



Syö lounas viim.

2

tuntia ennen
kisasuoritusta.



Juo vähintään

2

litraa päivässä.



Juo kulaus

15

minuutin välein.



Kisaeväät kuntoon

Järkevä ja riittävä syöminen auttaa pärjäämään urheilukilpailuissa. Kispäivän syömiset kannattaa suunnitella etukäteen.

1

Valmistaudu edeltävänä päivänä.

Syö kisoja edeltävänä päivänä riittävästi ja monipuolisesti, jotta saat energiaa seuraavaan päivään. Hanki ja valmista kunnon eväät valmiiksi kisareissuun.

2

Syö reilu aamupala.

Syö runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen kisasuoritusta. Nouse riittävän aikaisin aamupalalle tai ota evästä matkalle, jos kisoihin on pitkä matka ja lähtö varhain.

3

Muista lounas.

Syö kunnon lounas viimeistään kaksi tuntia ennen kisoja, jos kilpailut iltopäivällä tai illalla. Täydellä vatsalla ei ole kiva liikkua. Hyvä lounas on esim. kanasuikaleita ja riisiä tai pastaa. Varaa riittävästi evästä mukaan, jos kisareissussa ei ole mahdollista syödä lämmin-ä ateriala.

4

Lisää energiaa eväistä.

Valitse eväiksi mieleisiäsi, hyvin sulavia välipaloja, joista saat sopivasti energiaa. Syö välipala viimeistään puoli tuntia ennen kisasuoritusta. Eväiksi sopivat mm. täytetyt sämpylät, riisipiirakat, jogurtit ja banaani.

5

Juo riittävästi.

Juo päivän aikana 2–3 litraa nestettä. Juo kisojen aikana kulaus (1–2 dl) noin 15 minuutin välein. Janojuomaksi sopii vesi. Helteellä ja pitkinä kispäivinä kannattaa juoda myös hyvänmakuista mehua, jotta tulee juotua tarpeeksi.

+

Nauti päivän päätteeksi lämmin ateria.

Kispäivän päätteeksi tarvitaan kunnollinen lämmin ateria. Monipuolisia ja terveellisiä aterioita saa matkalla mm. huoltoasemien buffet-pöydästä ja kiinalaisista ravintoloista. Herkut tulisi jättää vasta jälkiruuksi.



TERVE URHEILIJÄ®



UKK-instituutti



YouTube

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