



# Aterioilla rytmiä päivään



**Syö**  
vähintään

**5** aterialla  
päivässä.

**Yhdellä aterialla**  
jaksat noin

**3** tuntia  
eteenpäin.



**1/2** päivän  
ruuista  
tulisi syödä  
iltapäivään mennessä.

Lue lisää  
hyvästä ravitsemuksesta  
[terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)  
[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

Kasvavan nuoren tankki ei saa päästä tyhjäksi! Tarvitset monipuolista ruokaa tasaisesti päivän aikana ja viikon jokaisena päivänä. Kun elimistösi saa tarpeeksi sopivaa polttoainetta, pysyt vireänä, liikkuminen tuntuu mukavalta ja saat harjoituksesta toivottua hyötyä.

## 1 Aamupala käynnistää päivän.

Yön jälkeen tarvitset uutta energiaa, jotta päivä käynnistyy. Aamiaista ei kannata jättää väliin. Lautasellinen puuroa tai myslää maistuu marjojen ja maidon tai jogurtin kanssa. Tai valmista täytetty leipä ja haukkaa hedelmä.

## 2 Lounas on päivän tärkein ateria.

Koululounaasta saat energiaa iltapäivän oppitunneille ja päivän treeneihin. Kokoa annos lautasmallin mukaan. Katso, että lautaseltasi löytyy lihan, kanan, kalan tai kasviproteiinin lähteen lisäksi perunaa, riisiä tai pastaa sekä reilusti kasviksia. Näin saat riittävästi energiaa ja ravintoaineita.

## 3 Välipalasta lisää virtaa.

Kunnon välipala antaa energiaa iltapäivään. Pidä repussasi aina jotain helpposti mukana kulkevaa evästä kuten hedelmä tai välipalapatukka. Syö esimerkiksi jogurtti, täytetty karjalanpiirakka ja banaani heti koulun jälkeen.

## 4 Päivällinen perheen kesken.

Päivällinen on päivän toinen lämmin ateria. Se kannattaa lounaan tapaan koota lautasmallin mukaisesti. Päivällisen äärellä on hyvä vaihtaa päivän kuulumisia. Jos syöt päivällisen ennen urheilutreenejä, varaa aterian sulateluun vähintään tunti aikaa.

## 5 Iltapala tukee kehitystä.

Urheileva nuori tarvitsee monipuolisen iltapalan; älä mene nälkäisenä nukkumaan. Terveellinen iltapala ja hyvä yöuni tehostavat elimistösi palautumista ja kehittymistä. Hyvä iltapala on välipalan kaltainen, kuten täytetty leipä, mukillinen kaakaota ja hedelmä.

## + Joskus tarvitaan ekstraa.

Eriyisen aktiiviseen päivään tarvitset tavallista enemmän energiaa. Syö silloin normaalia reilumpia ruoka-annoksia. Lisäksi ylimääräiset, terveelliset välipalat tukevat jaksamista. Kiljuva nälkä illalla kertoo, että olet syönyt päivän mittaan liian vähän. Muista myös juoda riittävästi.