



# Kisaevääät kuntoon

## Syö lounas viimeistään

**2** tuntia ennen kisasuoritusta.



## Juo vähintään

**2** litraa päivässä.



## Juo kulaus

**15** minuutin välein.



Järkevä ja riittävä syöminen auttaa jaksamaan urheilukilpailuissa. Kisapäivän syömiset kannattaa suunnitella etukäteen.

### 1 Valmistaudu edeltävänä päivänä.

Syö kisoja edeltävänä päivänä riittävästi ja monipuolisesti, jotta saat energiaa seuraavaan päivään. Hanki ja valmista kunnan eväät valmiiksi kisareissuun.

### 2 Syö reilu aamupala.

Syö runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen kisasuoritusta. Nouse riittävän aikaisin aamupalalle tai ota evästä matkalle, jos kisoihin on pitkä matka ja lähtö varhain.

### 3 Muista lounas.

Syö kunnan lounas viimeistään kaksi tuntia ennen kisaa, jos kilpailet ilta-päivällä tai illalla. Täydellä vatsalla ei ole kiva kisata. Hyvä lounas on kana- tai soijasuikalekastiketta, riisiä tai pastaa sekä kasviksia. Varaa riittävästi evästä mukaan, jos kisareissussa ei ole mahdollista syödä lämmintä ateriaa.

### 4 Lisää energiaa eväistä.

Valitse evääksi mieleisiäsi, hyvin sulavia välipaloja, joista saat sopivasti energiaa. Syö välipala viimeistään puoli tuntia ennen kisasuoritusta. Evääksi sopivat mm. täytetyt sämpylät, riisipiirakat, jogurtit ja banaani.

### 5 Juo riittävästi.

Juo päivän aikana 2–3 litraa nestettä. Juo kisojen aikana kulaus (1–2 dl) noin 15 minuutin välein. Janojuomaksi sopii vesi. Helteellä ja pitkinä kisapäivinä kannattaa juoda myös hyvänmakuista mehua, jotta tulee juotua tarpeeksi.

### + Nauti päivän päätteeksi lämmin ateria.

Kisapäivän päätteeksi tarvitaan kunnollinen lämmin ateria. Monipuolisia ja terveellisiä aterioita saa matkalla mm. huoltoasemien buffet-pöydästä. Herkut tulisi jättää vasta jälkiruuaksi.

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