



Ohjeistus voimisteluun

Ruokarauha kuuluu jokaiselle voimistelijalle

- Yhtä oikeaa voimistelijan lautasmallia ei ole. Joustava ja sattumat salliva syöminen tukee riittävää energiansaantia. Apuna voi käyttää harjoittelun kuormituksen huomioivia urheilijan lautasmalleja eri harjoituspäiville. Lautasmallit antavat perustan monipuoliselle ja ravintoaineiden saannin varmistavalle syömiselle.
- Turvaamme voimistelussa ruokarauhan. Tämä tarkoittaa sitä, että annamme jokaiselle mahdollisuuden tehdä omat valintansa ruokailutilanteessa harkintansa mukaan. Ruokailutilanne ei ole paras hetki kommentoida, mikäli huoli herää. Muistamme myös, että yksittäiset ruokavalinnat eivät aina anna koko kuvaa yksilön ruokailutottumuksista.
- Ravitsemuksesta ja ruuasta puhumisen tulee olla osa toimintaamme. Ohjaamme ja kannustamme urheilijoita syömään riittävästi ja monipuolisesti. Huomioimme vastuullisen ja turvallisen keho- ja ruokapuheen periaatteet: varaamme aikaa syödä riittävästi esimerkiksi leireillä ja toimimme kannustavasti sekä rohkaisevasti. Huoleen tartuttaessa toimimme luottamuksellisesti ja luomme turvallisen tilan yksilöllisille keskusteluille.
- Jos huoli voimistelijan ravitsemuksesta tai hyvinvoinnista herää, nostamme huolen esille. Ravinnosta ja ruokavaliosta keskustelu tulee tapahtua luottamuksen ilmapiirissä ja keskustelulle on luotava turvallinen tila. Ongelmien ratkomiseksi voi olla hyvä hakea ulkopuolista asiantuntija-apua.



TERVE VOIMISTELIJA