



## Nuoren luistelijan ruokavalio




---

---

---

---

---

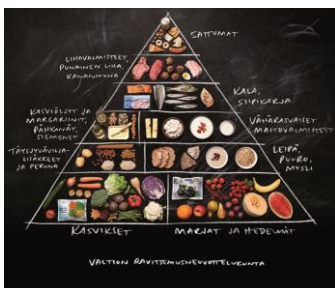
---

---

---



## Rakenna ruokavaliosi hyvälle pohjalle



Valitse monipuolisen ruokavalion pohjaksi ruoka-aineita kolmion alaosasta ja täydennä päivittäin seuraavista kerroksista. Huipun sattuamat varataan herkutteluhetkiin.

---

---

---

---

---

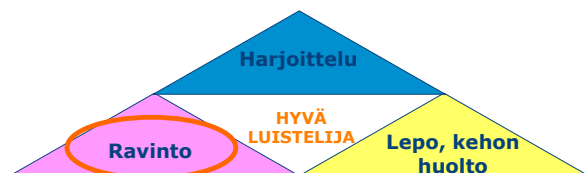
---

---

---



## Kehityskolmio




---

---

---

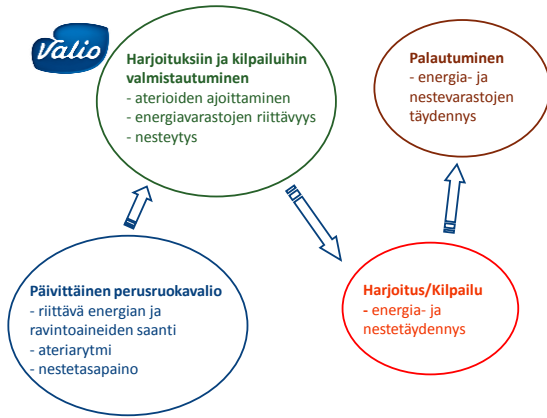
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Hiihydraatteja joka aterialla



Hyvälaatuista proteiinia pieninä annoksia eri aterialla.



Turvaa riittävä pehmeän rasvan saanti



5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Kasvikset liikkujan ruokavaliossa

- Hyvä olla joka aterialla jossain muodossa.
  - Yhteensä kuusi kourallista päivässä.
- Monipuolisesti suojaravintoaineita ja hyödyllisiä yhdisteitä.
  - Värikäästi marjoina, hedelminä ja kasviksia.
- Palauttavaksi evääksi nopeasti imeytyvät juomat, mehut, tiivistet ja keitot.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valio** Luistelijan lautasmalli

Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen.



7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valio** Lautasmallista on moneksi



Kasvisateria

Salaattiatelia



Keittoateria

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valio** Aterioiden ajoittaminen

5-7 aterialla päivässä  
3-4 tunnin välein




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valio Maitotuotteita kaikilla aterioilla



Ruokajuomana



Täydentämässä ateriaa



Jälkiruokana



Välipalana



Palautumisjuomana

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valio Aterioiden ja harjoitusten yhteen sovittaminen

### Yksi harjoitus päivässä

- Jos harjoittelet aamulla, jaa aamupala kahteen osaan

7.00 Puuro ja mehukeitto (1. osa),  
8.30 Rahkavälipala ja hedelmä (2. osa)  
11.30 Lounas  
14.00 Juustokinkkuleipä ja vihanneksia  
16.00-17.00 Harjoitus  
17.00 Kaksi lasillista maitoa  
18.00 Päivällinen  
21.00 Iltapala

### Kaksi harjoitusta päivässä

- Muista palauttavat välipalat

6.00 Puuro ja mehukeitto  
7.00-8.00 Harjoitus  
8.00 Palauttava juoma:  
Rahkamarjapirtelö  
(8.30 Tuoremehu ja juustokinkkuleipä)  
11.30 Lounas  
14.00 Hedelmiä, leipää ja jogurttia  
(15.30 Lasillinen maitoa)  
16.00-17.30 Harjoitus  
17.30 Kaksi lasillista maitoa  
18.30 Päivällinen  
21.30 Iltapala

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valio Luistelija tarvitsee välipaloja

- Takaa riittävän ja tasaisen energiansaannin.
- Eväsvälipaloissa haasteena monipuolisuus.
  - ✓ Vinkejä: leivät, hedelmät, salaattit, valmis- ja pikapuurot, juotavat jogurtit, hedelmä- ja marjakeitot, välipalakeksit, myslipatukat.
- Vältä runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä välipaloja kuten makeisia, limsoja ja leivonnaisia.
- Valmistavat ja palauttavat välipalat.
  - ✓ Lasillisen maitopohjaista juomaa voi nauttia 30–60 min ennen harjoitusta ja heti harjoituksen jälkeen.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Urheilijan välipalamalli

**VALITSE JOKAISESTA RYHMÄSTÄ AINAKIN YKSI ANNOS**

**PROTEIINIT**

- Rapsuustoa, rahkaa, jogurttia
- maifoa tai piimää
- kananmuna, juustoa, leikkeleitä

**HILIIHYDRAATIT**

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämurtoa
- myslää

**KASVIKSET**

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle

**RASVAT**

- leivälle kasviöljyä
- sisältävää leivettä
- siemeniä ja pähkinöitä

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Valion välipalatuotteet

Rahkajuomat, jogurtit, jogurtit, viilit

Marjakeitot, täysmehut, mehumaidot

Maito ja piimä ja niistä valmistetut juomat

Proteiinijuomat, smoothiet, Valio HeVi Shot™

Rahkat ja raejuustot

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Terveellinen syöminen...

- Aamupalasta energiaa kouluun ja päivä käyntiin
- Välipalan voimalla läksyjen kimppuun tai treeneihin
- Päivälliseltä poweria treeneihin tai lihaksille energiaa
- Iltapalan avulla hyvät yöunet ja treenin hyötö talteen
- Koululounas ehdoton, ilman sitä sulla nälkä ja energiavaje on!

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Älä ole kuiva – muista juoda!

- Runsas harjoittelu lisää nesteen tarvetta, koska liikunnan aikana elimistöä jäähdytetään hikoilemalla.
- Nestehukka uuvuttaa helposti ja liikkuminen tuntuu raskaalta.
- Vinkkejä nestetasapainon ylläpitämiseen:
- Päivittäinen nesteen perustarve:
  - Juo aterioiden yhteydessä 1-2 lasia
  - Juo aterioiden välillä 1-2 litraa vettä
  - Juo lisäksi 0,5- 1 litra / harjoitustunti.
- Harjoitusten aikana juo 0,5–1,5 lasillista 10–20 minuutin välein.
- Muista juoda runsaasti harjoituksen jälkeen.
- Juo janojuomana ja harjoituksissa vettä.
- Säästä mehut ja urheilujuomat turnaus tilanteisiin tai pitkiin harjoituksiin.
- Lisää juoman määrää kesäkuumalla.

16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Maitoa palautumisjuomaksi

Maito ja piimä ovat hyviä palautumisjuomia:

- nestettä ja natriumia nestetasapainon korjaamiseen,
- hyvälaatuista proteiinia lihasten palautumiseen,
- hiilihydraattia lihasten energiavarastoihin
- runsaasti tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita.



1920-luku, Juo maitoa -mainos

17

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valio Plus™ maidot, vaniljajuoma ja maitokaakao sopivat urheilijan aktiiviseen elämäntapaan

- Ruokajuomaksi
- Osaksi välipalaa
- Palautumisjuomaksi
- Kahvin lisukkeeksi
- Nesteenä leivonnassa ja ruoanlaitossa




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Valio PROfeel® välipalat



- Sisältävät runsaasti hyvälaatuista maitoproteiinia ja vähemmän lisättyä sokeria verrattuna tavanomaisiin välipalatuotteisiin.
- Tuotteet ovat luonnollisia ja kotimaisia tuotteita - ne on valmistettu suomalaisesta tuoreesta maidosta.
- Pakattu käteviin annospakkauksiin ja ovat valmiita nautittavaksi sellaisenaan.
- Sopivat moneen tilanteeseen: väli- ja iltapalaksi, palauttavaksi välipalaksi, aterioiden osaksi ja jälkiruoaksi.
- Runsaan proteiinipitoisuuden ansiosta rakenteeltaan paksuja ja täyteläisen makuisia.
- **Sokerittomat** Valio PROfeel® välipalat eivät sisällä lainkaan lisättyä sokeria.
- **Laktoosittomia**: proteiinikerrosrahka, proteiinirahkajuoma, proteiinirahkat ja proteiinijuoma.
- **Vähälaktoosinen HYLÄ® tuote**: proteiinirahkarae.



## OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI

Toteutuuko seuraava?

Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu

- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa / päivä
- täysjyväleipää / viljatuotteita: 5 viipaletta / päivä
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista / päivä
- liha tai kanaa: pääaterioilla 1/4 lautasesta ja leikkeleinä
- kalaa: 2 kertaa / viikko
- riisiä / pastaa / perunaa: 1/4 lautasesta pääaterioilla
- maitoa / jogurttia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- juustoa: 2-3 siivua / päivä
- kasviöljyjä: leivänpäälyysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt

Liiku ainakin 1,5 tuntia päivässä - puolet siitä reippaasti



**PARANNA KESTÄVYYTTÄ**  
Nosta sykettä ja hengitystä jaksopäivä

- nopea kävely
- hokea
- porssi
- urit
- haitto



**PYSY PIIRTEÄNÄ**  
Liiku aina kun voit

- polke pallopelopeliväittunella
- kule kaverien laipyoissa
- käy portaita, uimohda hissit
- vältä pitkäaikaisia istumista



**KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA**  
Kuumista lihaksista 3 kertaa

- tanssi
- kuntosalilla
- pilates
- sukittelu
- lumilautailu
- venyttely
- zoga
- pilates

Lihke-  
lämpöhoito  
muokkaa

Vinkkejä vauhdikkaaseen elämään:

- Liiku reippaasti yli 10 minuutin jaksossa.
- Kokeile rohkeasti uusia lajeja, vältä istua kaksi viikkoa kerrallaan.
- Käytä mahdollisimman usein omia liikkeitä erilaisten asioiden tekemiseen.
- Istu yhtäjaksoisesti enintään 2 tuntia.



Ruudun ääressä korkeintaan 2 tuntia päivässä

Ruudun ääressä tuikeita tunteja katsoa, harrastaa peliaiminen, tablettiä, älypuhelin sekä tietokoneen käyttöä.

Miksi ruudun ääressä ei tule viettää enempää aikaa?

- Liian runsas ruudun ääressä oleilu vie aikaa päivittäisestä liikkumisesta.
- Liian ruutuaika ja huono apertto voivat aiheuttaa nuka- ja hartavaurioita sekä päänsärkyä.
- Kirikään ruudun tuijottelu lauri ennen nukkumaanmenoa voi vaikeuttaa nukahtamista.

Riittävästi unta – ei vain viikonloppuisin

Nuori tarvitsee unta 8-10 tuntia joka yö

- Riittävä uni on yhtä tärkeä asia kuin järkevä syöminen ja riittävä liikunta.
- Anna keholle ja aivoille riittävästi aikaa laadua seuraavaa päivää varten.
- Rinnäkä opistelu ja fyysisen aktiivisuus lisäävät unentarvetta.



## Valio Akatemia® auttaa tekemään lasten ja nuorten unelmista totta



- Jakamalla raha-, ravitsemus, tuote- ja tapahtumastipendejä
- Tarjoamalla yhdessä ohjelman esikuvien kanssa konkreettisia, arkisia elämyksiä liikuntaan ja hyvinvointiin
- Kertomalla tarinoita oikeasta elämästä ja toimimalla sillanrakentajana sukupolvelta toiselle

---

---

---

---

---

---

---

---

## Akatemian nettisivut: [valio.fi/akatemia](http://valio.fi/akatemia) +



Tehdään Valio Akatemian toiminnasta näkyvää  
-> mitä kaikkea hyvää Valio tekee yhdessä nuorten kanssa




---

---

---

---

---

---

---

---