



## 6. Urheilijan välipala

Tee kotona terveellinen välipala. Kokoa se urheilijan lautasmallin mukaisesti. Urheilijan välipala koostetaan kuten lautanenekin (1/3 kasviksia, hedelmiä tai marjoja, 1/3 proteiineja, 1/3 hiilihydraatteja).

1. Kirjaa tekemäsi välipala ja arvioi käyttämiesi ruoka-aineiden määrät.

---

---

---

---

---

---

2. Mistä lähteistä saat välipalassasi

- kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

---

---

---

- proteiinia?

---

---

---

- hyvälaatuisia hiilihydraatteja?

---

---

---

- hyvälaatuista rasvaa?

---

---

---



3. Löysitkö kotoa kaikki tarvittavat välipalan osat?

---

---

---

---

4. Jos et löytänyt, kerro mitä puutteita havaitsit.

---

---

---

---