



## 4. Toteutuvatko urheilijan ravitsemussuositukset?

Urheilijan ravitsemussuosituksissa kiinnitetään erityistä huomiota aterioiden ja välipalojen riittävyyteen, monipuolisuuteen ja ajoitukseen. Tavoitteena on saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita urheilijan lajikehityksen tueksi ja hyvän terveyden ylläpitoon.

### 1. Miten urheilijan suositukset toteutuvat kohdallasi?

**Rastita** listasta ne kohdat, jotka kuvaavat ruokailutottumuksiasi.

#### Ateriarytmi

- ennakoin ja suunnittelen harjoitus- ja kilpailu-, pelipäivän aterioiden ja välipalojen ajoituksia
- syön 5–9 kertaa päivässä (3 pääateriaa eli aamupala-lounas-päivällinen sekä 1–4 välipalaa ja iltapala.)
- tasainen ateriarytmi: syön vähintään 3–4 tunnin välein

#### Juominen

- juon vettä tasaisesti pitkin päivää
- juon vettä harjoituksen aikana, kun se kestää yli tunnin

#### Hiilihydraatit

- leipää, puuroa, myslää, riisiä, pastaa tai perunaa: jokaisella pääaterialla jotain
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: jokaisella pääaterialla ja välipalalla jotain

#### Proteiinit

- lihaa, kanaa tai kalaa: pääaterioilla kolmannes lautasesta
- maitoa, jogurttia, viiliä, rahkaa, juustoja, leikkeleitä, kananmuna: jokaisella välipalalla jotain

#### Rasvat

- kasviöljyjä: leivänpäällysmargariinia, salaatinkastikkeita tai ruoanvalmistuksessa öljyjä päivittäin
- pähkinöitä, siemeniä ja avokadoa silloin tällöin.
- kalaa 2 kertaa viikossa

#### Makeat herkut, limsat

- pääsääntöisesti aterioiden jälkeen, ei välipaloina

### 2. Tavoitteena on, että ympyröit mahdollisimman monta kohtaa.

Montako kohtaa rastitit? \_\_\_\_\_ /13 kohtaa.

### 3. Jos jokin kohdista jäi rastittamatta, tee kolmen kohdan suunnitelma siitä, miten voit jatkossa parantaa päivittäistä syömistäsi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_