja paprikasuikaleita tai porkkanaraastetta ja pakastepuolukoita. Juo aterialla lisäksi vettä, tai rasvatonta maitoa ja syö viipale tai kaksi tummaa leipää ohuesti margariinilla siveltyinä.

### **Harjoituksissa riittää pelkkä vesi**

Jos olet syönyt ja juonut järkevästi päivän aikana, harjoituksetkin sujuvat hyvin ilman erityisiä neste-, tai energiatankkauksia, urheilujuomia, tai muita erityistoimenpiteitä. Jos syömisestä ja juomisesta on päivän aikana ollut niukkaa, voit vielä hieman ennen harjoituksia juoda vettä ja syödä esimerkiksi banaanin. Energiajuomat, kuten Red Bull, Teho, Battery ja Ed eivät sovi juuri ennen harjoitusta nautittavaksi, eivätkä ne muutenkaan sovi säännölliseen käyttöön!

Juo ainakin puoli litraa vettä harjoitustapahtuman aikana. Sopiva rytmitys on esimerkiksi puolitoista desilitraa (4–5 kulausta) 15 minuutin välein. Vaihtoehtoisesti voit juoda pienempiä kerta-annoksia tiheämmin välein. Nestettä nauttimalla edistät jaksamistasi ja totuttelet samalla juomaan rasituksen alaisena, mistä on hyötyä otteluja ajatellen. Juomalla harjoituksissa helpotat myös nestetasapainon palautumista harjoittelun jälkeen. Juominen on erityisen tärkeää nuorilla, joilla harjoitukset ovat laadultaan ja kestoaltaan vaativia.

Vaikka joisitkin harjoituksissa, hikoilun myötä syntyy nestevajausta. Sinun kannattaa heti harjoittelun jälkeen juoda noin puoli litraa vettä, jotta nestevajeen korjautuminen lähtisi hyvin käyntiin. Heti harjoitusten jälkeen voit lisäksi syödä esimerkiksi voileivän, hedelmän tai mysliapatukan, sillä



edellisestä ateriasta on ehtinyt kulua jo useita tunteja. Välipala edistää myös palautumista.

## **Iltapala palauttaa**

Illalla harjoitusten jälkeen sinun kannattaa syödä monipuolinen iltapala ja juoda vettä, jotta väsyneet lihaksesi palautuisivat. Jos syöt päivällisen harjoitusten jälkeen, voit pienentää iltapalaa hieman.

Iltapalalla voit syödä esimerkiksi seuraavan kokonaisuuden:

- Ruisleipää kylmäsavukirjohelen, kananmunan, lehtisalaatin ja paprikan kera
- Hedelmäsalaattia, jossa raejuustoa, kiiviä, banaania, viinirypäleitä ja pakastevadelmia

## **Valmistaudu arkiotteluihin kuten harjoituksiin**

Pelipäivänä on erityisen tärkeää, että syöt säännöllisesti pitkin päivää, ja että juot ruokajuomien lisäksi muutamia lasillisia vettä päivän aikana. Sinun kannattaa pelipäivänä erityisesti syödä runsaasti koululounaalla, jotta jaksaisit illalla hyvin. Nauti mielellään myös välipala viimeisellä välitunnilla.

Toimintasi ennen ottelua riippuu sen alkamisajasta ja siitä, onko kyseessä kotipeli vai ottelu vieraalla paikkakunnalla, joka sijaitsee pitemmänkin ajomatkan päässä. Arki-iltana pelattavaan kotipeliin voit valmistautua samalla tavalla kuin harjoituksiinkin. Koska rasitus on ottelussa kovempi kuin harjoituksissa, sinun voi olla syytä syödä peliä edeltävällä aterialla hieman tavallista kevyemmin. Ottelujännitys voi hidastaa ruoansulatusta ja aterian keventäminen on järkevää varsinkin, jos olet kova jännittämään ja sulatteluaikaa on niukasti.

Peli alkuillasta, kotiottelu:

- Syö koulun jälkeen runsas välipala viimeistään kaksi tuntia ennen pelin alkua ja juo pari lasillista vettä.

Ottelu myöhemmin illalla, kotipeli:

- Syö koulun jälkeen pieni välipala ja iltapäivällä kevyt päivällinen viimeistään kolme tuntia ennen ottelun alkamista.

Vierasottelupäivinä pelit alkavat vasta myöhemmin illalla. Tällöin voit toteuttaa ateriarytmin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Vaihtoehto 1.
  - Syö koulun jälkeen päivällinen, esimerkiksi pastaa tomaattipohjaisen kastikkeen kera. Valmista ruoka edellisenä päivänä ja lämmitä mikrossa!
  - Ota eväät mukaan matkalle ja syö välipala pari tuntia ennen ottelua. Välipala voi olla esimerkiksi täysjyväruisrouheleipä, jossa kinkkua päällä, pillitäysmehu sekä vesi.
- Vaihtoehto 2. (Sopii parhaiten silloin, kun pelipaikkakunta on kaukana).
  - Syö koulun jälkeen pieni välipala ennen matkaan lähtöä. Sellaiseksi sopii vaikkapa annos myslää jogurtilla, hedelmä ja vesi.
  - Pysähtykää matkan varrella joukkueruokailua varten. Aterian ja ottelun väliin tulisi jäädä ainakin kolme tuntia. Valitse aterialla esimerkiksi riisiä ja pariloitua broileria, tai pastaa vähärasvaisella kastikkeella.
  - Huom! Varo syömästä liikaa! Vältä kermaisia pastakastikkeita, pihvejä, ranskalaisia perunoita, pizzoja ja hampurilaisia.

## **Turnauspäivän haasteet**

Turnauksessa energiankulutus on suurta ja ruoka on jaksamisen kannalta tärkeässä asemassa. Ruokaa et kuitenkaan voi syödä surutta, sillä tiivis ottelurytmi ei mahdollista pitkiä sulatteluajoja.

Turnauspäivän järkevä ruokailu edellyttää sinulta huolellista suunnittelua etukäteen:

- Syö säännöllisesti ja täysipainoisesti turnausta edeltävänä päivänä. Panosta erityisesti täysjyväviljojen, hedelmien ja marjojen syömiseen. Näin energiavarastosi ovat täynnä turnauspäivän koittaessa.
- Nestetasapainon saavuttaminen ennen turnausta ei vaadi sinulta erityistä nestetankkausta. Riittää, että juot turnausta edeltävänä päivänä vettä aterioiden yhteydessä ja hieman niiden välissäkin.
- Turnausmatkalle mukaan otettavat eväät ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Mieti eväspussin sisältö tarkkaan ja hanki ruoat etukäteen, sillä kilpailupaikalta tai matkan varrelta voi olla vaikea löytää sopivaa ruokaa.
- Varmistaaksesi energisen suoriutumisen turnauksessa, lepää riittävästi ja nuku hyvin ennen sitä. Karsi myös turhia menemisiäsi turnausta

edeltävänä päivänä ja vietä aikaa rauhassa kotona. Mene nukkumaan ajoissa.

Henkisen vireyden ja fyysisen jaksamisen, sekä taitotason säilyttämisen kannalta on oleellista, että verensokeripitoisuutesi säilyy vakaana koko turnauspäivän ajan. Tärkeintä on, että nautit välipaloja tasaisesti pitkin päivää. Älä syö karkkeja tai suklaata, äläkä juo limsaa tai energiajuomia! Ne antavat puhtia vain hetkeksi ja voivat aiheuttaa huonovointisuutta sekä väsymystä peleissä.

- Syö arkaamiaista hieman runsaampi aamuateria, joka pitää nälän loitolla pitkään. Muista juoda lasi tai kaksi vettä!
- Matkan pituudesta ja ensimmäisen ottelun alkamisajankohdasta riippuen voi olla syytä nauttia kevyt välipala matkan varrella. Karkit, limsat, energiajuomat tai muut sellaiset eivät siis sovi turnauspäivälle. Valitse niiden sijaan välipalaksi esimerkiksi hedelmä ja jogurttia, tai kinkkusämpylä ja täysmehua.
- Juo otteluissa vettä tai laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa.
- Syö otteluiden välissä pieniä hyvin sulavia välipaloja, sillä tukevamman aterian tai rasvapitoisten välipalojen sulattelu voi kestää useita tunteja, mikä puolestaan haittaa pelaamista. Vältä siksi jäähalleilla myytäviä grillimakkaroita, lihapiirakoita, hampurilaisia ja leivonnaisia.
- Turnauspäivän eväspussisi voi sisältää esimerkiksi jonkun seuraavista kokonaisuuksista:
  - Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
  - Kinkku-vihannestäytteisiä rouhesämpylöitä
  - Vispipuuroa
  - Marjoja
  - Vähärasvaista jogurttia tai rahkaa
  - Vähärasvaisia energiapatukoita
  - Kuivattuja hedelmiätai
  - Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
  - Karjalanpiirakoita
  - Annospakattua marjakeittoa tai smoothieta (esim. Play)
  - Hedelmiä
  - Vähärasvaista viiliä
  - Myslipatukoita
  - Rusinoitatai
  - Vettä ja pillitäysmehua
  - Täysjyväkorppuja tai riisikakkuja

- Vähärasvaista riisivanukasta (esim. RisiFrutti) tai kauravanukasta (esim. Yosa)
- Valmiita hedelmä-kasvis-marjasoseita, joita myydään korkillisissa annospussukoissa (esim. Chiquita, DelMonte), pienissä muovisissa shottipulloissa (esim. Knorr Vie, Valio HeVi) tai kannellisissa lasipurkeissa (esim. Piltti, Bona)
- Soijajogurtti-myslivalmistetta (esim. GoGreen)
- Vähärasvaisia/vähäsokerisia välipalakeksejä (esim. Elovena, Paussi)
- Tikkuvihanneksia

Jos haluat syödä lämmintä ruokaa, voit ottaa mukaan pikakaurapuuroannospusseja. Pyydä kuumaa vettä mukissa kahviosta ja sekoita puurohiutaleet siihen. Vaihtoehtoisesti voit ottaa valmista puuroa mukaan termospullossa.

- Otteluiden välissä on tärkeää juoda. Valitse pääjuomaksi vesi. Lisäksi voit juoda hieman laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa.
- Tukevammat ateriat on yleensä parasta ajoittaa vasta päivän viimeisen ottelun jälkeen. Jos päivän aikana kuitenkin haluat nauttia lämpimän aterian, sen tulisi olla vähärasvainen.
  - Ateria ei saa johtaa ähkyyn, joten syö hitaasti (pureskele ruokasi perusteellisesti) ja kohtuudella. Älä hotki, äläkä santsaa!
  - Sinun tulisi ajoittaa ateria niin, että sulattelu-aikaa jää vähintään 2–3 tuntia.
  - Pikaruoka ei sovi turnauspäivän ruoaksi!

## **Valmentajan rooli lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa**

Valmentajan toteuttama ravitsemuskasvatus tapahtuu jääkiekkoilun kautta, jokapäiväisen seuratoiminnan aikana. Hän voi esimerkiksi kysymyksillään osoittaa kiinnostuksensa nuorten ruokailua kohtaan. Myös valmentajan asenteen, puheiden ja oman esimerkin tulisi tukea nuorten ravitsemuskasvatusta. Lisäksi hänen on hyvä ottaa neste- ja ravitsemusasiat huomioon ennen yksittäisiä harjoituksia ja otteluita, sekä erityisesti suunnitellessaan turnausmatkoja.

## **Valmentajan 5 teesiä**

- *Tiedustele pelaajilta aina silloin tällöin, miten he ovat syöneet ja juoneet päivän aikana.*  
Sopiva hetki tähän on esimerkiksi heidän saapuessaan harjoituksiin. Olemalla kiinnostunut pelaajien ruokailuista korostat ruokavalion merkitystä ja osoitat, että pidät ravitsemusta tärkeänä.
- *Järjestä pelaajille juomismahdollisuus harjoituksissa.*  
Hyvällä organisoinnilla voit välttää juomistaukojen venymisen ja maksimoit jääajan hyödyntämisen. Juominen voidaan esimerkiksi suorittaa vaihtoaition edessä samalla, kun jonotetaan omaa suoritusvuoroa. Kannusta pelaajia juomaan aktiivisesti myös harjoitusten jälkeen.
- *Toimi esimerkkinä pelaajille ottelumatkoiilla ja turnaustilanteissa.*  
Valitse myös itse ravitsemuksellisesti täysipainoisia ruokia joukkueen ruokaillessa ravintolassa, koosta ateriasi esimerkillisesti lounaslinjastosta ja jätä kisamakkarat syömättä hallilla.
- *Suunnittele joukkueen vierasottelupäivän ateriarytmit valmiiksi otteluohjelman mukaan.*  
Sinun on hyvä tiedustella jo etukäteen ateriointimahdollisuudet ja ruokatarjonta niin matkan verralla, kuin pelipaikkakunnallakin. Parasta olisi, että sopisit etukäteen valitsemasi ravintolan kanssa tarjottavasta ruoasta ja aikataulusta. Vältä pikaruokaravintoloita joukkueruokailussa.
- *Pyri ohjaamaan pelaajia oikealle polulle ravitsemusasioissa.*  
Kuuntele heidän puheitaan ravinnosta, korjaa mahdollisia väärinkäsityksiä sekä uskomuksia, ja katkaise huhupuheilta siivet. Kerro pelaajille hyödyllisiä faktoja ruoasta ja korosta, että ravintolisillä ei voida korvata oikein koostettua ruokavaliota.

## **Vanhempien rooli lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa**

Vanhempien rooli ravitsemusneuvonnassa liittyy kotikasvatukseen. Heillä on päivittäin erinomainen mahdollisuus vaikuttaa lapsen ja nuoren ruokavalion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vanhemmat voivat tukea nuorta aktiivimalla ja ohjaamalla häntä sekä itsenäisessä ruoka-aineiden hankinnassa, että ruoan valmistuksessa. Myös heidän oma esimerkkinsä, sekä asenteensa terveellisiä ruokatottumuksia kohtaan vaikuttavat nuoriin.

### ***Vanhemman 5 teesiä***

- *Opettele järkevän ruokavalion perusteet ja ohjaa nuorta aktiivisesti ja kannustavasti hyviin ruokailutottumuksiin.*  
Näytä esimerkkiä noudattamalla myös itse terveellistä ruokavaliota.
- *Suunnittele ruokaostokset huolella ja huolehdi siitä, että kotoa löytyy aina ravitsemuksellisesti hyvälaatuisia ruoka-aineita.*  
Kannusta nuorta osallistumaan ruokavalion suunnitteluun ja ostoslistan laatimiseen. Aktivoi nuorta tulemaan mukaan ruokaostoksille aina, kun siihen on tilaisuus.
- *Opetta nuorta valmistamaan itselleen hyviä ja ravitsevia välipaloja.*  
Opetta nuorelle myös yksinkertaisten lämpimien aterioiden valmistusta.
- *Valmista ruokaa etukäteen sellaisia päiviä varten, jolloin et itse ole paikalla tekemässä sitä.*  
Näin nuoren on helppo lämmittää itselleen ravitseva ateria, eikä hänelle synny tarvetta ulkona syömiselle.
- *Pyri aktiivisesti järjestämään aikaa yhteisille aterioille.*  
Sellainen luo nuorelle turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteen! Yhteisellä aterialla sinulla on myös hyvä tilaisuus omalla esimerkilläsi opettaa nuorta koostamaan ateria lautasmallin mukaiseksi.