



Syö vähintään

5

ateriaa päivässä.



Yhdellä aterialla
jaksat noin

3

tuntia eteenpäin.



1/2

päivän ruuista
tulisi syödä
iltapäivään mennessä.



Aterioilla rytmiä päivään

Nuoren urheilijan tankki ei saa päästä tyhjäksi! Tarvitset monipuolista ruokaa tasaisesti päivän aikana ja viikon jokaisena päivänä. Kun elimistösi saa tarpeeksi liikuntaan sopivaa polttoainetta, pysyt vireänä, liikkuminen tuntuu mukavalta ja saat harjoituksesta toivottua hyötyä.

1

Aamupala käynnistää päivän.

Yön jälkeen tarvitset uutta energiaa, jotta päivä käynnistyy. Aamiaista ei kannata jättää väliin. Lautasellinen puuroa tai myslä maistuu marjojen ja maidon tai jogurtin kanssa. Tai tee täytetty leipä ja haukkaa hedelmää.

2

Lounas on päivän tärkein ateria.

Koululounaasta saat energiaa iltapäivän oppitunneille ja päivän treeneihin. Kokoa annos lautasmallin mukaan. Katso, että lautaseltasi löytyy lihan, kanan tai kalan lisäksi perunaa, riisiä tai pastaa sekä reilusti kasviksia. Näin saat riittävästi energiaa ja ravintoaineita.

3

Välipalasta lisää virtaa.

Kunnon välipala antaa energiaa iltapäivään. Pidä repussasi aina jotain helposti mukana kulkevaa evästä kuten hedelmä tai välipalapatukka. Syö esimerkiksi jogurtti, täytetty karjalanpiirakka ja banaani heti koulun jälkeen.

4

Päivällinen perheen kesken.

Päivällinen on päivän toinen lämmin ateria. Se kannattaa lounaan tapaan koota lautasmallin mukaisesti. Päivällisen äärellä on hyvä vaihtaa päivän kuulumisia. Jos syöt päivällisen ennen urheilutreenejä, varaa aterian sulatteluun vähintään tunti aikaa.

5

Iltapala tukee kehitystä.

Urheileva nuori tarvitsee monipuolisen iltapalan; älä mene nälkäisenä nukkumaan. Terveellinen iltapala ja hyvä yöuni tehostavat elimistösi palautumista ja kehittymistä. Hyvä iltapala on esimerkiksi kinkkuleipä, mukillinen kaakaota ja pilkottuja kasviksia.

+

Joskus tarvitaan extraa.

Erityisen aktiiviseen päivään tarvitset tavallista enemmän energiaa. Syö silloin normaalia reilumpia ruoka-annoksia. Lisäksi ylimääräiset, terveelliset välipalat tukevat jaksamista. Muista myös juoda riittävästi. Kiljuva nälkä illalla kertoo, että olet syönyt päivän mittaan liian vähän.



UKK-instituutti



Lue lisää nuoren urheilijan hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi