ILOLLA -hanke
Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta Iisalmessa

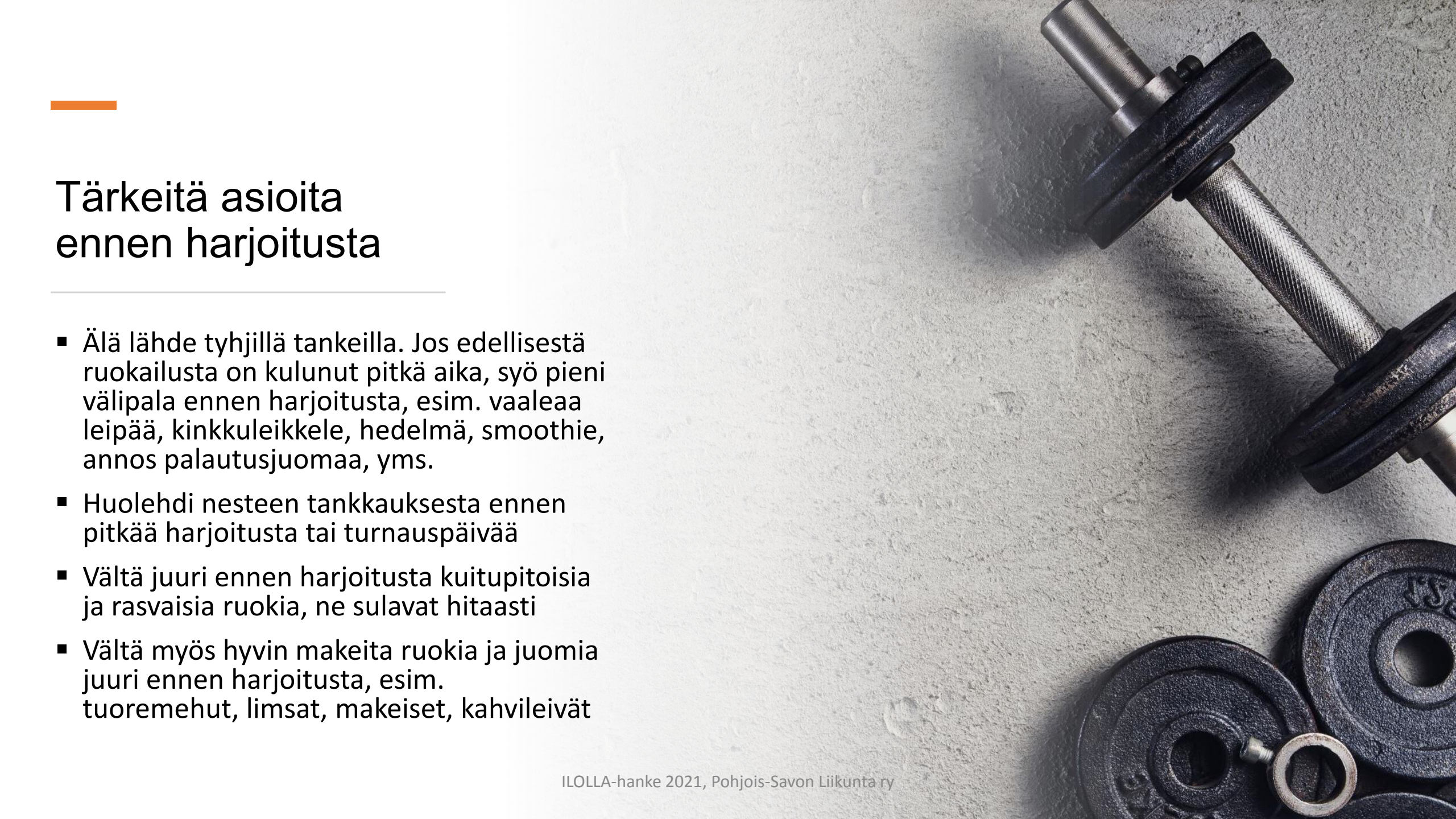
Ravitsemuksen havainnointi ja puheeksi ottaminen: Case-esimerkit

ILOLLA-hanke
27.2.2021 klo 12-13:30

IISALMI
PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA
OLVI-SÄÄTIÖ
Huoltoliitto ry

Tärkeitä asioita ennen harjoitusta

- Älä lähde tyhjillä tankeilla. Jos edellisestä ruokailusta on kulunut pitkä aika, syö pieni välipala ennen harjoitusta, esim. vaaleaa leipää, kinkkuleikkele, hedelmä, smoothie, annos palautusjuomaa, yms.
- Huolehdi nesteen tankkauksesta ennen pitkää harjoitusta tai turnauspäivää
- Vältä juuri ennen harjoitusta kuitupitoisia ja rasvaisia ruokia, ne sulavat hitaasti
- Vältä myös hyvin makeita ruokia ja juomia juuri ennen harjoitusta, esim. tuoremehut, limsat, makeiset, kahvileivät



Tärkeitä asioita harjoituksen jälkeen

- Huolehdi nestetäydennyksestä pitkässä harjoituksessa (yli 60 min) jo sen aikana ja aina heti harjoituksen jälkeen
- Syö pieni välipala, joka sisältää pääasiassa hiilihydraattia ja vähän proteiinia, jos et aio syödä lämmintä ateriaa välittömästi, esim. kinkkusämpylä, hedelmä ja maitolasillinen, jogurtti, palautusjuomaa annos
- Varsinkin kuormittavien harjoitusten jälkeen, pyri syömään terveellinen ateria tunnin sisällä suorituksen päättymisestä

Kilpailupäivän ruokavalio

- Tavoite kilpailun alkaessa: Mahalaukku tyhjä, energiavarastot täynnä, vireystila hyvä
- Jos kilpailu tai ottelu on aamupäivällä, syö terveellinen aamupala: esim. puuroa, vaaleaa leipää, laimeaa mehua
- Aikaväli ateriasta kilpailuun yksilöllinen, itsellä aina noin 4 tuntia
- Jos kilpailu tai ottelu iltapäivällä/illalla, syö kevyt ateria n. 2-4 h ennen suoritusta, esim. puuroa, keittoruokaa, vähärasvaista kalaa tai broileria perunan pastan, tms. kanssa
- Huolehdi riittävästä juomisesta varsinkin, jos odotettavissa on pitkä suoritus tai turnauspäivä

Kilpailupäivän ruokavalio

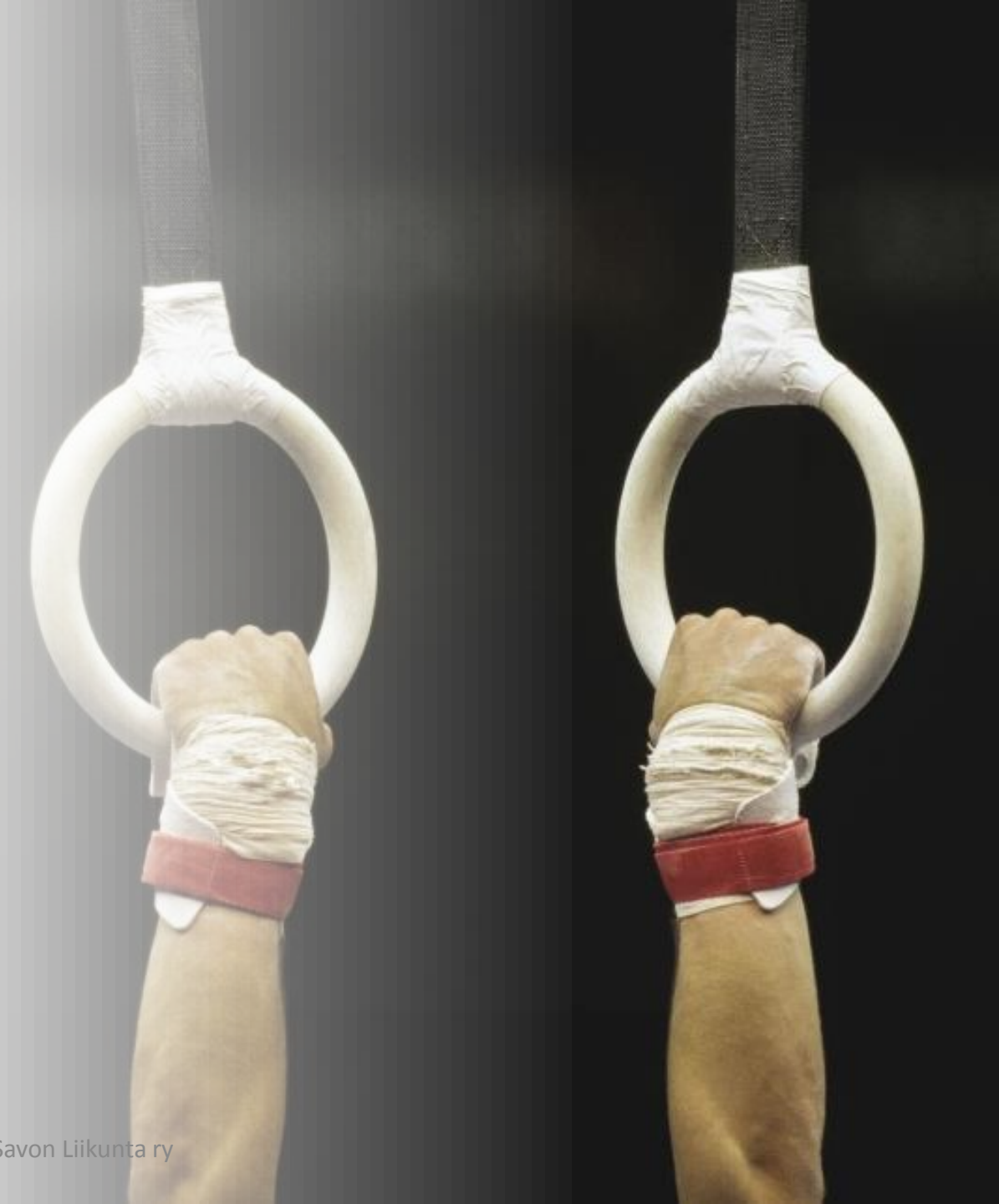
- Syö monipuolinen sinulle sopiva aamupala, jossa on mukana kasviksia, hyvälaatuista hiilihydraattia (esim. puuro) ja jotain proteiinia (maitoa, leikkelettä, tms.)
- Vältä sokeripitoisia ruokia ja juomia
- Suunnittele kisapäivän syömisesi ennakkoon ja varaudu tarvittaessa eväillä:
  - Hedelmät, juotavat jogurtit, pikapastat, eväsleivät, välipalapatukat, palautusjuomat jne.
  - Syö ennemmin useammin ja vähemmän kuin harvoin ja paljon

Case 1:
Nuori urheilija, treenit illalla

- **Aamupala** ennen koulua
- Koulu alkaa klo 8:00
- **Koululounas** klo 10.40
- Koulu loppuu klo 13:00
- **Välipala** n. klo 13.30
- **Päivällinen** klo 16-17:00
- Treenit klo 18:30-20:00
- **Iltapala** heti, kun ennättää:
  - Joko lämmin ruoka tai kylmä iltapala
  - Jos ei voi syödä myöhään paljon, voi lisätä energiapitoisia juomia, esim. täysmehua

Case 2:
Nuori urheilija, treenit iltapäivällä

- **Aamupala** normaalisti
- Koulu alkaa klo 10:00
- **Koululounas** klo 12:00
- Koulussa iltapäivällä liikuntatunnilla jääkiekkoa
- Koulu päättyy klo 15:00
- **Välipala** (valmiiksi tehty) kotona
- Treenit klo 16:30-18:30
- **Päivällinen** heti treenin jälkeen
- **Iltapala** ennen nukkumaan menoa



Case 3:
Nuori urheilija, kahden treenin päivä

- **Kevyt aamupala** (max. pari leipää + nestettä)
- Aamulla aamuharjoitus klo 8:00-9:30
- **Välipala**
- Kouluun klo 10:00
- **Koululounas** klo 11:30
- Koulu loppuu klo 15:00
- **Lämmin ruoka/välipala**
- Harjoitukset klo 18:00-19:30
- **Lämmin ruoka/välipala**

Case 4:
Lapsi, kahden pelin päivä

- **Aamupala** normaalisti
- Matka pelipaikalle 90 min
- **Ennen peliä esim. banaani**
- Pelit klo 12:30 ja 15:00
- **Eväsateria 1. pelin jälkeen**
- **Lämmin ateria 2. pelin jälkeen/eväät**
- **Lämmin ateria kotona**

Case 5:
Nuori, yhden kilpailun päivä

- **Aamupala**: puuroa ,leipää, kasvis, yms.
- Kilpailu klo 11:30
- **Nopea tankkaus heti kisan jälkeen**
- N. klo 14 **lämmin ateria** reilu annos
- N. klo 18 **tukeva ateria**
- **Iltapala**

Case 6:
Lapsi tai nuori, otteluita/eriä ennakoimattomasti

- **Aamupala** mahdollisimman normaalisti, reilusti nestettä
- Esim. moottoriurheilussa aloituserä tiedossa, päivän muut kilpailusuoritukset tulevat ennakoimattomasti, aiempien sijoitusten mukaan
- Ensimmäinen suoritus klo 10
- **Välipala aina suorituksen jälkeen - omat eväät**
- **Illalla kunnon ruokailu ja mahdollinen iltapala**

Case 7:
Lapsi/nuori, jolle ei maistu oikein mikään

- Lähes mikään ei ole lapsen/nuoren mielestä hyvää, perheessä laitetaan eri ruokia eri perheenjäsenille
- Nuorempana on saattanut maistua ruoat, jotka eivät nyt maistu
- Miten saisi edes maistamaan?

>> Mitä tehdä?

Esim.

>> 15 ”maistelukertaa”, ennen kuin päättää, tykkääkö

>> Sovitaan, että maistaa, mutta lapsi valitsee määrän

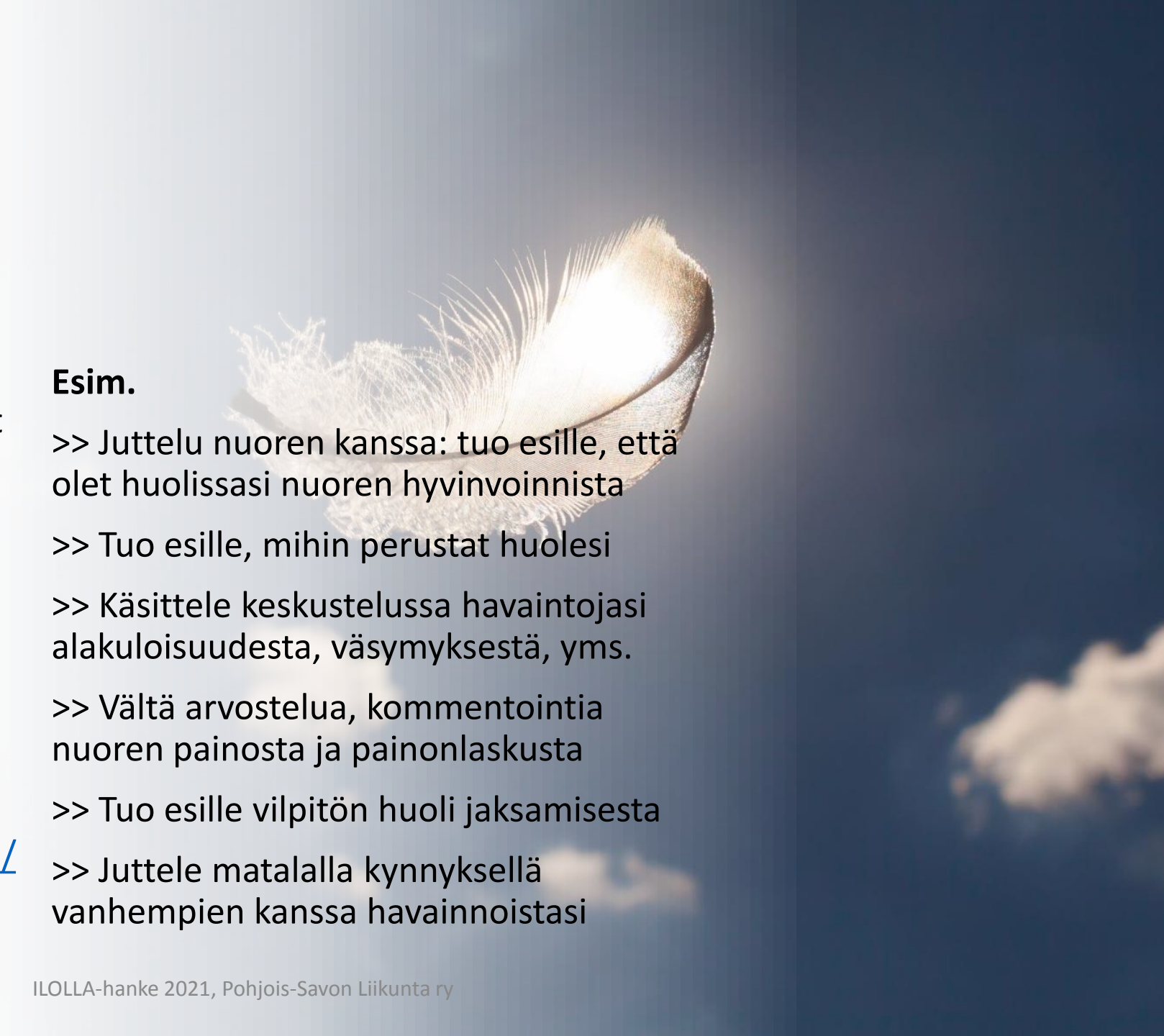
>> Älä tee lapsesta/nuoresta silmätikkua, juttele asiasta sopivissa väleissä kahden kesken, muutoin ohjaa yleisesti niin ,että ohje koskee kaikkia joukkueessa

Case 8: Laihtuva nuori urheilija

- Nuori urheilija, jolla paino on alkanut laskea
- Aluksi painonlasku vaikutti hyvältä asialta, mutta nyt mukana on tullut väsymystä ja alakuloa, myös voimatasot laskeneet ja suoritustaso treeneissä ja kilpailuissa laskenut
- Epäily liian vähäisestä syömisestä tai syömishäiriöstä

>> Mitä tehdä?

https://kuntoplus.fi/terveys/psykologia/apua-syomishairioihin



Esim.

>> Juttelu nuoren kanssa: tuo esille, että olet huolissasi nuoren hyvinvoinnista

>> Tuo esille, mihin perustat huolesi

>> Käsittele keskustelussa havaintojasi alakuloisuudesta, väsymyksestä, yms.

>> Vältä arvostelua, kommentointia nuoren painosta ja painonlaskusta

>> Tuo esille vilpitön huoli jaksamisesta

>> Juttele matalalla kynnyksellä vanhempien kanssa havainnoistasi

Case 9:
Epäterveellisesti syövä, hyvin menestyvä nuori urheilija

- Lahjakas nuori urheilija, joka treenaa ahkerasti ja menestyy kilpailuissa hyvin, mutta syö kovin epäterveellisesti
- Ei juurikaan syö vihanneksia eikä hedelmiä ja korvaa terveellistä ruokaa epäterveellisillä välipaloilla
- On kehittynyt aiemmin kuin muut samanikäisensä ja kokonsa takia menestyy teholajissa hyvin
- Kommentoi herkästi muiden syömisiä ja yrittää saada muut mukaansa esim. sipsien, herkkujen ja karkkien syömiseen kilpailu- ja harjoitusmatkoilla

>> Mitä tehdä?

Esim.

>> Joukkueen yhteiset pelisäännöt tärkeitä!!

>> Tärkeää tuoda muitakin arvoja kuin vain urheilullisia

>> Urheilijana kehittyminen pidemmällä tähtäimelle

>> Kaikki joukkueessa ovat samanarvoisia eikä kukaan saa lipsua yhteisistä säännöistä

Case 10: ”Terveysterroristi”

- Nuori urheilija, joka tekee periaatteessa kaiken oikein, niin harjoittelun kuin elämäntapojen suhteen
- Treenaa tunnollisesti ja syö superterveellisesti, käyttää kuitenkin todella paljon aikaa ja energiaa syömisensä suunnitteluun ja hakee ”ultimaattista” terveellisyyttä ruuastaan
- Syntyy epäilys että kokonaiskuormitus on aika suuri eikä nautintoja elämässä hänellä juurikaan ole.

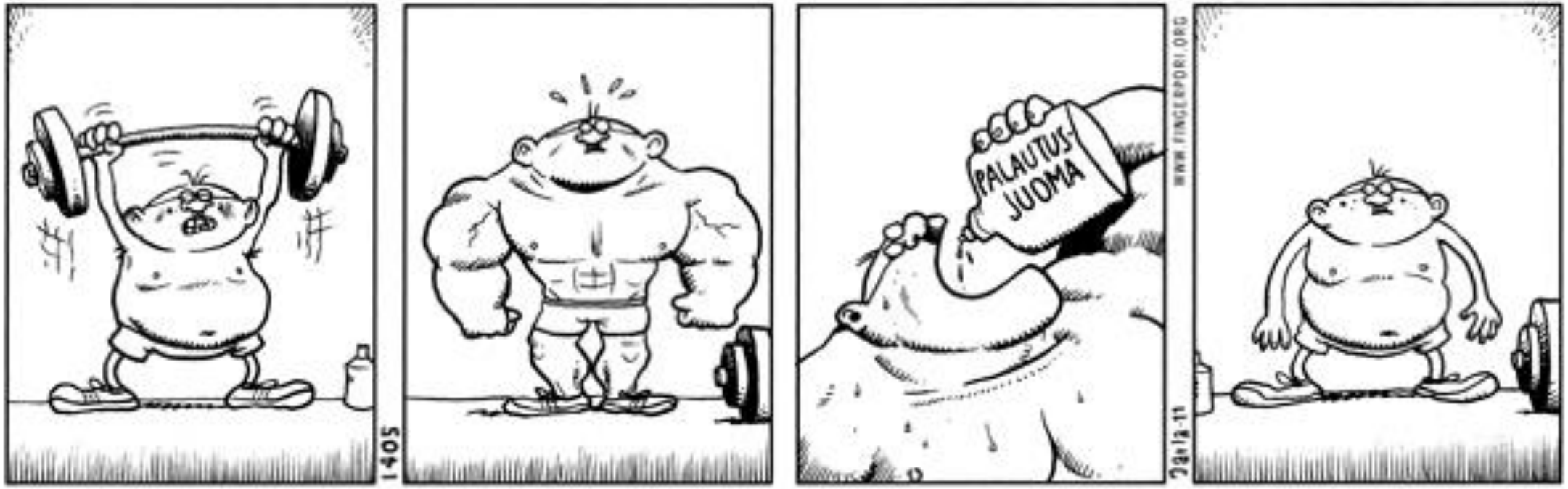
>> Mitä tehdä?

Esim.

>> Yritä saada nuori ymmärtämään, kuinka paljon hän kuluttaa voimavaroja syömiseen ja sen suunniteluun

>> Kokonaiskuormituksen näkeminen ja sen hallinta

>> Mitä ilonaiheita ja nautintoja elämästä löytyy?

Kiitos osiosta 2

- Kysymyksiä?
- Kommentteja?