



Voimistelijan urapolun ravitsemusta vanhemmille: lapsuusvaihe

Onnittelut monipuolisen ja elämyksellisen harrastuksen valinnasta. Pienet voimistelijan alut ovat salilla osaavien ohjaajien käsissä ja vanhempien tehtävänä on taustatuen antaminen. Taustatukeen kuuluu kannustamisen ja kuljettamisen lisäksi myös terveellisten elämäntapojen opettaminen. Riittävä unen määrä, rajallinen ruutuaika ja terveellinen ruokavalio yhdistettynä arkiliikuntaan ja ulkoiluun takaavat lapsellesi mahdollisuuden kehittyä sekä voimistelijana että ihan tavallisena lapsena. Seuraavassa muutamia perusperiaatteita, joiden avulla terveelliset ruokailutottumukset voidaan ottaa osaksi koko perheen arkea.

Hyvän ja terveellisen ruokavalion perusteet löytyvät, kun muistat huomioida seuraavat asiat:

1. Monipuolisuus ja värikkyys

Jokaiselta aterialta tulee löytyä näitä:

Polttoainetta = Hiilihydraatit ja rasvat

- Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät, täysjyväviljasta valmistetut leivät, pastat ja puurot sekä täysjyväriisi ja peruna
- Hyviä rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt, etenkin rypsi- ja oliiviöljy, kasviöljypohjaiset leivänpäällisrasvat, pähkinät ja siemenet

Rakennusainetta = Proteiinit

- Hyviä proteiinin lähteitä ovat vähärasvainen liha, kala, vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, palkokasvit, pähkinät ja siemenet

Suojaravintoaineita = Vitamiinit ja rasvat

- Hyviä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä ovat kasvikset ja täysjyväviljasta valmistetut tuotteet
- Kasvirasvoista saat tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja
- Muista D-vitamiinilisä

Näistä keräämäsi aterian tulee olla myös värikäs. On hyvä, että päivän aterioista löytyy viittä erilaista väriä: punaista, keltaista/oranssia, vihreää, valkoista/ruskeaa ja sinertävää/liilaa. Muista syödä joka päivä vähintään 6 annosta = 6 kourallista kasviksia. Ruokajuomaksi valitaan rasvaton maito/piimä ja lisäksi vettä. Mehut ja limut ym. kuuluvat herkkuhetkiin eli syntymäpäiville ja juhliin. Herkutella saa, kun on juhlat, mutta on hyvä muistaa, että kenelläkään meistä ei ole joka päivä kaverisynttäreitä tms., harvalla edes joka viikko.

2. Säännöllisyys

Tasainen energiansaanti turvaa jaksamisen, jaksaminen turvaa kehittymisen. Päivässä tulee olla 5-6 ateriakertaa, jolloin aterioiden väli on 2-4 tuntia (yöllä toki pidempi). Jos aterioita on vähemmän, tulee kerta-annoksista helposti liian isoja. Jos aterioita on enemmän, sisältyy päivään turhaa napostelua ja nälän tunteen tunnistaminen vaikeutuu. Vältä raskasta ateriaa juuri ennen harjoitusta. Harjoitusten jälkeen aikaa ruokailuun saisi olla korkeintaan 1 tunti.



Hyvä välipala on kuin pieni ateria; monipuolinen ja ravitseva. Alla on esimerkkejä hyvistä välipaloista, jotka tietenkin mitoitetaan syöjän koon mukaan:

- Täysjyväleipä + margariini + kinkku/juusto + vihanneksia ja maitoa/vettä
- Maustamatonta jogurttia/viiliä/rahkaa + marjoja/hedelmää ja vettä
- Hedelmäsose + yllä mainitun kaltainen leipä täytteineen ja maitoa
- Pikapuuro + marjoja/hedelmää ja maitoa

Jos välipalan tulee korvata kunnan ateria, on sen oltava suurempi. Tällöin edellisten välipalojen kokoa kasvatetaan ja lisäksi voidaan ottaa esim. keitettyä kananmunaa tai raejuustoa.

Aterioiden välillä riittää pieni välipala, esimerkiksi: hedelmäsose + maitoa, ½ banaani + maitoa, ½ täysjyväleipä viipale täytteineen + maitoa, lasillinen proteiini- tai jogurttijuomaa/mehukeittoa.

3. Iloisuus

Kehon ja mielen hyvä olo paistaa ulos iloisista kasvoista! Muista nauttia ruokailuista ja tehdä niistä koko perheelle mukavia tapahtumia. Hyvät ja terveelliset ruokailutottumukset auttavat myös pysymään terveempänä flunssa-aaltojen keskellä.