



Junioriharrastajalle ja hänen vanhemmilleen

Terveelliseen elämäntapaan kuuluu 5 tärkeää asiaa:

- uni
- liikunta
- ulkoilu
- terveellinen ravinto
- epäterveellisten tapojen välttäminen



Kasvavana tarvitset unta n 10h/vrk. Säännöllisyys nukkumaan menossa ja heräämisessä ovat valttia. Muutaman tunnin heitto esim. viikonloppuisin ei ole vaaraksi, mutta sitä ei ole hyvä ottaa tavaksi useita kertoja viikossa. Oppiminen, muistaminen, keskittyminen, havainnointi ja kaikki tehokkaaseen opiskeluun ja treenaamiseen liittyvät asiat vaativat laadukasta unta. Aivot ovat kuin tietokone. Päivällä kone käsittelee ja tallentaa muistiin tuhansia asioita ja tietoa. Yöllä näytönsäästäjä menee päälle ja kovalevy siivotaan. Hyvin nukutun yön jälkeen olet taas valmiina uusiin haasteisiin ja uusiin treeneihin.

Jokapäiväinen liikunta kehittää yleiskuntoasi ja motorisia sekä luuston kehittymistäsi. Ulkoilemalla turvaat aivojen ja elimistön hapensaannin. Liikunta ja ulkoilu parantavat ja helpottavat nukahtamistasi sekä unen laatuasi.

Ruokavaliosi vaikuttaa sinun yleiseen hyvinvointiisi ja terveyteesi. Hyvä arkisyöminen päivästä toiseen on se joka määrää, tuottaako harjoittelu hyvää lihastesi kehitystä vai ei, jaksatko treeneissä tai kisoissa puristaa loppuun asti vai et, loukkaantumisen ja sairastumisen riski kasvaa jos syöt huonosti. Muistathan, että jos harjoittelet 4-5 kertaa viikossa on sinun ehdottoman tärkeää muistaa syödä todella hyvin ja monipuolisesti.

Ruokavaliosi olisi hyvä olla vähäsuolainen ja kannattaa välttää natriiniä E250 sekä bentsoehapoa E210. Natriiniä voi olla leikkeleissä ja makkaroissa sekä bentsoehappoa on joissakin mehuissa.

Hyvä syöminen koostuu seuraavista peruseräkkeistä ja pidä huoli, että jokaisella aterialla on kasviksia:

- Syö kaksi kunnon ateriaa päivässä; kouluruoka ja kotona. Kasvavana sinun tulisi syödä aamupalan lisäksi kaksi lämmintä ateriaa, välipala aterioiden välillä sekä iltapala (n 4h välein). Aterioiden suuruus on riippuvainen energiankulutuksesta eli kuinka paljon liikut ja kulutat energiaa. Jatkuva pikkupalojen syöminen ei ole hyväksi hampaille eikä vatsalle. Myös nälän tunteen katoaminen voi häiriintyä niin että on jatkuva nälkä. Muista, että syöminen on yksi elämän monista nautinnoista.
- Juo pääsääntöisesti janojuomana vettä. Juo sitä joka päivä ainakin 1,5 litraa – paljon liikkuva voi tarvita jopa 2,5-3 litraa päivässä. Älä juo limuja tai muita makeutettuja ja energiapitoisia janojuomia. Vesi puhdistaa, edistää ravintoaineiden imeytymistä ja huolehtii kehosi kosteustasapainosta. Veden juonti vähentää väsymyksen kokemusta.
- Valitse kuitupitoisia viljatuotteita (leipiä, muroja ja puuroja). Kaikista leipä-, muro- ja puuropaketeista on tiedot niiden sisältämästä kuidun määrästä. Jos luku on yli 6g/100g, niin olet löytänyt hyvän kuidunlähteen.
- Syö lihaa, kalaa ja kanaa päivittäin
- Älä syö makeisia päivittäin. Makeisia, leivonnaisia, sipsejä, jäätelöä ja monia muita herkkuja voit syödä juhlapäivinä, enintään 1-4 kertaa viikossa kohtuullisina määrinä.
- Taekwondoharrastajana sinun kannattaa syödä järkevästi ennen ja jälkeen treenien. Pieni välipala ennen harjoitusta varmistaa jaksamisen ja harjoittelun kehittävyden. Viimeistään tunti treenien jälkeen nautittu välipala tai ateria auttaa jaksamaan seuraavanakin päivänä. Jos pienen opettelun jälkeen arkiruokailu ja syöminen ajoitukset ennen ja jälkeen treenien muuttuvat paremmiksi, on hyvästä syömisestä jo opittu paljon – ja samalla autettu omaa treenaamista tai mahdollista kilpailemista vuosiksi eteenpäin.

Syöminen ennen ja jälkeen treenin

30-90 min ennen treeniä	treeneissä	0-60 min treenien jälkeen
Marjarahka tai jogurtti tai leipä kinkkusiivulla tai banaani +raejuusto tai proteiinipatukka	n 5dl vettä	kunnon ateria tai samoja välipaloja kuin ennen treeniä mutta isompia määriä

Syö mahdollisimman paljon tuoretta ja mahdollisimman vähän säilöttyä sekä valmisruokaa. Hedelmät, vihannekset, marjat ja juurekset sinun kannattaa nauttia tuoreina ja mahdollisimman vähän valmistettuina. Kasvaminen vaatii paljon energiaa ja suojaravinteita, joita saat helposti monipuolisesta kotiruuasta.

Esimerkki yhden päivän ruokailuista.

Ruokamäärät voivat vaihdella, sillä koosta ja liikkumisen määrästä riippuen saatat tarvita enemmän syötävää. Nälkää ei tarvitse nähdä!

- Aamiainen: kuitupitoiset aamiaishiutaleet
lasi rasvatonta maitoa
banaani
lasi appelsiinimehua
- Lounas n klo 11.00: lohifile
3 kpl perunoita
150g salaattia
tomaatti
2 kpl grahamleipää + margariini (80% rasvaa)
4dl vettä
- Välipala n klo 14.00: omena
purkki vähärasvaista jogurttia
ruisleipä + margariini + kevytjuustosiivu
2 lasia vettä
- Välipala n klo 17.00: 5dl juotavaa jogurttia
- Treenit klo 18-19.30: 4dl vettä
- Päivällinen n klo 20.15: 300g palvikinkku-kasvisrisottoa
80g porkkana-appelsiiniraastetta/salaattia
1rkl salaattikastiketta
pari palaa patonkia
1tl margariinia
1 viipale keittokinkkua
- Iltapala n klo 22.00 (tämän voi syödä myös jälkiruokana päivällisellä):
2dl hedelmäsalaattia
25g kinuskikastiketta

Muistathan, että elämäntapasi vaikuttavat harjoitteluusi ja menestymiseesi urheilussa ja elämässä. Tietokoneella pelaaminen liian kauan päivittäin saattaa heikentää kykyäsi keskittyä ja vaikuttaa terveyteesi. Älä käytä päihteitä ja älä aloita tupakanpolttoa. Alkoholi ja muiden päihteiden käyttö estävät aivojesi normaalia kehittymistä. Tupakointi heikentää kehittymistä urheilussa ja estää keuhkojen normaalin kehittymisen sekä lisää sairastumisenriskiä. Vanhemmillasi ovat avainasemassa elämässäsi luodessaan sinulle turvallisen ja rakastavan ilmapiirin, jotta voit kehittyä tasapainoisesti ja edistyä elämässäsi.