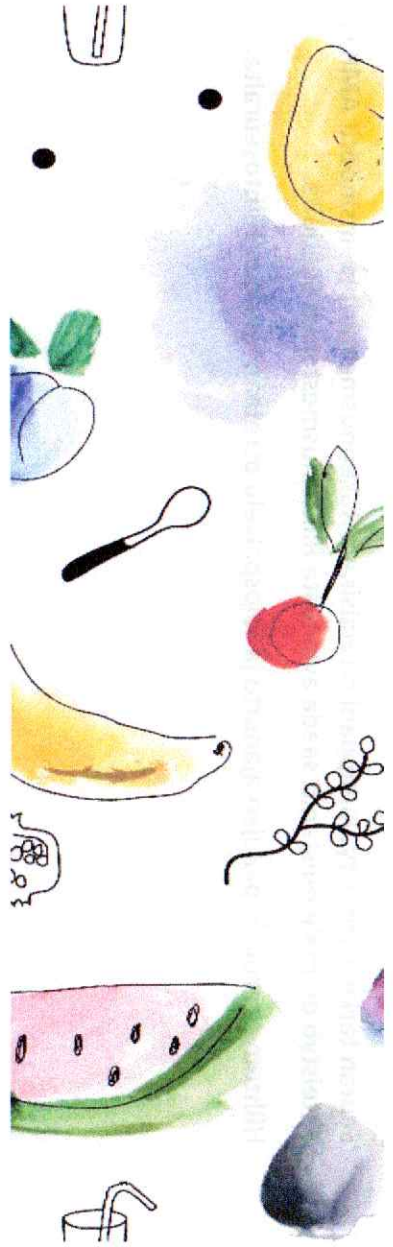


Voimaa ruuasta- Monipuolinen ravitsemus jaksamisen ja suorituskyvyn tukena

Sini Närvä, ravitsemusasiantuntija, FM, LitM



Säännöllinen ateriarytmi

- Tukee jaksamista ja vireystilaa
- Tukee riittävää energian ja ravintoaineiden saantia
 - Riittävä energiansaanti tärkein tavoite urheilijan ravitsemuksessa!
- 2-4 tunnin välein
 - Aamupala, lounas ja päivällinen
 - Välipaloja tarpeen mukaan



www.voimaaruuasta.fi
www.gery.fi

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry

Urheilijan lautasmallit

Voimaa ruuasta
Gery

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto



terveurheilija®

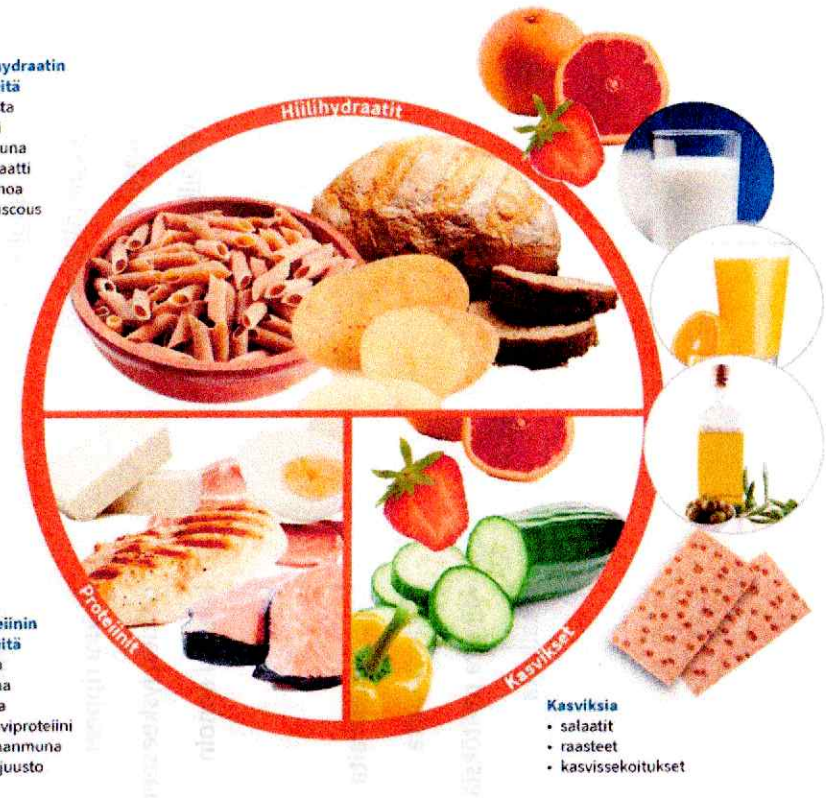
Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto



terveurheilija®

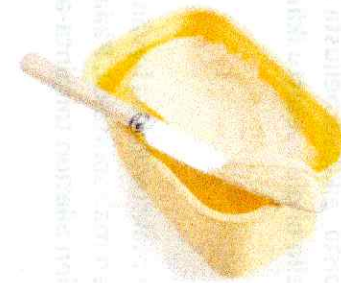
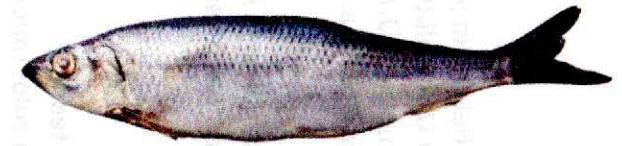
Riittävästi proteiinia

- Ikääntyessä proteiinin tarve kasvaa!
- Proteiinit elimistön/lihasten rakennusaineita, tukevat suorituskykyä ja palautumista ja vahvistavat vastustuskykyä.
- Ruuasta tulee saada riittävästi energiaa, jotta elimistö ei käytä proteiinia energian lähteenä.
- Joka aterialla jotain proteiinipitoista
 - Kala, broileri, liha, kananmuna, palkokasvit, maitovalmisteet
 - Pääruualla 25-30 g, välipalalla 15-20 g
 - **Suositus ikääntyneille 1,2-1,4 g/painokilo/vrk**
 - **Ikääntyneen kestävyysurheilijan saantisuositus 1,4-2,0 g/painokilo/vrk**
 - Esim. 70 kiloa painavalle henkilölle n. 100-140 g proteiinia vuorokaudessa



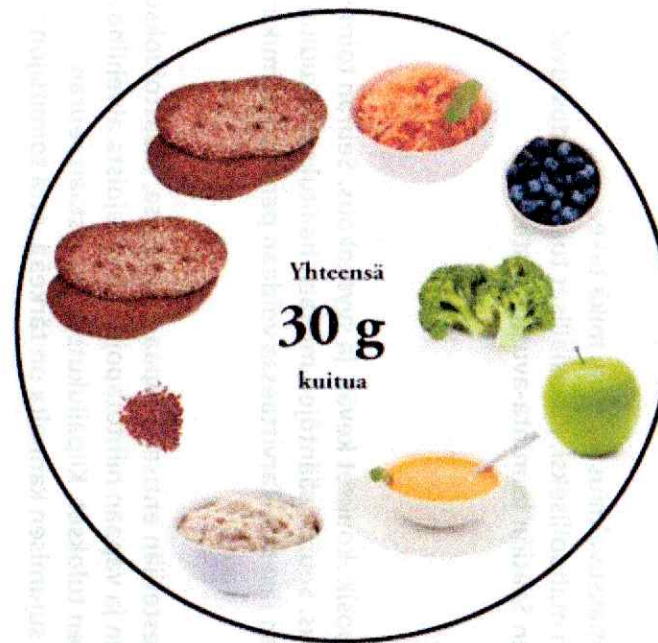
Suosi pehmeitä rasvoja

- Pehmeät rasvat
 - Alentavat kolesterolia ja tasaavat verensokeria
 - Ovat tärkeitä energianlähteenä, ihon, aivojen ja muistin toiminnalle
- Suositus:
 - ✓ Tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvojen osuus vähintään 2/3
 - ✓ 2-3 kala-ateriaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen
 - ✓ Kasviöljyjä, kasvimargariineja (rasvaa $\geq 60\%$)
 - ✓ Erityisesti rypsiöljyssä runsaasti omega-3-rasvahappja
 - ✓ Siemeniä tai pähkinöitä 1-2 rkl päivässä



Riittävä kuidun saanti

- Ravintokuitu
 - Edistää suoliston toimintaa
 - Vaikuttaa myönteisesti verensokeriin ja kolesteroliin
- Vähintään 25-35 grammaa päivässä
 - Täysjyväviljatuotteet, kuitua vähintään 6 g/100 g
 - Kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät, palkokasvit



Kuitua saa hyvin täysjyväviljatuotteista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja pavuista.

SYÖ HYVÄÄ

KUITUPOMMIT

Ravintokuidun saantisuositus päivässä on
25–35 g

