2. Treenipäivän ateriarytmi


- Suunnittele ja kirjaa Unto Urheilijan esimerkkipäivien ateriarbyrmitys ja välipalakäytännöt.
- Kerro tarkasti mitä Unto syö välipalaksi.
- Perustele kummankin päivän suunnitelma muutamalla lauseella.

Esimerkki: Maanantai

päivään sisältyy kaksi treeniä
- Koulupäivä klo 10–15
- Aamutreeni klo 8–9.30
- Lounastunti klo 11.45
- Treeni klo 16.00–17.30
- Illalla Unto on kotona noin klo 18.

Esimerkki: Tiistai

• Koulupäivä klo 8–15
• Lounastunti klo 11.45
• Treenit klo 18.00–19.30
• Illalla Unto on kotona noin klo 20.

Maanantain ateriarbyrmitisuunnitelma

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kellonaika</th>
<th>Aterian nimi ja välipalojen sisältö</th>
<th>Ruokailutapahtuman toteuttaminen (miten ja missä)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tiistain ateriarytmisuunnitelma

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kellonaika</th>
<th>Aterian nimi ja välipalojen sisältö</th>
<th>Ruokailutapahtuman toteuttaminen (miten ja missä)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Perustele suunnitelmasi

_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________
_______________________________________________________________________________________________