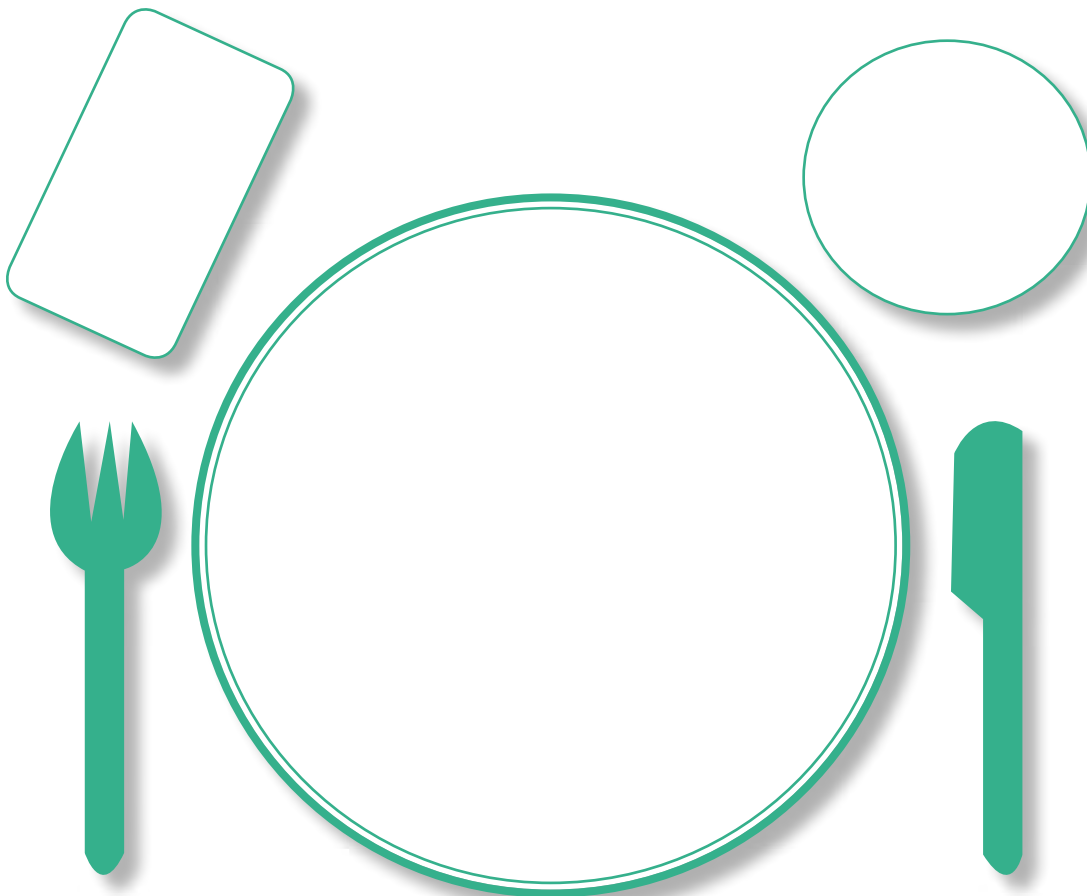




5. Urheilijan lautasmalli

Urheilijan lautasmalli yksinkertaistettuna on Y:n muotoinen. Lautasmalli ja annoskoko vaihtelevat energiantarpeen, lajin, harjoituskauden ja tavoitteiden mukaan. Urheilijan ateriat voivat sisältää monenlaisia ruokia. Tärkeää on, että tarvittavia ravintoaineita on sopivasti ja monipuolisesti urheilijan tarpeet huomioiden.

1. Rakenna tyhjäan lautasmalliin ruoka-annos, joka sisältää proteiinia, hiilihydraatteja ja kasviksia oman lajisi ja tämän hetken harjoituskautesi tarpeet huomioiden. Perustelee.





2. Rakenna myös urheilijan lautasmallin mukainen ateria välipala-aineista. Mitä silloin valitset proteiiniksi? Entä hiilihydraateiksi ja kasviksiksi tai hedelmiksi?

