

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

- Eväät energiseen elämään

Fyysinen aktiivisuus ja hyvä ruokavalio turvaavat lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Varhain aloitettu ravitsemuskasvatus luo hyvän terveyspohjan lapsuuden ja koko loppuelämän ajaksi, sillä lapsena opitut toimintamallit ja tavat säilyvät myös aikuisiässä.

– Kotona vanhemmilla on suurin vastuu lapsen ateriarytmistä ja lapselle tarjotusta ruoasta. Urheiluharrastustoiminnan aikana päävastuu ruokailuajoista siirtyy valmentajille ja ohjaajille. Ristiriitojen välttämiseksi olisi ihanteellinen tilanne, jos sekä vanhemmat että valmentajat olisivat samalla linjalla ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tämä kirja voi toimia vanhempien ravitsemuskasvatusta ja valmentajien ravitsemusohjeita yhdistävänä linkkinä, muistuttaa **Nuoren urheilijan ravitsemus** -kirjan päätoimittaja, ETM, ravitsemus-asiantuntija **Olli Ilander**.



– Kirja on täynnä konkreettista ruokatietoa, joka on hyödyllistä kaikille hyvästä ruoasta ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille ikään ja harrastukseen katsomatta, Olli Ilander lisää kirjan tavoitteista.

Ilander uskookin, että nuoren urheilijan peruspilareista eli harjoittelusta, ravinnosta ja levosta juuri ravintoasioissa on usein eniten parantamisen varaa. Erityisesti arjen perusruokavalioon tulisi panostaa. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu arkisen puurtamisen ja sitä tukevan laadukkaan arkiruokavalion ja levon yhteisvaikutuksesta.



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Tietoa hyvästä ravitsemuksesta on valtavasti, mutta tiedon saattaminen käytäntöön eli ruokapöytään on haasteellista. Monissa lapsiperheissä pohditaan päivittäin kuinka hektisen arjen keskellä onnistutaan toteuttamaan ruokavaliota, joka parhaalla mahdollisella tavalla tukee liikunnallisen lapsen ja nuoren tarpeita.

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS – Eväät energiseen elämään -kirja vastaa tähän tiedon tarpeeseen. Kirja opastaa konkreettisesti, miten nuori urheilija voi syödä sekä terveellisesti että tehokkaasti, syömisen hauskuutta unohtamatta. Kirja antaa runsaasti toimintamalleja, joita voi soveltaa eri tilanteisiin ja eri lajien harrastajille. Myös vanhemmat voivat soveltaa erinomaisesti kirjan malleja ja vinkkejä sillä kirjan välipalavinkit toimivat niin koulussa kuin työpaikallakin.

Yli 300 sivuisessa kirjassa yhdistyy ainutlaatuisella tavalla huippuasiantuntemus, viimeinen ruokatieto, käytännönläheisyys ja miellyttävä ulkoasu. Kirjan sivuilta löytyvät suorat vastaukset useisiin kysymyksiin, jotka liittyvät nuorten urheilijoiden arkisyyteen ja sen toteuttamiseen.

Kirjan pääsisältö jakautuu kymmeneen isompaan kokonaisuuteen seuraavasti:

1. Johdanto
2. Ruoan merkitys nuorelle urheilijalle
3. Kasvu, kehitys, ravinto ja liikunta
4. Ruokavalion koostamisen perusasiat
5. Nuoren urheilijan ruokapaletti
6. Urheilija ruokakaupassa
7. Ateriarytmi ja hyvä syöminen käytännössä
8. Syöminen ja juominen kilpailujen yhteydessä
9. Nuoren urheilijan ravitsemuksen erityiskysymykset
10. Ruoanvalmistus käytännössä

Eri lukujen tarkemmat sisällöt löytyvät kustantajan kotisivuilta
www.vk-kustannus.com



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Nuoren urheilijan ravitseminen -kirjan on kustantanut lahtelainen valmennus-, liikunta- ja kuntoutusalojen kirjoihin erikoistunut VK-Kustannus Oy. Vuoden 2007 syyskuussa Suomen Valmentajat ry ja VK-Kustannus Oy yhdistivät voimansa.

Yli 5000 jäsenen valmentajayhdistyksestä tuli VK-Kustannus Oy:n osa-omistaja. Tämä yhteistyö varmistaa tulevaisuudessa sen, että suomalaiset valmentajat saavat käyttöönsä viimeisimmän tiedot urheiluvalmennuksen eri osa-alueilta.

Nuoren urheilijan ravitseminen -kirja on saatavissa hyvin varustetuista kirjakaupoista sekä kustantajan tilauspalvelusta www.vk-kustannus.com tai (03) 468 9100.

KIRJAN TIEDOT

Kirjan kirjoittaja: Olli Ilander, ETM, ravitsemusasiantuntija

Sivumäärä: 303 sivua

Kirjan taitto: Keski-Suomen Sivu Oy, Jyväskylä

Kustantaja: VK-Kustannus Oy, Paasikivenkatu 2 a, 15110 Lahti

puh. (03) 468 9100, Fax (03) 468 9123

email: tilaus@vk-kustannus.com

www.vk-kustannus.com

ISBN 978-951-9147-61-1

Painopaikka: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2010

Kirjan kansikuva ja lehdistötiedote on ladattavissa kustantajan kotisivuilta

www.vk-kustannus.com/materiaalisalkku



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com