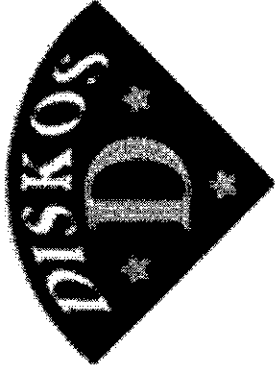




# NUOREN JÄÄKIEKKOILIJAN RUOKAVALIO

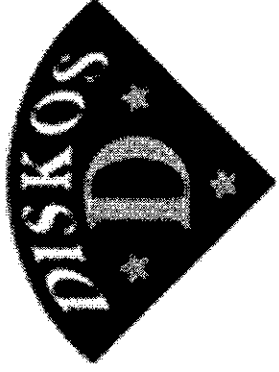
Ravintovalmentaja

Laura Kindstedt



# Ruokavaliolla on väliä

- On hyvä aterioida säännöllisin ja melko tihein välein. Jos harrastaa runsaasti liikuntaa, hyötöy syömällä viisi, kuusi tai jopa seitsemänkin kertaa päivän mittaan. Näin taataan, että jaksaa hyvin aamusta iltaan. Säännöllinen ateriaritmi antaa illaksi harjoitteluenergiaa ja parantaa vireyttä harjoituksissa. Säännöllinen ravinnonsaanti myös edistää palautumista ja fyysisistä kehittymistä.



# Ruokavaliolla on väliä

- Tiheällä ateriarhythmillä voi ehkäistä myös makeannälkää, mikä voi johtaa täysipainoisen ruoan korvaamiseen sokeripitoisilla herkuilla. Sokerista saa 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.



# Pirteää päivää alkaa aamiaisesta

Aamulla voi syödä esimerkiksi seuraavanlaisen kokonaisuuden:

- Puuroa, perusmysliä tai vähäsokeerisia täysjyvämuroja 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



# Pirteää päivää alkaa aamiaisesta

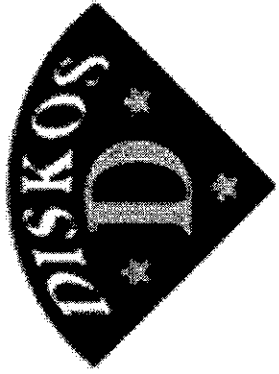
Ennen aamuharjoituksia voi syödä

esimerkiksi:

- Jogurtin, hedelmän ja vettä

tai

- Pienen annoksen puuroa, lasillisen täysmehua ja vettä



# Aamupäivän välipalasta puhtia

Välipalaksi voi valita esimerkiksi jonkun seuraavista vaihtoehtoista:

- 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!

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 salaattinoksen erilliselle lautaselle ja syödä hieman suuremman annoksen lämmintä ruokaa.
- Syö lisäksi tummaa leipää kasvirasvavaltteella siveltynä.
- Juomaksi lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää, sekä lasillinen vettä.



# Älä luista lounaasta!

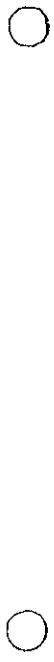
- Lounaan ruokajuomien lisäksi olisi hyvä juoda hieman vettä pitkin päivää, jotta harjoitusten alkaessa elimistö ei olisi nestevajauksella. Puolen litran pullollinen tai kolme mukillista koulupäivän aikana riittää. Selvä janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi, joten on hyvä juoda,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





# Iltapäivän välipalasta vauhtilisää

- Jos taas harjoitukset ovat myöhemmin iltapäivällä tai vasta alkuillasta, kannattaa suunnistaa koulusta suorinta tietä kotiin välipalalle. Se saa olla melko runsas, jotta auttaisi antamaan puhtia harjoituksiin. Vältä välipalalla runsasta rasvansaintia, sillä rasvainen ruoka sulaa hitaasti ja saattaa vaikeuttaa tehokasta harjoittelua. Juo välipalan yhteydessä myös lasillinen tai kaksi vettä, jotta nestetasapainosi olisi kunnossa harjoitusten alkaessa.



# Iltapäivän välipalasta vauhtilisää

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

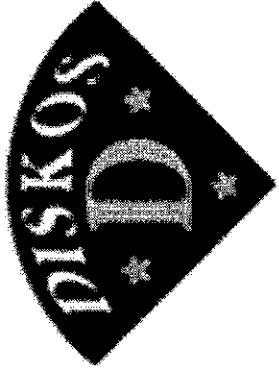
23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Kevyttä päivällisellä

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 einesslihapullia tulisi välttää. Myös täyslihapihvit sulavat hitaasti. **Pikaruoka, kuten ranskalaiset, hampurilaiset ja pizza eivät sovi ennen harjoitusta syötäväksi!**



# Kevyttä päivällisellä

Päivällisellä voi 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.

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Kevyttä päivällisellä

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.



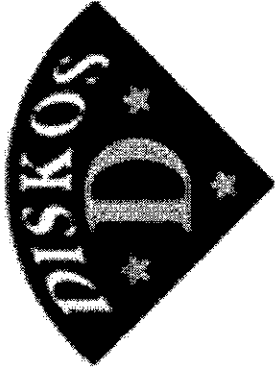
# Harjoituksissa riittää pelkkä vesi

- Jos on syöty ja juotu järkevästi päivän aikana, harjoituksetkin sujuvat hyvin ilman erityisiä neste-, tai energiatankkauksia, urheilujuomia, tai muita erityistoimenpiteitä. Jos syöminen ja juominen on päivän aikana ollut niukkaa, voi 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!**



# Harjoituksissa riittää pelkkä vesi

- Vaikka juo harjoituksissa, hikoilun myötä syntyy nestevajasta. Kannattaa heti harjoittelun jälkeen juoda noin puoli litraa vettä, jotta nestevajeen korjautuminen lähtisi hyvin käyntiin. Heti harjoitusten jälkeen voi lisäksi syödä esimerkiksi voileivän, hedelmän tai myslipatukan, sillä edellisestä aterialta on ehtinyt kulua jo useita tunteja. Välipala edistää myös palautumista.



# Ilta-pala palauttaa

- Illalla harjoitusten jälkeen kannattaa syödä monipuolinen iltapala ja juoda vettä, jotta väsyneet lihaksesi palautuisivat. Jos syö päivällisen harjoitusten jälkeen, voi pienentää iltapalaa hieman.
- Iltapalalla voi syödä esimerkiksi seuraavan kokonaisuuden:
  - Ruisleipää kylmäsavukirjoloihen, kananmunan, lehtisalaatin ja paprikan kera
  - Hedelmäsalaattia, jossa raejuustoa, kiiviä, banaania, viinirypäleitä ja pakastevadelmia





# Valmistaudu arkiotteluihin kuten harjoituksiin

- Pelipäivänä on erityisen tärkeää, että syö säännöllisesti pitkin päivää, ja että juo ruokajuomien lisäksi muutamia lasillisia vettä päivän aikana. Kannattaa pelipäivänä erityisesti syödä runsaasti koululounaalla, jotta jaksaisaa illalla hyvin. Nauti mielellään myös välipala viimeisellä välitunnilla.



# Valmistaudu arkiotteluihin kuten harjoituksiin

Peli alkuillasta, kotiottelu:

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

Ottelu myöhemmin illalla, kotipeli:

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



# Valmistaudu arkiotteluihin kuten harjoituksiin

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

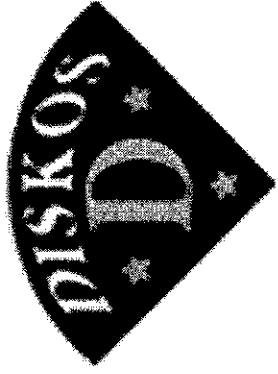
- Vaihtoehto 1.
  - Koulun jälkeen päivällinen, esimerkiksi pastaa tomaattipohjaisen kastikkeen kera. Valmista ruoka edellisenä päivänä ja lämmitä mikrossa!
  - Eväät mukaan matkalle ja syö välipala pari tuntia ennen ottelua. Välipala voi olla esimerkiksi täysjyväruisrouheleipä, jossa kinkkua päällä, pillitäysmehu sekä vesi.



# Valmistaudu arkiotteluihin kuten harjoituksiin

Vaihtoehto 2. (Sopii parhaiten silloin, kun pelipaikkakunta on kaukana).

- Koulun jälkeen pieni välipala ennen matkaan lähtöä. Sellaiseksi sopii vaikkapa annos myslää jogurtilla, hedelmä ja vesi.
- Pysähtyminen 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 ei kuitenkaan voi syödä surutta, sillä tiivis ottelurytmi ei mahdollista pitkiä sulatteluajoja.

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Turnauspäivän haasteet

Turnauspäivän järkevä ruokailu edellyttää huolellista suunnittelua etukäteen:

- Syötävä säännöllisesti ja täysipainoisesti turnausta edeltävänä päivänä. Panostettava erityisesti täysjyväviljojen, hedelmien ja marjojen syömiseen. Näin energiavarasto on täynnä turnauspäivän koittaessa.
- Nestetasapainon saavuttaminen ennen turnausta ei vaadi erityistä nestetankkausta. Riittää, että juo turnausta edeltävänä päivänä vettä aterioiden yhteydessä ja hieman niiden välissäkin.
- Turnausmatkalle mukaan otettavat eväät ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Mietittävä eväspussin sisältö tarkkaan ja hankia ruoat etukäteen, sillä kilpailupaikalta tai matkan varrelta voi olla vaikea löytää sopivaa ruokaa.
- Karsittava myös turhia menemisiä turnausta edeltävänä päivänä ja vietettävä aikaa rauhassa kotona. Nukkumaan ajoissa.

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Turnauspäivän haasteet

Henkisen vireyden ja fyysisen jaksamisen, sekä taitotason säilyttämisen kannalta on oleellista, että verensokeripitoisuus säilyy vakaana koko turnauspäivän ajan. Tärkeintä on, että nauttii välipaloja tasaisesti pitkin päivää. **Ei saa syödä karkkeja tai suklaata, eikä juoda limsaa tai energijuomia!** Ne antavat puhtia vain hetkeksi ja voivat aiheuttaa huonovointisuutta sekä väsymystä peleissä.



# Turnauspäivän haasteet

Syötävä arkiamiaista hieman runsaampi aamuateria, joka pitää nälän loitolla pitkään. Muistettava juoda lasi tai kaksi vettä!

Matkan pituudesta ja ensimmäisen ottelun alkamisajankohdasta riippuen voi olla syytä nauttia kevyt välipala matkan varrella. **Karkit, limsat, energijuomat tai muut sellaiset eivät siis sovi turnauspäivälle. Valittava niiden sijaan välipalaksi esimerkiksi hedelmä ja jogurttia, tai kinkkusämpylä ja täysmehua.**

Juotava otteluissa vettä tai laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa.

Syötävä otteluiden välissä pieniä 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.**

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt





# Turnauspäivän haasteet

Turnauspäivän eväspussisi voi sisältää esimerkiksi jonkun seuraavista kokonaisuuksista:

- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Kinkku-vihannestäytteisiä rouhesämpyöitä
- Vispipuuroa
- Marjoja
- Vähärasvaista jogurttia tai rahkaa
- Vähärasvaisia energiapatukoita
- Kuivattuja hedelmiä
- tai
- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Karjalanpiirakoita
- Annospakattua marjakeittoa tai smoothieta (esim. Play)
- Hedelmiä
- Vähärasvaista viiliä
- Myslipatukoita
- Rusinoita
- tai
- Vettä ja piilitäysmehua
- 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. Pitti, Bona)
- Soijajogurtti-myslivalmistetta (esim. GoGreen)
- Vähärasvaisia/vähäsokerisia välipalakeksejä (esim. Elovena, Pausi)
- Tiikkuvihanneksia

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Turnauspäivän haasteet

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



# 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 mukaisesti.*

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# **RUOKAVALIOSUUNNITTELUN PERIAATTEET**

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Ravintoarvot

## HYVÄ ravintoarvo

Kala

Vähärasvaiset kokolihat,  
leikkeleet ja sisäelimet

Vähärasvaiset ja sokeroimattomat  
maitovalmisteet

Pähkinät ja siemenet

Vihannekset, juurekset ja peruna

Hedelmät, marjat ja täysmehut

Täysjyväviljavalmisteet

## HUONOMPI ravintoarvo

Kalapuikot, kalapyörykät

Eineslihapullat, kananugetit, makkara

Vanukkaat, jäätelö, sokeroidut jogurtit,  
makeat maitojuomat, suklaa

Kuorrutetut suolapähkinät, seesamkakut

Säilötyt ja kuivatut kasvikset, ketsuppi,  
ranskanperunat, sipsit,  
perunasosejauhe, pussikeitot ja -padat

Säilykehedelmät, hillot, sokeroidut mehut  
ja marjakeitot, makeiset

Valkoinen leipä, makeat ja suolaiset  
leivonnaiset, sokeroidut murot, muromysliit

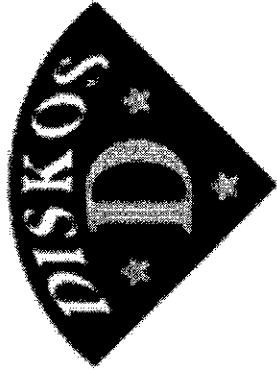
23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



## **Energjaravintoaineet: hiilihydraatit, proteiini ja rasva**

- **Energiansaannin tulisi jakautua oikein hiilihydraattien, rasvan ja proteiinin välillä. Oikeat ravintoaineiden suhteet ja laadukkaat ravintoaineiden lähteet tukevat parhaalla mahdollisella tavalla urheiluevien lasten ja nuorten kasvua, kehitystä, terveyttä ja jaksamista.**



# Hiilihydraatit antavat energiaa

- Hiilihydraattien merkitys urheilivalle lapselle on suuri, sillä hiilihydraatit varastoituvat lihaksiin ja toimivat lihasten pääasiallisena energianlähteenä liikunnan aikana. Mikäli hiilihydraattien saanti on niukkaa, se johtaa energiavarastojen pienenemiseen ja fyysisen sekä psyykkisen suorituskyvyn heikkenemiseen. Huonosta jaksamisesta on häitää paitsi harjoittelussa myös koulussa ja muissa arkiaskareissa.



# Hiilihydraatit antavat energiaa

- Hiilihydraattien saannin tulisi olla runsasta, mutta yhtä tärkeää on huolehtia hiilihydraattiruokien hyvästä laadusta. Niin sanottuja hyviä hiilihydraatteja saadaan ruoista, jotka sisältävät paljon vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuituja. Hyvät hiilihydraatit imeytyvät pääasiassa kohtuullisen hitaasti ja auttavat pitämään verensokerin pitkään tasaisena.
- Hyviä hiilihydraatteja saadaan muun muassa
  - täysjyväviljavalmisteista
  - perunasta ja juureksista
  - pastasta ja riisistä
  - hedelmistä ja täysmehuista
  - marjoista
  - kasviksista





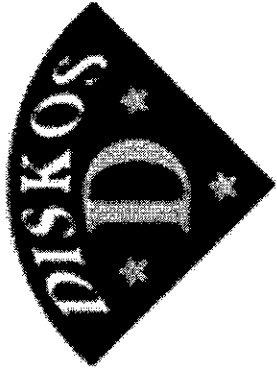
# Hiilihydraatit antavat energiaa

- Niin sanottuja huonoja hiilihydraatteja sisältävät ruoat ovat sellaisia, josta saadaan runsaasti nopeaa energiaa, mutta hyvin vähän kuituja ja suojaravintoaineita. Huonoja hiilihydraatteja saadaan muun muassa valkoisista viljavalmisteista ja runsaasti lisättyä sokeria sisältävistä elintarvikkeista.



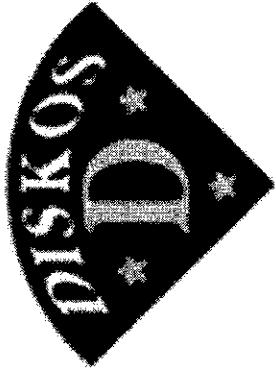
# Hiilihydraatit antavat energiaa

- Sokeripitoisia elintarvikkeita voidaan käyttää kohtuudella täyttämään päivän hiilihydraattiansaantia. Lasten ja nuorten päivittäisestä energiansaannista enintään 10 prosenttia saisi olla peräisin sokerista, aivan kuten aikuisillakin. Esimerkiksi 2 400 kcal päivässä kuluttavan 12-vuotiaan sokerinsaannin suositeltava enimmäissaanti on näin ollen 240 kcal eli 60 grammaa päivässä. Tämä määrä saadaan esimerkiksi kolmesta desilitrasta jogurttia ja kahdesta isosta lasillisesta sekamehua.



# Hiilihydraatit antavat energiaa

- Sokerinsaannin vähentämiseksi:
  - Käytä sokeroituja tuotteita kohtuudella
  - Valitse vähäsokerisia tai makeuttamattomia valmisteita
  - Jos syöt paljon makeita ruokia, korvaa ainakin osa keinomakeutetuilla vaihtoehdoilla.
- Sokerittomien light-elintarvikkeiden sisältämät keinomakeutusaineet eivät muodosta terveysriskiä.



# Hiilihydraatit antavat energiaa

## VINKKI:

- Kaupan valmiiksi maustetuissa rahkoissa ja jogurteissa on paljon lisättyä sokeria. Vähäsokerisemman välipalan saat yhdistelemällä puolet maustettua ja puolet maustamatonta rahkaa tai jogurttia. Vielä terveellisimmän välipalan saat, kun makeutat maustamattoman rahkan tai jogurtin itse sokeroimattomalla marja- tai hedelmäsoseella.



# Hiilihydraatit antavat energiaa

Ruoka	Lisättyä sokeria (paloja)	Lisättyä sokeria (grammaa)	Vaihtoehtoruoka	Lisättyä sokeria
Irtokarkit 200 g	60	150	Viinypäleet	0
Virvoitusjuoma 0,5 l	22	55	Mauitettu kivennäisvesi tai lightlimu	0
Pillimehu 2 dl	7	17,5	Piilittäsmehu	0
Maitokahvijuoma 1 pullo	7	17,5	Kahvi + maito	0
Marjakeitto 3 dl	12	30	Keinomakeutettu marjakeitto	0
Jogurtti 3 dl	8	20	Mauustamaton jogurtti + banaanisose tai keinomakeutettu jogurtti	0
Aamiaismurot, iso annos	10	25	Puuro + marjat	0

23.8.2011

Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Proteiineista rakennusaineita

- Proteiinin merkitys on erityisen suuri kasvuiässä, sillä proteiinit toimivat lihasten ja luuston rakennusaineena. Liikuntaharrastus suurentaa proteiinitarvetta entisestään. Riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi on suositeltavaa, että ruokavalio sisältää parhaita proteiini lähteitä, joita ovat:
  - maitotaloustuotteet
  - kala
  - liha
  - siipikarja
  - kananmunat



# Proteiineista rakennusaineita

- Parhaat proteiiniinlähteet sisältävät kovaa tyydyttyynyttä rasvaa. Runsas kovan rasvan saanti voi olla terveydelle haitallista. Liiallisen saannin välttämiseksi eläinkunnan tuotteista tulisi valita vähärasvaiset vaihtoehdot. Kalan kohdalla vähärasvaisuus ei ole tärkeää, sillä kalan rasva on terveellistä.
- Valitse
  - rasvaton maito
  - vähärasvainen juusto
  - naudan paistijauheiliha
  - koklihaleikkeleet
  - rasvaton jogurtti
  - nahaton broileri
  - paisti ja fileeosat kokolihoista
  - vähärasvaiset kermavalmisteet
  - raejuusto
  - maitorahka
- HUOM! Kanamunan keltuainen sisältää runsaasti kovaa rasvaa ja kolesterolia, eikä kokonaisia kananmunia tulisi syödä keskimäärin yhtä enempää päivässä.

23.8.2011

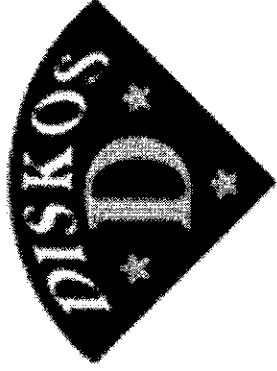
Ravintovalmentaja Laura  
Kindstedt



# Rasvaakin tarvitaan

- Rasvan liikasaantia tulisi välttää. Rasvaa ei kuitenkaan pidä karsia ruokavaliosta kokonaan, sillä rasva on ravintoaine, jolla on monia tärkeitä tehtäviä:
  - Rasva toimii hiilihydraattien ohella lihasten tärkeänä energianlähteenä
  - Rasva toimii aivojen tärkeänä rakennusaineena
  - Oikeanlaisen rasvan saanti edistää kognitiivista toimintaa kuten muistamista, oppimista, havaitsemista, päättelystä ja tulkitsemista.





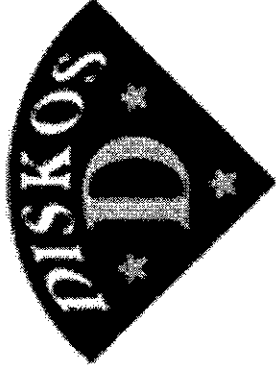
# Rasvaakin tarvitaan

- Runsas tyydyttyneen eli kovan rasvan saanti vaikuttaa kielteisesti veren kolesterolipitoisuuteen. Korkea kolesteroli heikentää verisuonten terveyttä jo lapsena, joten ruokavalion rasvan määrään ja varsinkin sen laatuun on kiinnitettävä huomiota pienestä pitäen.



# Rasvaakin tarvitaan

- Liiallisen kovan rasvan välttämiseksi lasten ja nuorten kannattaa
  - käyttää vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita
  - valita vähärasvaiset vaihtoehdot lihoista ja lihavalmisteista
  - syödä makkaraa vain satunnaisesti
  - käyttää voita ja kermaa ruoanlaitossa vain satunnaisesti
  - syödä vain satunnaisesti pasteijoita, piirakoita, snackseja, leivonnaisia, keksejä, suklaata, jäätelöä ja muita piilorasvan lähteitä tulisi.



# Rasvaakin tarvitaan

- Taatakseen tyydyttymättömien rasvahappojen riittävän saannin tulisi noudattaa seuraavia ohjeita:
  - Lasten ja nuorten tulisi syödä 2–3 kala-ateriaa viikossa.
  - Leivällä on hyvä käyttää ohuesti margariinia.
  - Ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeina tulisi käyttää kasviöljyjä.
  - Pähkinöitä ja siemeniä voidaan käyttää päivittäin pieniä määriä esimerkiksi murojen tai puuron joukossa sekä jogurtin ja pirtelöiden mausteena.



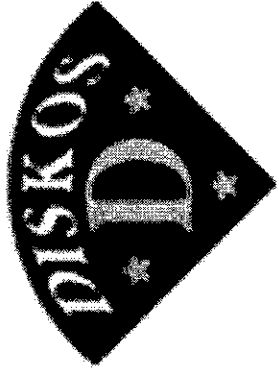
# Suojaravintoaineet edistävät kehitystä ja hyvinvointia

- Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elimistön toiminnan kannalta välttämättömiä ravintoaineita. Niitä tarvitaan esimerkiksi luuston kehittymiseen, hermosignaalien välittämiseen, vastustuskyvyn ylläpitämiseen, lihasten energiantuotantoon ja hapenkuljetukseen.



# Suojaravintoaineet edistävät kehitystä ja hyvinvointia

- Lapset ja nuoret, joiden energiansaanti on vähäistä tai joiden ruokavalio on laadullisesti heikko voivat hyötyä monivitamiini-kivennäisainevalmisteiden päivittäisestä käytöstä. Tällaisten valmisteiden käyttöön ei liity riskejä silloin, kun noudatetaan annosteluohjeita. Koska valmisteet ovat turvallisia, voivat myös hyvä ruokavaliota noudattavat lapset ja nuoret halutessaan käyttää niitä täydentämään jo ennestään riittävää ravintoaineiden saantia. - Pillereillä ei kuitenkaan saavuteta samanlaista hyötyä kuin terveellisellä ruoalla, joten ruokavalion koostamiseen on kiinnitettävä suurta huomiota valmisteiden käytöstä huolimatta.



# Suojaravintoaineet edistävät kehitystä ja hyvinvointia

- D-vitamiini ja kalsium ovat erityisen tärkeitä ravintoaineita kasvuikäisille, koska ne osallistuvat luuston kasvuun ja kehitykseen. Rautaa puolestaan tarvitaan lihaksiston kehittymiseen ja veren tuottamiseen.



# Suojaravintoaineet edistävät kehitystä ja hyvinvointia

- Lasten ja nuorten olisi hyvä syödä parhaita D-vitamiininlähteitä eli kalaa, D-vitamiinoituja maitovalmisteita sekä margariineja säännöllisesti. Maito ja maitovalmisteiden säännöllinen käyttö on myös kalsiumsaannin kannalta välttämätöntä. Jos maitotuotteita ei käytetä säännöllisesti, kalsiumsaanti on turvattava täydennetyillä elintarvikkeilla kuten kalsium-soijajuomilla ja kalsium-mehuilla tai kalsiumvalmisteella.



# Suojaravintoaineet edistävät kehitystä ja hyvinvointia

- Raudansaannin turvaamiseksi lasten ja nuorten ruokavalion tulisi sisältää parhaita raudanlähteitä eli sisäelimiä ja punaista lihaa. Myös täysjyväviljavalmisteissa on runsaasti rautaa, mutta se imeytyy huonosti. Raudan imeytymistä voidaan tehostaa nauttimalla viljavalmisteiden yhteydessä jotakin C-vitamiininlähdettä, esimerkiksi täysmehua, hedelmiä tai kasviksia.





# Lisäaineet parantavat ruoan turvallisuutta

- Monipuolisesta suositusten mukaisesta ruokavaliosta ei saada haitallisia määriä lisäaineita. Monet vanhemmat pelkäävät kuitenkin ennen kaikkea lastensa lisäaineiden saantia, vaikka todellisuudessa suurimmat huolenaiheet ovat muun muassa sokerin runsas käyttö ja ylipaino. Lisäaineiden välttäminen voi joillekin olla arvokysymys: luonnollisuutta ja ekologisuutta arvostavat vieroksuvat ruokien lisäaineita.



# Lisäaineet parantavat ruoan turvallisuutta

- Runsaimmin lisäaineita on pitkälle jalostetuissa elintarvikkeissa, kuten makeisissa, kevytjäätelössä, pakatuissa leivonnaisissa, joissakin muroissa, virvoitus- ja mehujuomissa, makkaroissa, maustekastikkeissa, einöksissä ja valmiissa keitto- ja pata-aineksissa. Näitä elintarvikkeita ei voi suosittelaa säännölliseen käyttöön. Näiden elintarvikkeiden suurimmat haitat eivät kuitenkaan liity lisäaineisiin vaan sokeriin, kovaan rasvaan, suolaan ja huonoon ravintoarvoon.