

HESE-KISAPÄIVÄN ATERIARYTMI

Kilpailupäivät ovat erilaisia kuin tavalliset arkipäivät. Kilpailut rytmittävät päivän kulkua monella tavalla. Päivän ruokailujen suunnittelu etukäteen helpottaa vireyden ylläpitoa ja jaksamista sekä hyvän suorituksen tekemistä. Usein erilaiset pitkät kilpailupäivät on pärjättävä eväillä, koska sopiva tauko kunnan ruokailuun ei ole.

Tehtävä

- Käytä tehtävää apuna, kun mietitte koulun Hese-kisajoukkueen ruokailujen suunnittelua.
- Suunnittele ja kirjaa Voitto Onnisen kilpailupäivän ateriat ja välipalat.
- Kerro tarkasti mitä Voitto syö.

Koululaisten HESE-kisapäivä

(matka-aika 2 tuntia)

7.00	herätys
8.00	lähtö kilpailupaikalle
10.00–15.00	Hese-kisat
15.00	kisapäivä päättyy ja kotimatka alkaa
17.00	kotona



Voitto Onnisen ateriarhythmisuunnitelma Hese-kisoihin

Kellon-aika	Aterian nimi	Aterian sisältö