



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, jogurtta, viiliä, rahkaa, juustoja, leikkeleitä, kananmuna: jokaisella välipalalla jotain

Rasvat

- kasviöljyjä: leivänpäällysmargariinia, salaatikastikkeita 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. _____