



1. Oma ateriarytmi ja ruokapäiväkirja

Säännöllinen ateriarytmi takaa, että potkua riittää treeneihin ja muihin päivän puuhiin. Ateriarytmipäiväkirja opastaa sinua arvioimaan ateriarytmisi onnistumista. Täytä ruokapäiväkirjaa ohjeiden mukaisesti kolmen päivän ajan.

- Kirjaa ja nimeä aterioiden (aamiainen, lounas, päivällinen, välipalat ja iltapala) ja juomisten ajankohdat.
- Kerro tarkemmin mitä söit aamiaisella, välipaloilla ja iltapalalla
- Kirjaa kaikki tekemäsi urheilu (laji, kesto, teho)

Esimerkkipäivä

KELLON-AIKA	RUOKAILU	ATERIAN SISÄLTÖ	URHEILUT
7.00	pieni aamupala	purkki juotavaa jogurttia, kourallinen rusinoita ja pähkinöitä, vettä	
7.45–8.45			HARJOITUKSET
9.30	aamupala	täysjyvämannapuroa, vadelmahilloa, maitoa, 1 viipale ruisleipää, sulatejuustoa, kurkkuviipaleita, salaattia, vettä, (kahvia tai teetä)	
12.00	lounas	4 kpl keitetyjä perunoita, 2 porsaan fileetä, keitetyjä kasviksia, 1 ruisleipä, margariini, maitoa	
14.30	välipala	sämpylä juustolla ja kinkulla, mukillinen kaakao, 1 omena ja lakritsipatukka	
16.30	välipala	1 banaani, 2 dl maustamatonta jogurttia, lasi vettä	
17.30–19		0,5 l vettä	HARJOITUKSET
19.20	välipala	myslipatukka, 2 mandariinia	
20.00	päivällinen	täysjyväpastaa, kanaa, raastesalaattia, salaattinkastiketta, täysjyväkauraleipää, margariinia, maitoa, vettä, mustikkarahkaa	
21.30	iltapala	2 karjalanpiirakkaa, raejuustoa, kalkkunaleikkeitä, salaatinlehtiä, päärynä, tee	



Täytettyäsi päiväkirjaa, pohdi vielä

- Lounaan ja päivällisen monipuolisuutta – toteutuiko urheilijan lautasmalli? Jos ei toteutunut niin miksi?

- Välipalojen laatua – mitä tuli syötyä evääksi?

- Välipalojen ajoitusta – jäikö syömisen ja urheilun välille sopivasti aikaa? Millainen olosi oli urheiltaessa?

- Ateriarytmiä:

- Kuinka pitkät olivat ateriavälit? Lyhin: _____ tuntia Pisin: _____ tuntia

- Oliko päivän aikana hetkiä jolloin oli erityisen suuri näläntunne? Milloin ja mistä se mahdollisesti johtui?

- Tuliko jollain aterialla syötyä erityisen paljon, esimerkiksi illalla tai välipalalla?

- Jos vastasit kyllä, oliko syynä mahdollisesti

a) aiemmin syöty liian pieni ateria tai

b) pitkittynyt ateriaväli?

c) joku muu? _____

- Mitä asioita pystyisit parantamaan ateriarytmissäsi?
