

SOTKAMON KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

Uutiskirje 21.4.



RAVITSEMUS - SYÖ HYVÄÄ

Ruuan ja syömisän merkitys liikkujalle

Ruuan ja syömisän merkitys liikkujalle on iso, sillä syöty ruoka tuottaa meille liikunnan aikana energiaa. Syöty ruoka vaikuttaa meidän vireystilaan ja jaksamiseen, parantaen keskittymiskykyä ja ylläpitäen suorituskykyä.

Ruoka vaikuttaa myös liikkujan palautumiseen ja on tärkeä osa hyvän palautumisen ja kehittymisen kannalta. Hyvään palautumiseen tarvitaan riittävästi unta ja tähän voidaan vaikuttaa oikealla syömisellä. Tämä kaikki yhdessä ylläpitää myös liikkujan vastustuskykyä ja nopeuttaa sairauksista parantumista.

Nyrkkisääntönä voidaan pitää: "Mitä tavoitteellisempaa harjoittelu on, sitä enemmän myös hyvällä ravitsemuksella on merkitystä."

TÄSSÄ KIRJESSÄ

SYÖMISEN
MERKITYS
LIKKUJALLE

LIKKUJAN
RAVITSEMUKSEN
KULMAKIVET

SYÖMISEN
SÄÄNNÖLLISYYS

RAVITSEMUSSUOSI-
TUKSET

Liikkujan ravitsemuksen kulmakivet

Arkivalinnat muodostvat ravitsemuksen peruspilarin, sillä: "mitä syö joulun ja uuden vuoden välillä ei ole väliä, vaan sillä, mitä syö uuden vuoden ja joulun välillä." On tärkeää syödä säännöllisesti ja monipuolisesti, huolehtien itelle sopivan ja laadukkaan ruokamäärän saamisesta. Oman syömisen tarkastelussa apuna voi käyttää välillä esimerkiksi erilaisia laskureita tai ruokapäiväkirjaa.

Muista olla salliva itsellesi, totaalinen kieltäytyminen voi johtaa helposti totaaliseen repsahtamiseen!

Syömisen säännöllisyys

On tärkeää tunnista itselle sopiva ateriarhythmi. Käytännössä se tarkoittaa yleensä syömistä 4-7 kertaa/vuorokaudessa.

Ateriarhythmi voi koostua seuraavista aterioista:

- Aamupala
- Lounas
- Välipala (tarvittaessa)
- Päivällinen
- Välipala (tarvittaessa)
- Iltapala

Syö säännöllisesti 3-4 tunnin välein ja syö mielellään kaksi (2) lämmintä ateriala päivässä, etenkin jos liikut paljon. Älä myöskään unohda aamupalaa, koska se on tärkein aloitus päivälle.

LISÄTIETOJA
MONIPUOLISESTA
RAVITSEMUKSESTA:

[SYÖ HYVÄÄ.FI](https://www.syo-hyvaa.fi)

[TERVE URHEILIJA](#)

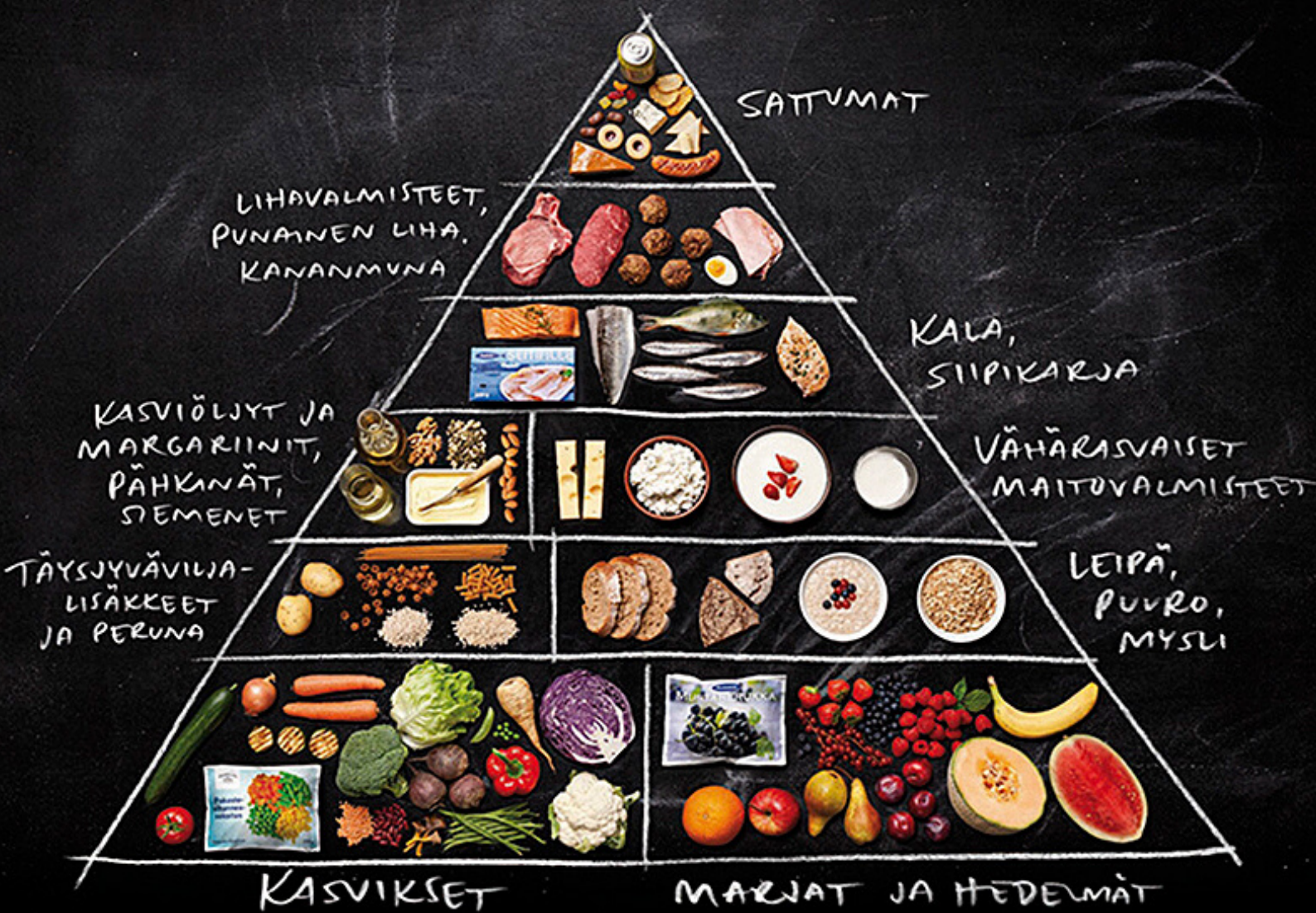
[THL](#)

[RUOKAPÄIVÄKIRJA
\(FINELI\)](#)



TERVEYTTÄ RUOASTA!

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

[KLIKKAA TÄSTÄ VIDEOON: "TERVEYTTÄ RUOASTA - HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA"](#)