



NUOREN URHEILIJAN RAVINTO - tehtävävihko



Hämeen
Liikunta ja Urheilu

1. RAVINNON MERKITYS

Lue väittämät ja rastita.

1- ei koskaan
4- yleensä

2- harvoin
5- aina

3- joskus

RAVINNON MERKITYS
1. tuo senttejä ja voimaa
2. antaa energiaa
3. pitää pöpöt poissa
4. on nukkumatin kaveri
5. auttaa keskittymään

väittämä	1	2	3	4	5
Syön päivän aikana 2-3 välipalaa					
Laitan lautaselle noin puolet kasviksia, hedelmiä tai marjoja					
Välipaloillani on usein kasviksia, marjoja tai hedelmiä					
Juon treenien aikana vettä					
Tiedän mikä on urheilijalle hyvä välipala					
Syön iltapalan					
Syön aina kaksi lämmintä ruokaa päivässä					
Syön aamupalan					



2. OMA ARVIOINTI

Montako ateriaa syöt keskimäärin päivittäin?

Monessako ateriasasi on keskimäärin kasviksia, marjoja tai hedelmiä?

Mikä on tyypillinen välipalasi?

Mitä uutta ruokaa olen viimeksi maistanut:

Osaan valmistaa itse:

Ruoka on urheilijan bensaa. Jotta urheilija jaksaa harjoitella/pelata, on urheilijan saatava päivittäin riittävästi bensaa.



3. OMA HERKKULAUTANEN

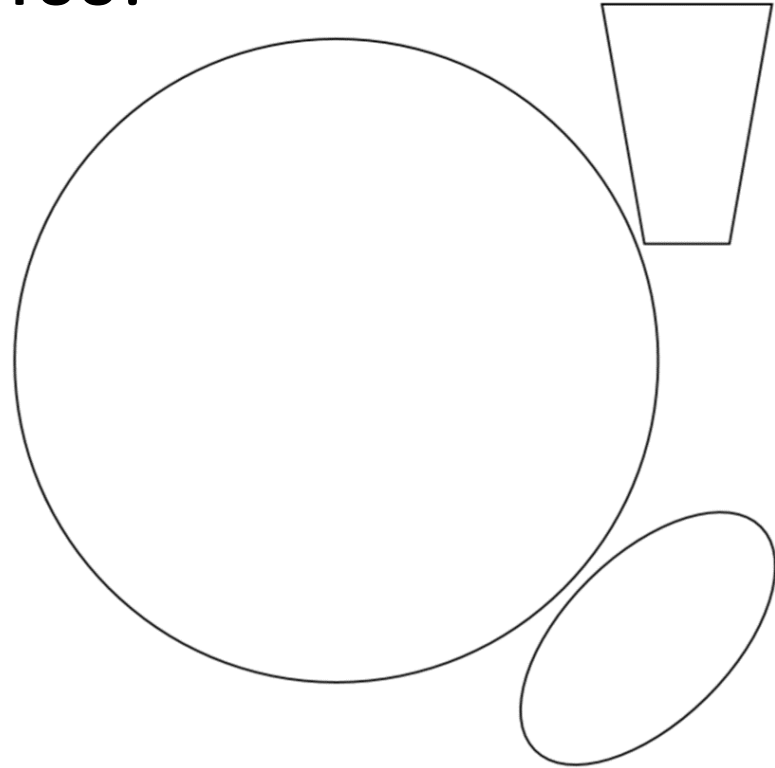
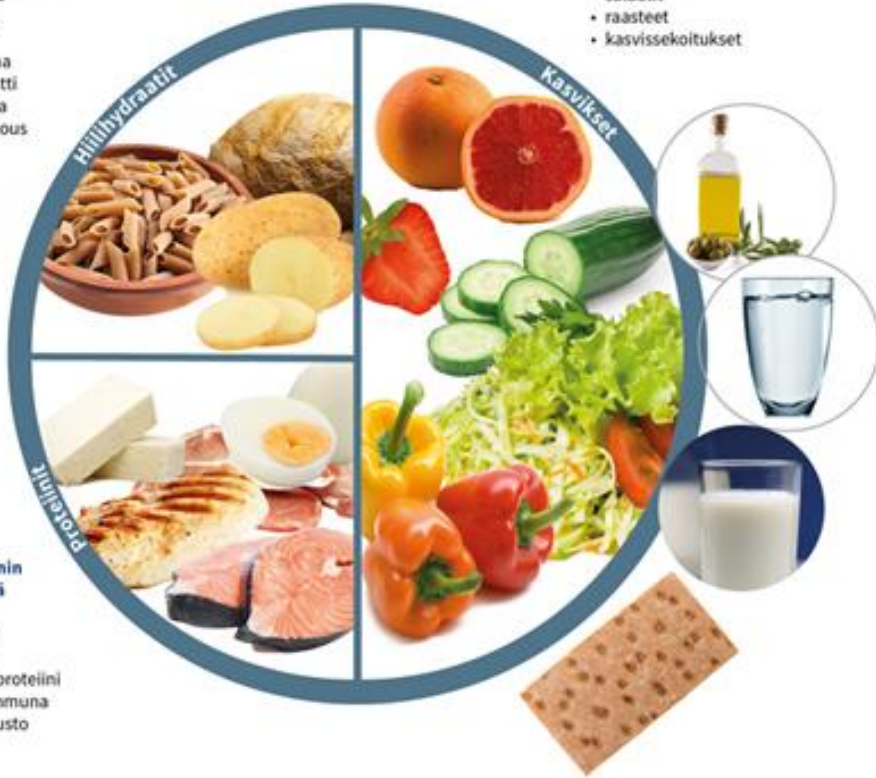
KIRJOITA TAI PIIRRÄ OMA
TERVEELLINEN HERKKULAUTANEN.
MITEN LAUTASMALLI TOTEUTUU?

Syö säännöllisesti, tee
fiksua valintoja ja noudata
lautasmallia. Arkiset
rutiinit ratkaisevat.
Herkuttelu on sallittua
silloin tällöin.

- Hiihihydraatin lähteitä**
- pasta
 - riisi
 - peruna
 - bataatti
 - kvinoa
 - couscous

- Kasviksia**
- salaattit
 - raasteet
 - kasvissekoitukset

- Proteiinin lähteitä**
- liha
 - kana
 - kala
 - kasviproteiini
 - kananmuna
 - raejuusto



4.ATERIARYTMI

Valitse yksi päivä, jolloin on harjoitukset.

Pidä ruokapäiväkirjaa. Kirjaa taulukkoon kellonaika, ruoan sisältö eli mitä söit. Viimeiseen ruudukkoon arvioi 1-5 omasta mielestäsi ruoan terveellisyydestä ja monipuolisuudesta.

Aamiainen on tärkein ateria
Lounas (KOULURUOKA) on päivän
toiseksi tärkein ateria
Päivällinen on päivän toinen lämmin
Välipalat täydentävät ateriarytmiä
Iltapalan avulla jaksaa nukkua
aamuun asti

KELLONAIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIT	ARVIO

5. RAVINTOAINEET

Kirjoita kupliin mistä elintarvikkeista, joita syöt mielellään, saat riittävän määrän energiaa.

Hyvässä syömisessä yhdistyvät ruoan terveellisyys, monipuolisuus ja ruoasta nauttiminen.

HIILIHYDRAATTI

RASVAT

PROTEIINI

VITAMIINIT JA
HIVENAINEET

