

# Urheilijan ruokailun pitää olla hauskaa

T-klubin valmennusseminaarin aiheena lasten ja nuorten liikkuminen.

## Hämeenlinna Pertti Koivunen

– Hyvä syöminen on rentoa ja yksinkertaista.

Näin kiteytti esityksensä dosentti Olli Heinonen lauantaina Hämeenlinnan Raatihuonella. Heinonen luennoi lasten ja nuorten ravitsemuksesta neljättä kertaa järjestetyssä Hämeenlinnan Tarmon entisen yleisurheilijoiden yhdistyksen T-klubin valmennusseminaarissa.

Heinonen muistutti ruuan olevan yksi urheilijan peruspilareista – ja yhtä tärkeä kuin harjoittelu ja lepo.

– Fyysinen kehittyminen on tehokkainta, kun kaikki kolme seikkaa huomioidaan tasaisesti. Ravintoasiat ovat kuitenkin lopulta aika yksinkertaisia juttuja. Mielestäni “ravitsemuksen” sijaan on parempi puhua vain “syömisestä”, Heinonen sanoo.

Heinonen neuvoi seminaar-

riväkeä tutustumaan Suomen olympiakomitean verkkosivuihin, joilta löytyy paljon hyödyllisiä tietoa nuorten ravintoasioista.

– Suomalainen perusruoka riittää energianlähteeksi vallan mainiosti. Tärkeää on oppia kuitenkin oikea ateriarytmi.

– Pitää myös muistaa, että yksittäiset valinnat vaikuttavat todella vähän. Vasta toistettaessa valintoja viikosta toiseen alkavat hyödylliset tai haitalliset vaikutukset tuntua. Ruokavalion kokonaisuus siis ratkaisee, Heinonen muistuttaa.

## Herkuja ei saa kieltää

Heinonen ei kiellä nuorilta hamperilaisia eikä muitakaan herkkuja.

– Jos ruokavalio on kunnossa, voi siihen sisällyttää myös

puutteellisia aterioita ilman, että kokonaisuus kärsisi. Toisaalta huono ruokavalio ei muutu terveelliseksi, vaikka siihen liitetään joitakin hyvän ravintoarvon omaavia elintervikkeitä, Heinonen vertailee.

Syömisestä pitää olla myös hauskaa.

– Siitä saa ja pitää nauttia aivan kuin harjoittelustakin. Urheilijan ruoka saa myös maistua hyvältä. Syömisestä ei saa milloinkaan muodostua stressiä, jolloin alkavat olla vaarana jo syömishäiriötkin.

Heinonen muistuttaa myös, ettei ravintolisillä korjata huonoa ruokavalioita.

– Ravintolisillä ei sitä paitsi ole useinkaan mitään käytännön vaikutusta. Doping-riski saattaa vain kasvaa. Lisäravinteiden käytöstä pitää aina keskustella asiantuntijoiden kanssa, Heinonen korostaa.

Nuori urheilija oppii nopeasti uusia asioita mallisuorituksen kautta. Heinonen muistuttaa vanhempia ja valmentajia oivaltamaan tämän myös ravintoasioissa.

– Nuori ottaa aina vanhemmista mallia myös syömistottumuksissa, Heinonen sanoo.

Dosentti Heinonen luennoi T-klubin seminaarissa myös hormonitoiminnan vaikutuksesta nuorten harjoittelussa.

Raatihuoneella esitelmöivät lisäksi Petri Haapanen (Suomen olympia-akatemia), dosentti Jouni Heikkilä (kasvavan urheilijan vammojen erityspiirteet) ja Pasi Mäenpää (suomalaisten lasten ja nuorten urheilu 2000-luvulla).

Valmentajan ja lääkärin puheenvuoron käytti Ilkka Seppänen. Entisen kymmenottelijan Petri Keskitalon aiheena oli valmentaja ja ex-huippu-urheilija. (HäSa)



Nuorten urheilijoiden ravitsemukseen ja harjoitteluun perehtynyt dosentti Olli Heinonen luennoi T-klubin valmennusseminaarissa.