

# Nuoren urheilijan ateriarytmitys

## Sisällysluettelo:

Säännöllisyys	s. 1
Suunnitelmallisuus	s. 2
Ateriarytmitys käytännössä: nuoren urheilijan päivä aterialta aterialta	s. 3

## Säännöllisyys

Ruokavaliosuunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon paitsi aterioiden sisältö, myös niiden ajoitus ja rytmitys. Urheilivalle lapselle ja nuorelle säännöllinen ateriarytmi on jaksamisen ja terveyden kannalta suositeltavin.

Nuoren urheilijan ruokavalion perustan muodostavat koululounas ja päivällinen. Näillä aterioilla tulisi syödä monipuolisesti ja runsaasti. Myös aamiainen kuuluu välttämättömiin aterioihin. Näiden kolmen perusaterian lisäksi urheiliva nuori tarvitsee vaihtelevan määrän täydennysravintoa välipalojen muodossa.

Nuoren ateriavälit eivät saisi venyä yli neljään tuntiin. Aterioita tulisi keskimäärin kolmen tunnin välein, eli 5–7 kertaa päivässä. Ihanteellinen aterioiden lukumäärä vaihtelee yksilöllisten erojen ja arjen rakenteen vaihtelevuuden vuoksi.

Aterioinnin säännöllisyys pitää verensokerin tasaisena. Tasainen verensokeripitoisuus edesauttaa jaksamista koulussa, pitää harjoitteluvireen hyvänä ja edistää palautumista. Vakaan verensokeritason säilyttäminen ehkäisee myös makeanälkää ja herkutteluntarvetta.

Välipalojen merkitys korostuu urheilua harrastavilla nuorilla, sillä riittävän energiansaannin turvaaminen vaatii, että syödään riittävän usein. Jotta energiaa riittäisi tehokkaaseen harjoitteluun illalla, aamun ja päivän aikana tulisi syödä säännöllisesti, sillä paniikkitankkaus juuri ennen harjoittelua ei ole järkevää. Myös tehokas palautuminen ja kehittyminen edellyttävät säännöllistä ravintoaineiden saantia. Pitkien syömättömien jaksojen aikana lihaksisto näkee nälkää ja palautuminen hidastuu.

Säännöllisellä syömisellä ei tarkoiteta jatkuvaa napostelua. Aterioiden, myös välipalojen, tulisi olla selkeitä, täysipainoisia kokonaisuuksia, joiden välissä on syömätön jakso. Jotta välipaloista olisi hyötyä, on tärkeää huolehtia välipalaruokien terveellisyydestä. Näin edistetään paitsi jaksamista, myös painonhallintaa ja hampaiden terveyttä.

Säännöllisen ateriarytmin etuja ovat mm.:

- Veren sokeripitoisuus pysyy vakaana, mikä ylläpitää fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä pitkin päivää.
- Säännöllinen ravinnonsaanti ylläpitää palautumisen jatkuvuutta.
- Välipalat turvaavat riittävän energiansaannin aktiivisilla lapsilla ja nuorilla, joilla energiankulutus on suurta.
- Tiheä ateriarytmi pienentää annoskokoja, mikä edesauttaa pieniruokaisten lasten riittävää energiansaantia.
- Pienen ruoka-annoksen jälkeen voi liikkua tai harjoitella täysipainoisesti jo lyhyen sulattelun jälkeen.
- On helpompi syödä sopivia määriä ruokaa energiakulutukseen nähden silloin, kun ateriat toistuvat säännöllisin väliajoin.
- Makeanälän ja ahmimisen riski pienenee, kun ateriavälit pysyvät lyhyinä.
- Säännöllinen ateriarytmi luo turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta lapsen ja nuoren arkeen.

## POHDINTAA:

Välipalojen tulisi olla terveellisiä, jotta niistä olisi hyötyä

Viimeaikoina on virinnyt keskustelua välipalojen vaikutuksesta ylipainon yleistymiseen Suomessa. Suomalaiset syövät enemmän välipaloja, kuin useimpien muiden maiden kansalaiset syövät. - Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että säännöllinen ja melko tiheä ateriarytmi auttaa saavuttamaan ja ylläpitämään sopivan painon. Olennaista on kuitenkin, että välipalat koostetaan ravintoarvoltaan hyvistä elintarvikkeista. Tässä piilee monen nuoren kohdalla ongelma, sillä välipalaksi valitaan helposti makeisia, leivonnaisia tai runsaasti energiaa sisältäviä juomia, jotka sisältävät runsaasti tyhjää energiaa ja altistavat ylipainolle.

## Suunnitelmallisuus

Nuoren urheilijan tulisi noudattaa suunnitelmallisuutta ruokavalionsa koostamisessa ja ateriarytmityksessä. Aterioiden ajankohdat ja niiden sisältö olisi hyvä miettiä valmiiksi seuraavaa päivää varten, jotta välttyttäisiin ateriovälien venymiseltä ja täysipainoisen ruoan korvaamiselta ravintoarvoltaan heikommilla vaihtoehdoilla. Jos aterioita ei suunnittele, päivän aikana syntyy helposti tilanteita, jolloin verensokeri laskee ja nälkä on kova. Kun sudennälkä iskee, voi olla vaikea löytää ravitsevia välipalaruokia ja valinta kohdistuu helposti huonoihin vaihtoehtoihin, kuten makeisiin, limsaan, energiajuomiin tai pikaruokaan. Menevän nuoren kohdalla rutiinien puuttuminen saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa jopa ruokailun unohtamiseen päivän aikana. Syömisen unohtuessa lihakset näkevät nälkää, harjoitteluvalmius heikkenee, palautuminen kärsii ja kehitys hidastuu.

Suomalaisista nuorista joka kuudes lähtee kouluun syömättä aamupalaa ja joka kolmas jättää yhden tai kaksi päivän aterialla väliin. Joka kolmas nuorista syö koululounaan enintään kolmena päivänä viikossa. Aterioita väliin jättävät nuoret ovat yleensä väsyneitä koulupäivän aikana.

Parhaastakaan ruokavaliosuunnitelmasta ei ole hyötyä, jos ravitsevia ruokia ei ole saatavilla oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Urheilijan nuoren ruokavalion koostaminen alkaa ruokakaupasta. Vanhempien vastuulla on suunnitella ruokaostokset huolella ja huolehtia siitä, että kotoa löytyy aina ravitsemuksellisesti hyvälaatuisia ruoka-aineita. Aikuisten on kuitenkin hyvä antaa nuorille sopivasti vastuuta oman ruokavalionsa arvioimisessa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Nuoria tulisikin kannustaa osallistumaan ruokavalion suunnitteluun ja ostoslistan laatimiseen. Nuorta kannattaa myös aktivoida tulemaan mukaan ruokaostoksille mahdollisimman usein.

Vanhemman on hyvä valmistaa ruokaa etukäteen sellaisia päiviä varten, jolloin ei itse ole paikalla tekemässä ruokaa. Näin nuoren on helppo lämmittää itselleen ravitseva ateria, eikä hänelle synny tarvetta ulkona syömiselle. Nuorta tulisi kuitenkin myös opettaa valmistamaan itselleen hyviä ja ravitsevia välipaloja ja yksinkertaisia, mutta ravitsevia lämpimiä aterioita.

## VINKKI:

Kotoa tulisi aina löytyä seuraavia peruselintarvikkeita:

- Tuoreet:
  - Täysjyväruisleipä
  - Hedelmät (esim. banaani, appelsiini, omena, kiivi)
  - Täysmehu
  - Rasvaton maito
  - Maustamaton jogurtti tai maitorahka
  - Vähärasvainen maustettu jogurtti
  - Vihannekset (esim. salaatti, tomaatti, paprika, porkkana)
  - Kasvirasvamargariini
  - Vähärasvainen kokolihaleikkele
  - Kananmunat
  
- Pakasteet:
  - Marjat (esim. mustikka, puolukka, mustaherukka, vadelma, mansikka)
  - Wokkivihannekset
  - Jokin ravintoarvoltaan hyvä valmisruoka (esim. Apetit Quick & Tasty)
  
- Säilykkeet:
  - Ananas
  - Tonnikala vedessä
  - Tomaattimurska
  - Hernekeitto
  - Pavut
  
- Kuivat elintarvikkeet:
  - Kaura- tai neljänviljan hiutaleet
  - Perusmysli
  - Vähäsokeriset täysjyvämurot
  - Pasta, mielellään täysjyvälaatua
  - Riisi, mielellään tummaa
  - Pähkinöitä ja siemeniä

## **Ateriarytmitys käytännössä: nuoren urheilijan päivä aterialta aterialta**

### **Aamiainen**

Tutkimusten mukaan nuoret, jotka syövät aamiaista, pystyvät aamupäivän aikana parempiin fyysisiin ja luovuutta vaativiin suorituksiin kuin nuoret, jotka eivät syö aamiaista. Aamiaisen syömisen on myös todettu olevan yhteydessä pienempään ylipainon riskiin. Aamiaisen säännöllinen syöminen saattaa kuvata terveystietoisuutta laajemmin, mutta sillä on todennäköisesti myös itsenäinen vaikutus painonhallintaan: makeannälkä ja napostelutarve vähenevät päivän aikana, kun aamulla syödään hyvin.

Aamiaisen tärkein tehtävä on tuoda elimistöön ravintoaineita yön pitkän syömättömyyden jälkeen (vrt. engl. breakfast, ”paaston katkaisija”). Energiavarastot kaipaavat täydennystä ja lihakset tarvitsevat rakennusaineita. Myös nestettä tarvitaan aamulla, sillä nestehukka on aamulla aina miinuksen puolella, varsinkin jos edellisenä iltana on ollut harjoitukset. Iltaharjoituksissa syntynyttä nestevajetta voi nimittäin olla vaikea saada kokonaan poistettua ennen nukkumaan menoa.

Aamun voi aloittaa parilla vesilasillisella. Vesi paitsi parantaa nestetasapainoa myös herättää ruoansulatusta ja ruokahalua. Jos aamulla ei ole harjoituksia aamiainen saa olla hiilihydraattipitoinen ja melko runsas, jotta energiavarastot täydentyisivät ja aamupäivä sujuisi energisesti. Tällöin aamiaiseen voi kuulua esimerkiksi:

- Puuroa, myslä tai vähäsokerisia täysjyvämuroja rasvattomalla maidolla tai maustamattomalla jogurtilla. Annoksessa olisi hyvä olla ruokalusikallinen siemeniä tai pähkinöitä terveellisten rasvojen lähteenä. Lautaselle voi mielellään lisätä muutaman ruokalusikallisen marjoja tuomaan tärkeitä ravintoaineita.
- Leipäsiivu kasvimargariinilla, vähärasvaisella kokolihaleikkeleellä ja vihanneksilla
- Täysmehua tai tuore hedelmä.

Aamuharjoitteluun ei kannata ryhtyä täysin syömättömänä, sillä huonoilla energiavarastoilla harjoitteleminen on lihaksistolle turhan kuluttavaa ja ”stressaavaa”. Lisäksi harjoittelumotivaatio ja -teho voivat olla tavallista heikompia aamulla matalan verensokerin seurauksena.

Mikäli harjoitellaan aamulla, olisi suotavaa nousta aamiaiselle ajoissa, viimeistään 1–1,5 tuntia ennen harjoitusta, jotta ruoka ehtisi sulaa riittävästi. Jos nukkuu pitkään ja sulattelu-aikaa on niukasti, runsaan aamiaisen syöminen ei ole järkevää, sillä sulamaton ruoka voi haitata harjoittelua. Tällöin kannattaa syödä niin sanottu jaettu aamupala. Ennen harjoitusta syödään pieni annos hyvin imeytyvää, pääosin nestemäistä tai pehmeää ruokaa, ja välittömästi harjoituksen jälkeen syödään välipala, joka samalla toimii palauttavana ateriana. Vielä 30–45 minuuttia ennen harjoitusta voidaan syödä esimerkiksi jokin seuraavista kokonaisuuksista:

- 2 lasia vettä, lasi täysmehua tai mustikkakeittoa, purkki jogurttia ja pari ruokalusikallista myslä, täysjyvämuroja tai kaurahiutaleita
- 2 lasia vettä, banaani ja pieni annos puuroa maidolla
- 2 lasia vettä, 2 kiiviä ja purkki Yosaa
- 2 lasia vettä, lasi täysmehua, viipale täysjyväleipää, siivu leikkelettä

Harjoituksen jälkeen voi syödä esimerkiksi kinkulla, vihanneksilla ja kananmunalla täytetyn ruisleivän, tai jonkin Aamupäivän välipala -otsikon alla esitetyistä vaihtoehdoista.

### **Aamupäivän välipala**

Mikäli aamiainen on ollut niukka, tai aamiaisen ja lounaan väli venyy yli neljään tuntiin, aamupäivällä kannattaa syödä pieni välipala. Jos on harjoitellut aamulla, välipala on syytä syödä välittömästi harjoittelun jälkeen. Välipala ei kuitenkaan ole aivan välttämätön, mikäli lounasta saadaan viimeistään tunnin sisällä harjoitusten päättymisestä.

Nuorilla urheilijoilla jokaisen aterian perustan, myös välipalojen, tulisi muodostua hyvistä hiilihydraattiruoista. Hiilihydraatit toimivat aivojen ja lihasten polttoaineena pitkin päivää. Harjoittelussa niitä kulutetaan erityisen runsaasti.

Välipaloille sopivia hiilihydraattiruokia ovat esimerkiksi

- täysjyväleipä
- vähäsokeriset täysjyvämurot
- mysli
- pikapuuro
- hedelmät
- pillitäysmehut
- hedelmä-vihannessoseet (pienet muoviset shottipullot, korkilliset pussukat tai lastenruokapurkit)
- yosa
- vähäsokeriset myslipatukat ja välipalakeksit

HUOM! Sokerikin on hiilihydraattia, mutta sokeroituja tuotteita kannattaa käyttää kohtuudella, sillä liiasta sokerinsaannista on haittaa.

Pelkillä hiilihydraateilla ei pärjää. Kasvavan lapsen ja nuoren lihasten ja luuston rakennusaineeksi tarvitaan runsaasti proteiinia. Proteiiniinsaannin jakaminen päivän jokaiselle aterialle on tärkeää, sillä suurten kerta-annosten hyväksikäyttö on huonoa eikä ylimääräinen proteiini varastoidu myöhempää käyttöä varten.

Välipaloille sopivia laadukkaita proteiini-ruokia ovat esimerkiksi

- vähärasvaiset tai rasvattomat ja vähäsokeriset maitovalmisteet (maito, jogurtti, maitorahka, raejuusto, maustettu rahka-raejuusto eli Cottifrutti)
- keitetty kananmuna
- vähärasvaiset kokolihaleikkeleet
- säilyketonnikala (vedessä)
- vähärasvaiset proteiini- ja välipalapatukat

Myös rasva on nuorelle urheilijalle välttämätön ravintoaine. Maitovalmisteista kannattaa kuitenkin valita vähärasvaisia vaihtoehtoja, sillä rasvan tulisi olla pääosin kasvirasvaa. Hyvää rasvaa saadaan, kun välipalaleivälle sivelee ohuesti pehmeää kasvirasvavalevitettä. Terveellistä rasvaa voi välipalalla saada myös pähkinöitä sisältävästä myslipatukasta tai syömällä pienen kourallisen pähkinöitä sellaisenaan. Rasvaa ei kuitenkaan välttämättä tarvita aivan jokaisella aterialla, joten välipalaa voi pitää täysipainoisena vaikka se ei sisältäisikään erityisiä rasvanlähteitä.

**VINKKI:**

Suojaravintoaineiden saannin vuoksi kannattaa ottaa tavaksi sisällyttää välipaloille jotain tuoretta ja värikästä: hedelmää tai täysmehua ja leiville vihanneksia.

## POHDINTAA:

Mitä kouluun välipalaksi?

Ottamalla eväät kotoa kouluun mukaan voidaan varmistaa, että välipalaksi tulee syötyä jotain fiksum. Mahdollisuuksien mukaan voi toki ostaa välipalan vasta välitunnilla, kunhan on etukäteen suunnitellut sen sisällön. - Improvisointi ei kannata sillä nälkäisenä ja kiireessä heräteostokset kohdistuvat yleensä ravintoarvoltaan huonoihin elintarvikkeisiin kuten makeisiin, suolaisiin naposteltaviin, limsoihin, energiajuomiin ja sokeroituihin mehuihin. Tällaiset kuuluvat urheilevan nuoren arkeen vain hyvin satunnaisesti!

Välipalaksi voi ottaa mukaan kouluun esimerkiksi jonkun seuraavista kokonaisuuksista:

- Vähärasvaisella leikkeleellä ja vihanneksilla täytetyn ruisleivän tai sämpylän. (Pakkaa folioon tai kannelliseen muovirasiaan.)  
tai
- Hedelmän ja pienen pullollisen juotavaa vähäsokerista jogurttia  
tai
- Muutaman täysjyväkorpun ja pillimaidon  
tai
- Hedelmä-vihannes-shotin ja pari vähäsokerista välipalakeksiä  
tai
- Pähkinäisen vähäsokerisen myslipatukan ja Cottifrutin. (Ota muovinen kertakäyttölusikka mukaan!)  
tai
- Maustettua maitorahkaa ja karjalanpiirakan. (Muista lusikka!)  
tai
- Pienen välipalapatukan ja pillitäysmehun  
tai
- Vauvanruokasosetta ja raejuustoa muovikipossa. (Muista lusikka!)

## VINKKI:

Huonosti suunniteltuja päiviä ja yllättäviä tilanteita varten kannattaa varautua etukäteen säilyttämällä järkevää pikavälipalaruokaa koululaukussa, treenilaukussa, käsilaukussa, pukuhuoneen kaapissa, autossa...

Tällaista hyvin säilyvää "häätäravintoa" on muun muassa:

- Kaurapuuroannospussit: tarvitset lisäksi vain kuumaa vettä ja mukin! Hiutaleet voi syödä myös kypsentämättöminä esimerkiksi jogurtin seassa.
- Pillitäysmehut
- Välipalakeksit
- Korkilliset hedelmäsosepusit
- Proteiini- ja energiapatukat
- Myslipatukat

## Lounas

Pelkkiä välipaloja syömällä on vaikea tyydyttää päivän energia- ja ravintotarvetta. Nuori urheilija tarvitsee päivässä vähintään yhden, mutta mieluiten kaksi runsasta ja monipuolista ateriaa muodostamaan ruokavalion rungon.

Runsas lounas antaa tarvittavan perusenergian illan harjoituksiin. Jos on harjoitellut aamulla, lounas tulee hyvään aikaan palautumisen kannalta. Keskipäivällä syöty ruoka ehtii hyvin sulaa ennen iltaharjoituksia. Lounaalla annoskoko saa olla reilu, koska tukevakaan ateriointi ei haittaa harjoittelua.

Koululaisilla on lounaalla loistava tilaisuus syödä erittäin monipuolisesti ja terveellisesti. Koululounaalla on aina tarjolla salaatteja, raasteita ja kypsiä kasviksia, vieläpä valmiiksi pilkottuna ja esille laitettuna. Kun lounas koostetaan järkevästi lautasmallin mukaan niin, että syödään runsaasti kasviksia, ei ole katastrofi, jos päivän muut ateriat ovat kasvien osalta hieman puutteellisia. Jos sen sijaan koululounaan kuittaa välipalaruokalla, tai syö lounaaksi hampurilaisaterian, muilla aterioilla on kiinnitettävä paljon enemmän huomiota ravinnon oikeaan koostumukseen. *Kouluruokailua voi jopa pitää urheilevan nuoren päivän tärkeimpänä ateria, joten sitä ei saa jättää väliin, eikä sitä pidä korvata välipalaruokalla.*

Lautasmallin mukaan lounaan perustan muodostavat hiilihydraattiruokat ja kasvikset. Lounaalle kuuluu aina iso salaatti-, tai raasteannos. Lounaalla syödään myös aina reilusti joko keitettyä perunaa, riisiä, pastaa, tai jotakin muuta vastaavaa viljavalmistetta. Lautaselle otetaan lisäksi jotakin hyvää proteiininlähdettä, kuten kalaa, lihaa tai broileria. Proteiineruokien osuus lautasella saa kuitenkin olla reilusti pienempi kuin kasvien ja hiilihydraattiruokien osuus. Hiilihydraattien, kuitujen ja tärkeiden suojaravintoaineiden saannin kannalta olisi lisäksi hyvä syödä pari palaa ruisleipää, ohuesti kasvirasvavälitteellä siveltyinä.

Koska urheilevalle nuorelle on tärkeää huolehtia nesteensaannista, aterioiden yhteydessä juominen on syytä muistaa. Laseja voi olla kaksi: toiseen tulee vettä ja toiseen rasvatonta maitoa tai piimää.

### VINKKI:

Aktiivisen nuoren tulisi juoda aktiivisesti

Nesteensaantiin tulisi kiinnittää huomiota pitkin päivää. Lasten ja nuorten harjoitukset ajoittuvat useimmiten iltaan, jolloin voi olla vaikea ehtiä palauttaa nestetasapainoa ennen nukkumaanmenoa. Yleistä on, että iltaharjoituksessa syntyneestä nestevajeesta kärsitään vielä seuraavana aamuna. Jotta nestevaje ehtisi korjaantua ennen illan harjoituksia, ruokajuomien lisäksi tulisi juoda hieman vettä pitkin päivää. Sopiva määrä on pari vesilasillista aamiaisen yhteydessä ja lisäksi puolen litran pullollinen, tai muutama mukillinen vettä koulupäivän aikana.

Janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi. Siksi olisi hyvä juoda pitkin päivää, vaikka janontunnetta ei olisikaan.

## Iltapäivän välipala

Jos kouluruokailu on jo yhdeltätoista ja koulu loppuu vasta kolmelta, viimeisellä välitunnilla kannattaa syödä välipalaa. Näin verensokeri pysyy vakaana, jaksaminen hyvänä ja virtaa riittää paremmin myös illan harjoituksiin. Välipala voi olla hyvin pienikin, vaikka hedelmä tai myslipatukka, mikäli pian koulun jälkeen pääsee kotiin syömään monipuolisemmin. Jos sen sijaan joutuu menemään harjoituksiin, tai muihin harrastuksiin suoraan koulusta, välipala saa mielellään olla hieman runsaampi. Mallia voi ottaa aamupäivän välipalavaihtoehdoista.

Jos taas harjoitukset ovat vasta myöhemmin, koulusta kannattaa suunnistaa suorinta tietä kotiin välipalalle. Tämä ateria viimeistelee harjoitteluvireen, sillä harjoitusten osuessa iltapäivään tai alkuiltaan ei päivällisruoan sulatteluun yleensä jää aikaa. Päivällistä voi syödä ennen harjoituksia sellaisina päivinä, jolloin koulu loppuu aikaisin tai harjoitukset ovat vasta myöhään illalla.

Harjoitusta edeltävä iltapäivän välipala tulisi olla melko runsas, mutta nopeasti sulava. Aterian pitää antaa puhtia harjoituksiin, mutta se ei saa olla liian raskas, sillä sulamaton ruoka voi aiheuttaa tukalaa oloa harjoituksissa. On kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja siinä kuinka sulamaton ruoka vaikuttaa harjoitteluun. Jotkut pystyvät harjoittelemaan ilman ongelmia hyvinkin pian aterian jälkeen, kun taas toisilla jo pieni määrä ruokaa ruoansulatuskanavassa aiheuttaa ongelmia.

Erityisesti tavoitteellisesti ja kovaa harjoittelevien nuorten kannattaa rytmittää ateriat ja harjoittelu niin, että ne tukevat toisiaan. Sen sijaan lasten leikkimielisemmissä harjoituksissa osittain sulamaton ruoka mahassa ei yleensä ole haitaksi.

- Maha on tavallisesti lähes tyhjä noin 3–4 tuntia lounaan tai päivällisen jälkeen.
- Aamiaisen tai ison välipalan sulattelu vie keskimäärin 2–3 tuntia.
- Pienen välipalan jälkeen voi harjoitella tehokkaasti jo 1–2 tunnin sulattelun jälkeen

Ruoan sulamisen ja imeytymisen vaatima aika riippuu aterian koosta ja sen rasva-, proteiini- ja kuitusisällöstä. Erityisesti rasvaiset ruoat ja liha vaativat pitkää sulattelua. Näin ollen esimerkiksi annos kaurapuuroa ja hedelmä sulavat huomattavasti nopeammin kuin annos ranskanperunoita ja nakkeja. Muhkean pihviannoksen, ison hampurilaisaterian tai pizzan sulattelu saattaa kestää jopa 5–6 tuntia.

Harjoituksia edeltävällä välipalalla tulisi suosia hyviä hiilihydraatteja ja välttää runsasta rasvansaantia. Rasvainen ruoka sulaa hitaasti ja saattaa vaikeuttaa tehokasta harjoittelua. Mikäli sulattelu-aikaa on kovin vähän, saattaa esimerkiksi olla viisainta vähentää voileivän levitteen ja juuston määrää rasvansaannin vähentämiseksi.

Ennen harjoituksia tulisi myös välttää hyvin runsasta sokerinsaantia. Sokeri nostaa nopeasti verensokeria, mutta nopeaa nousua seuraa usein myös verensokerin nopea lasku. Esimerkiksi tuntia ennen harjoituksia juotu puolen litran pullollinen limsaa tai tölkillinen energiajuomaa voi aiheuttaa verensokerin liiallisen laskun ja väsymystä sekä huonoa oloa harjoituksissa.

Harjoittelua edeltävän välipalan yhteydessä on hyvä juoda lasillinen tai kaksi vettä, jotta nestetasapaino olisi kunnossa harjoitusten alkaessa. Juominen on erityisen tärkeää silloin, kun veden juonti on päivän aikana ollut vähäistä.

Välipalaa tulisi syödä 1,5–3 tuntia ennen harjoitusta. Mitä vähemmän sulattelu-aikaa, sitä pienempi aterian tulisi olla, jotta ruoka ehtisi sulaa. Sopivia välipaloja syötäväksi ennen harjoituksia ovat esimerkiksi:

- Pikapuuroa, pakastemarjoja, täysjyväleipää kinkun ja vihannesten kera sekä rasvatonta maitoa ja vettä,  
tai
- Yosaa, täysjyväleipää kananmunan ja vihannesten kera, täysmehua ja vettä,  
tai
- Ananasmurskaa, maitorahkaa, näkkileipää levitteen ja tomaatin kera, vettä ja täysmehua,  
tai
- Kotitekoista mysliä (neljänviljan hiutaleita, kilomysliä, ruismuroja, pähkinöitä, auringonkukan siemeniä) maustamattoman jogurtin kera, kuivattuja luumuja, vettä ja täysmehua,  
tai
- Maitorahkaa, pakastemarjoja, teelusikallinen hilloa, hedelmä-kasvissosesshotti, täytetty ruisleipä, vettä,  
tai
- Ruisleivät, joiden päällä veteen säilöttyä tonnikalaa, tomaattia, hieman vähärasvaista juustoraastetta ja pizzamaustetta. Lämmitetään uunissa tai mikrossa. Juomaksi rasvatonta maitoa ja täysmehua.  
tai
- Täysjyvämuroja tai hedelmämysliä maustamattoman jogurtin ja banaaniviipaleiden kera. Juomaksi täysmehua ja vettä,  
tai
- Täysjyväkorppuja, hedelmäsalaattia tuoreista hedelmistä ja raejuustosta,  
tai
- Karjalanpiirakkaa kinkkuleikkeleeseen ja vihannesten kera, jogurttia ja appelsiini,  
tai
- Vähäsokerinen Risifrutti, kinkulla ja vihanneksilla täytetty rouhesämpylä ja kiivi,  
tai
- Iso rahkapirtelö, jonka voi 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.

## VINKKI:

Todella hyviä muroja tai myslejä on vaikea löytää kaupasta. Ravintoarvo saadaan kohdalleen tekemällä oma mysli-muro-sekoitus. Kulhoon voit laittaa esimerkiksi:

- neljänviljan hiutaleita
- vähäsokerisia täysjyvämuroja (esim. kaura-, riisi- tai ruis-)
- makeuttamatonta hedelmämysliä
- kauraleseitä
- pähkinöitä ja manteleita
- auringonkukansiemeniä ja pinjan siemeniä

## Päivällinen

Runsaan päivällisaterian syöminen ennen harjoittelua voi olla haitaksi silloin, kun harjoitus osuu iltapäivän päätteeksi tai alkuiltaan. Tällöin on parempi, että nauttii monipuolisen ja melko runsaan välipalan koulun jälkeen ja syö päivällisen vasta illalla harjoitusten jälkeen. Jos harjoitukset sitä vastoin alkavat vasta seitsemän–kahdeksan aikoihin, voi hyvin syödä päivällistä neljän–viiden aikaan. Tällöin koulun jälkeen välipalaksi riittää esimerkiksi voileipä ja lasi maitoa tai jogurtti ja hedelmä.

Jos päivällistä syödään ennen harjoittelua, kannattaa välttää itsensä ahtamista aivan täyteen, koska suuren aterian jälkeen voi harjoituksissa olla väsynyt ja tukala olo. Rasva hidastaa ruoan sulamista, joten päivällisruoan tulisi olla vähärasvaista.

HUOM: Rasvainen ruoka ei sovi ennen harjoituksia syötäväksi. - Päivällisellä tulisi välttää esimerkiksi juustokuorrutuksia, leivityksiä, kermaisia pastakastikkeita ja kiusauksia sekä makkaraa, pekonia ja eineslihapullia. Myös täyslihapihvit sulavat hitaasti. Pikaruoka, kuten ranskalaiset, lihapiirakat, hampurilaiset ja pizza eivät sovi ennen harjoitusta syötäväksi.

Päivällisruoan ja harjoitusten alkamisen väliin tulisi mieluiten jäädä kolme tuntia, jotta sulamaton ruoka ei haittaisi harjoittelua. Jos annoskoko on pieni ja ruoka vähärasvaista, riittää hieman lyhyempikin sulattelu-aika. Päivällisateria koostetaan mieluiten lautasmallin mukaan, samalla tavalla kuin lounaskin. Jos sulattelu-aikaa on niukasti, ruoan sulamista kannattaa nopeuttaa pienentämällä kasvien ja lihan osuutta.

Päivällisellä voi syödä esimerkiksi jonkin seuraavista vaihtoehtoista:

- Wokkivihanneksia, broileri- tai kirjolohisuikaleita ja riisiä tai vähärasvaisia munanuudeleita. 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.  
tai
- Kalakeittoa perunasta, kasviksista, maidosta ja vähärasvaisesta kalasta.

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

Jos aikaa tai intoa kotiruoan valmistamiseen on niukasti, on hyvä muistaa, että hyvä ateria voidaan valmistaa pienellä vaivalla puolivalmisteista. Myös valmisruoista löytyy ravitsevia vaihtoehtoja. - Hyviä puolivalmisteita ovat esimerkiksi erilaiset pakastevihannekset, pakastettu kuutioitu tai suikaloitu peruna, liha-, broileri- ja kalasuikaleet, säilyketonnikala, kuutioitu pakastekala ja vähärasvaiset ateriakastikkeet.

Valmisruoista kannattaa suosia sellaisia, joissa on selkeät raaka-aineet. Parhaissa vaihtoehtoisissa on runsaasti kasviksia isoina paloina, kokolihaa ja riisiä, pastaa tai nuudeleita ja kastikkeen osuus on niissä pieni. Valmisruoista parhaat löytyvät usein pakastealtaasta: kasviksia, lihaa ja nuudeleita, perunaa tai muuta hiilihydraatinlähdettä sisältävät pakasteateriat muodostavat itsessään hyvän kokonaisuuden. Niin sanotuista mikroaterioista parhaimpiin kuuluvat riisiä, lihaa ja kasviksia sisältävät wokkiruoat.

Pienellä vaivalla on mahdollista koota hyviä kokonaisuuksia myös perinteisemmistä eineksistä:

- Hernekeitto-säilyke + ruisleipä kinkulla ja kasviksilla
- Pinaattihukaiiset pakastepuolukoilla ja raejuustolla
- Kaali-jauhelihalaatikko puolukkahillolla ja porkkanaraasteella
- Maksalaatikko, puolukkahillo ja ruisleipä kinkku-paprika täytteellä

#### VINKKI:

Vanhempien olisi hyvä opettaa nuorta valmistamaan itselleen hyviä ja yksinkertaisia lämpimiä aterioita. Näin nuori voi itse valmistaa ruokaa niinä päivinä, jolloin vanhemmat eivät ehdi. Näitä tilanteita varten vanhemmat voivat myös valmistaa ruokaa etukäteen. Kun ruokaa on valmiina jääkaapissa, nuoren ei tarvitse turvautua pikaruokiin, ja voidaan varmistaa, että hän saa ravitsevaa kotiruokaa joka päivä. Vanhempien tulisi kuitenkin aktiivisesti pyrkiä järjestämään aikaa yhteisille aterioille. Yhdessä ruokaileminen luo nuorelle turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteen. Yhteisillä aterioilla vanhemmilla on myös hyvä tilaisuus omalla esimerkillään opettaa nuorta koostamaan ateria lautasmallin mukaiseksi.

#### Iltapala

Illalla harjoitusten jälkeen kannattaa syödä monipuolinen iltapala ja juoda vettä, jotta väsyneet lihakset saisivat ravintoaineita palautumiseen. Illallinen on tarpeen vaikka olisikin syönyt niin sanotun palautumisvälipalan harjoitusten jälkeen.

Illalla syöty ruoka ei vastoin yleistä käsitystä ole sen lihottavampaa, kuin päivällä syöty ruoka. Illalla syöminen ei myöskään ole turhaa, vaan ravinto menee hyötykäyttöön. Yöunien aikainen tehokas palautuminen nimittäin edellyttää, että elimistöllä on ravintoaineita käytettävänä.

Illalla kuten muillakin aterioilla, kannattaa syödä sekä hiilihydraatteja, jotka palauttavat energiavarastoja, että proteiinia, joka auttaa lihaksia palautumaan. Lisäksi iltapalalle kuuluu vesi, sillä harjoitusten jälkeen elimistössä vallitsee nestevajaus, joka olisi hyvä saada korjattua jo ennen nukkumaan menoa.

Illtapalalla voi syödä esimerkiksi seuraavan kokonaisuuden:

- Ruisleipää kylmäsavukirjolohen, kananmunan, lehtisalaatin ja paprikan kera
- Hedelmäsalaattia, jossa raejuustoa, kiiviä, banaania, viinirypäleitä ja pakastevadelmia
- Juomaksi vettä

Jos syö päivällisen vasta harjoitusten jälkeen, iltapalaksi riittää pienempi ateria. Esimerkiksi kulhollinen kotitekoista mysliä maustamattoman jogurtin ja banaaniviipaleiden kera muodostaa hyvän kokonaisuuden.