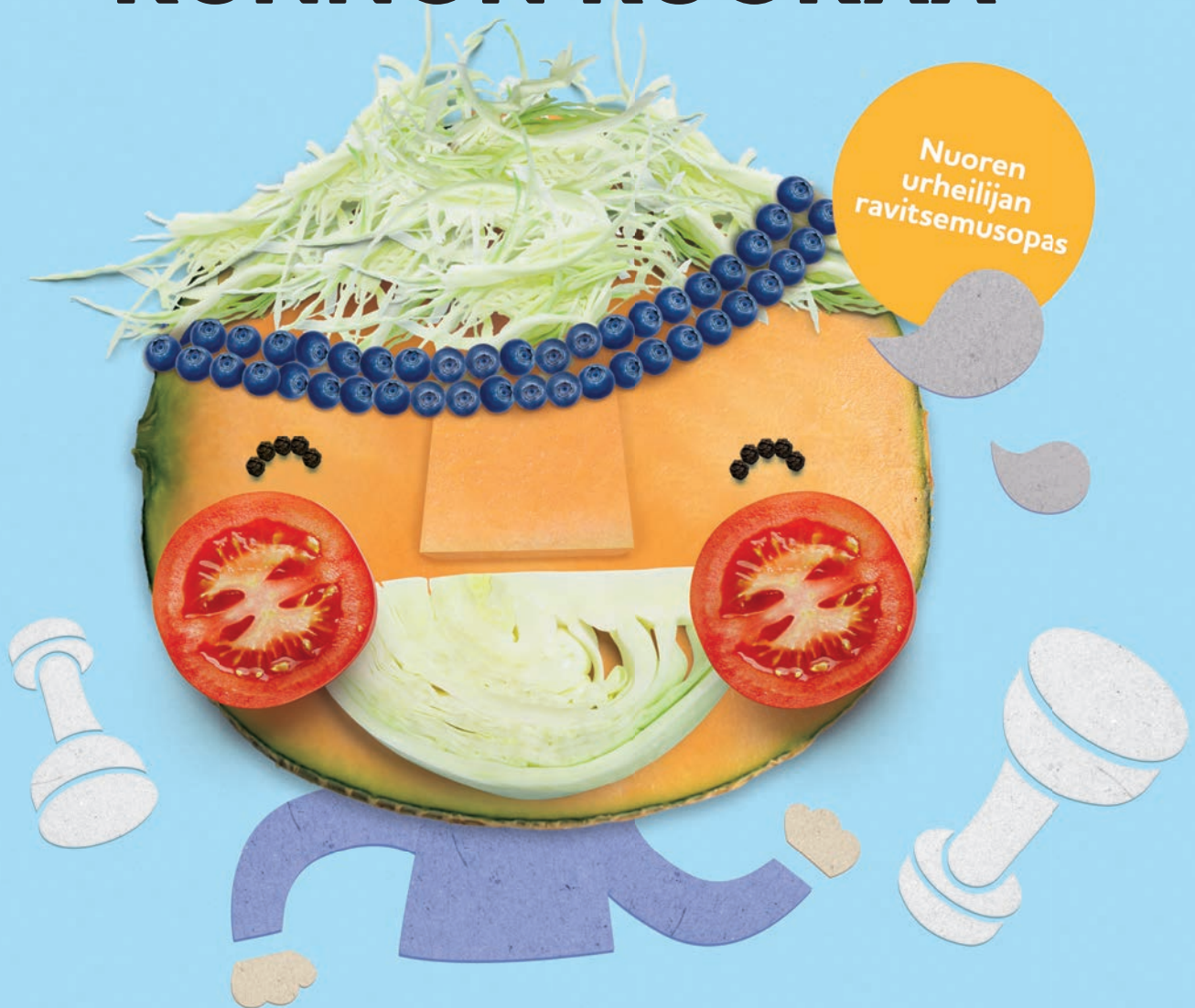




KUNNON RUOKAA





RUOASTA LISÄPUHTIA HARJOITTELUUN

Maukas ja oikeanlainen ruoka auttavat sinua jaksamaan, palautumaan ja kasvamaan. Tärkeintä ovat ruoan hyvä laatu ja sopiva määrä sekä tasainen ateria- ja juomarytmi. Näissä asioissa ei kannata antaa tasoitusta kilpailijoille, vaan opetella urheiluravitsemuksen perusasiat hyvin.

Sinun ei tarvitse laskea kaloreita ja ravintoaineita, kun otat mallia ruokavalintoihisi urheilijan lautasmaailista sekä ruokakolmiosta. Syö mieluummin usein pieniä ruoka-annoksia, kuin ahmi kerralla valtavia määriä. Ja kun voit, hyödynnä ruokailuhetket muiden kanssa kuulumisten vaihtoon.

Panosta päivittäin eriväristen vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiin. Urheilijan pääasiallista polttoainetta ovat hiilihydraatit, joita saat etenkin täysjyväviljoista, hedelmistä ja marjoista. Vähärasvaisia maitotuotteita kannattaa syödä päivittäin, ja ne ovat usein käteviä välipaloja. Siemenet, pähkinät ja etenkin kasviöljyt sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa, joka tukee muun muassa hermoston normaalia toimintaa. Valitse useammin vaaleaa kuin punaista lihaa. Kummatkin ovat hyviä proteiinien lähteitä kuten erilaiset palkokasvitkin. Kala on hyvä D-vitamiinin, proteiinin ja rasvan lähde. Herkuttelu on välillä ok, kun arkisyöminen on hanskassa ja herkut eivät korvaa fiksuja välipaloja.





SATTUMAT



LIHAVALMISTEET, PUNAINEN LIHA JA KANANMUNA



KALA & SIIPIKARJA



**KASVIÖLJYT JA MARGARIINIT
PÄHKINÄT JA SIEMENET**



VÄHÄRASVAISET MAITOTUOTTEET



TÄYSJYVÄVILJALISÄKKEET JA PERUNA



LEIPÄ, PUURO, MYSLI



KASVIKSET



MARJAT JA HEDELMÄT

RUOKAKOLMIO

URHEILIJAN LAUTASMALLI

Urheilijoille on tehty suurentuneeseen energiankulutukseen sopiva lautasmalli. Noudata urheilijan lautasmallia aamupalalla, lounaalla ja päivällisellä sekä isommilla välipaloilla. Kokeile rohkeasti uusia makuja, niihin tottuminen kestää jopa 10–15 maistelukertaa.

1/3 KASVIKSIÄ RAAKANA TAI KYPSENNETTYNÄ.

Salaatin päälle kasviöljypohjaista salaattinkastiketta tai vaikka rypsiöljyä.

1–3 TÄYSJYVÄ- LEIPÄVIIPALETTA LEVITTEELLÄ.

Täysjyväviljasta saadaan hiilihydraatteja sekä urheilijalle hyödyllisiä kivennäisaineita, proteiinia ja vatsalle lempeitä kuituja.

1/3 LIHAA TAI KASVIPROTEIINIA

1/3 PÄÄPOLTTO-AINETTA

eli hiilihydraatteja: perunaa, pastaa, riisiä tai viljoja.

JUOMANA

lasi vettä
+ vähärasvaista
maitoa tai piimää,
joista saa luustoa
vahvistavaa kalsiumia.



VARMISTA RIITTÄVÄ ENERGIANSAANTI

- Pieni nälän tunne ennen ateriaa on ok, mutta vältä nälän kasvamista kiljuvaksi. Syö siis sen verran, että sinulle tulee hyvä olo, muttei ähky. Riittävä energiansaanti edistää palautumista päivän fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta. Sinun tulisi saada kulutuksesi verran tai hieman enemmän energiaa, että palaudut treenistä toiseen tiiviissäkin aikataulussa.
- Vireytesi, treenimotivaatiosi ja palautumisnopeutesi kertovat energiansaannin riittävydestä. Mene treeneihin täydellä energiavarastolla, niin saat siitä mahdollisimman paljon irti. Yli kahden tunnin treeneissä juomisen lisäksi kannattaa syödä myös välipalaa, jotta jaksat keskittyä treeniin loppuun asti.
- Kovatehoisilla treeniviikoilla, leireillä ja kilpailuissa nauti ruokien lisäksi palautusjuomia, geelejä, patukoita ja urheilujuomaa. Joskus energiatäydennys voi tarkoittaa

sokeroidun jogurtin syömistä maustamattoman sijaan tai satunnaisia herkkuja muulloinkin kuin juhlahetkinä. Jatkuva herkkujen himo voi kuitenkin kertoa liian vähästä energiansaannista, jolloin ruoan määrää kannattaa lisätä. Jos et ole syönyt aiemmin esimerkiksi välipalaa aamupäivällä, iltapäivällä tai treenien jälkeen, kokeile mitä vaikutuksia niillä on.

- Kilpailukaudella harjoitusmäärät voivat vähentyä. Tällöin yleensä riittää, että vähennät hiilihydraatin ja rasvan määrää. Syö harjoituskaudella lepopäivinä monipuolisesti ja riittävästi kuten treenipäivinäkin.
- Tyttöillä kuukautisten väliin jääminen tai viivästyminen voi kertoa vähäisestä syömisestä suhteessa treenien rasittavuuteen. Murrosiän muutosten viivästyminen kannattaa ottaa puheeksi perheen, valmentajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Sukupuolihormonien tuotannon häiriöt vaikuttavat niin luuston ja lihasten kehittymiseen kuin suorituskykyyn.



SYÖ PÄIVÄSSÄ 5–7 KERTAA

Urheilijan ruokailurytmissä ateriavälit ovat kahdesta neljään tuntia. Jotta tasainen ateriarytmi toteutuu, sinun tulisi syödä päivittäin 5–7 kertaa. Näin energiavarastosi täyttyvät tehokkaasti.

Päivittäin aamiaisen, lounaan ja päivällisen lisäksi syödään 2–4 välipalaa. Sopiva aika lounaalle tai päivälliselle on 2–4 tuntia ennen treenejä. Joskus välipala pitää syödä vielä juuri ennen treenejä. Valitse tällöin nopeasti sulavia vähärasvaisia ruokia. Juuri ennen ja jälkeen treenien saat helposti energiaa sokeroiduista maitotuotteista, vähäkuutuisesta leivästä, täysmehuista, hedelmäsoseista ja tuoreista tai kuivatuista hedelmistä.

Tärkeintä on syödä maistuvaa ruokaa, joka antaa energiaa, ravintoaineita ja hyvän olon. Suunnittele syöminen päivärytmin mukaan – löydät ne vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- **MONELTAKO ON TREENIT?**
- **MONELTAKO SYÖT ENNEN JA JÄLKEEN TREENIN?**
- **MONELTAKO OLET KOULUSSA?**
- **MONELTAKO SYÖT KOULULOUNAAN JA VÄLIPALAT?**
- **MONELTAKO NUKUT?**
- **MONELTAKO SYÖT AAMU- JA ILTAPALAN?**



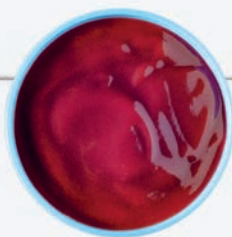
VARMISTA D-VITAMIININ JA RAUDAN SAANTI

Alle 18-vuotiaalle suositellaan 10 mikrogrammaa D-vitamiinia ravintolisävalmisteena päivittäin ympärivuotisesti. Muita vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita voit tarvita erityistapauksissa, jos ruokavaliosi on yksipuolinen tai niukka. Ravintoaineet imeytyvät paremmin ruoasta kuin valmisteista, joten panosta monipuoliseen syömiseen.

Urheilijan elimistön varastorauta-arvoja kannattaa seurata säännöllisesti. Punainen liha, veriruuat, maksa, täysjyväviljat ja tummanvihreät kasvikset ovat hyviä raudan lähteitä.

VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ

Nopeasti vatsassa
sulavia välipalaruokia
ovat:



HEDELMÄ- JA
KASVISSOSEET



SMOOTHIET & PUUROT



Hitaammin vatsasta
matkaansa jatkavat:



RASVAISET RUOAT



KOKONAISET
LIHANPALAT



RAA'AT JUUREKSET



VESI, LAIMENNETTU MEHU



**NESTEMÄISET VÄHÄRASVAISET
MAITOVALMISTEET**

(jogurtti, rahka, viili ja maito)



KUITUPITOISET LESEET

Vinkki:

VALMIIT ATERIAT TAI VÄLIPALAT
HELPOTTAVAT URHEILIJAN PERHEEN
ARKEA. ESIMERKIKSI SAARIOISTEN
BALANSSI-ATERIASARJA TAI NOPEASTI
IMEYTYVÄT LAATIKKORUOAT JA PASTAT
SOPIVAT HYVIN URHEILIJAN
PÄIVÄLLISRUOIKSI VIELÄ KAKSI TUNTIA
ENNEN TREENEIHIN LÄHTÖÄKIN.



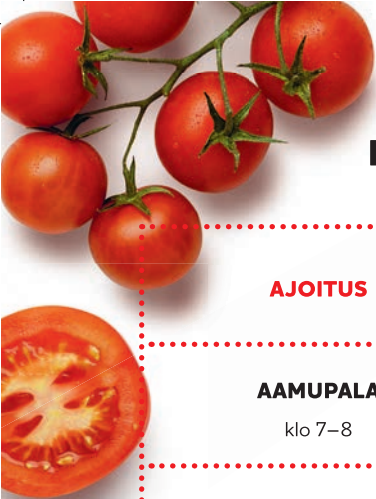
LAATIKKORUOAT

kuten Saarioisten Lihaperuna-
soselaatikko tai Makaronilaatikko

Treenin ympärillä syötävissä välipaloissa oleellisimpia ovat hiilihydraatin lähteet, kuten hedelmät, marjat ja viljat sekä proteiinin lähteet, kuten maitotuotteet ja kananmuna. Juuri ennen treenejä syöty hiilihydraattipitoinen välipala lisää treenivireyttä. Treenin jälkeen syöty hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala puolestaan käynnistää palautumisen.

Myös kuivatut hedelmät kuten rusinat sopivat lisäenergiaksi ennen treenejä, koska jo pienikin määrä sisältää runsaasti hedelmäsokerista saatavaa energiaa. Rasvaisten ja kuitupitoisten ruokien sulattaminen vie aikaa ja keskittää verenkierron mahalaukun ympärille, kun aineenvaihduntaa tarvittaisiin eniten lihaksissa ja hermostossa. Siksi ne soveltuvat mieluiten isommille aterioille ja välipaloille, joita ehdit rauhassa sulatella.





ESIMERKKIRUOKAPÄIVÄ YHDEN TREENIN PÄIVÄ

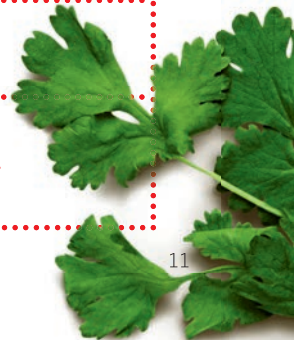
AJOITUS	ENERGIANTARVE YHDEN TREENIN PÄIVÄNÄ ON NOIN 2 000–3 000 KCAL/ PV RIIPPUEN TREENIN RASITTAVUUDESTA JA URHEILIJAN KOOSTA
AAMUPALA klo 7–8	3 dl kaurapuuroa, 1 dl rasvatonta maitoa TAI Saarioisten Speltti-kaurarouhepuuro, 1 dl pakastemustikoita, 1 rkl Saarioisten Vadelmahilloa, 1 rkl auringonkukansiemeniä, 3 dl vettä
VÄLITUNNILLA	Omena, 2–4 dl vettä
LOUNAS klo 11–12	2,5 dl täysjyväpagettia ja 1,5 dl jauhelihakastiketta TAI 300 g Saarioisten Makaronilaatikkaa, 1 rkl ketsuppia, 1 ½ dl porkkana-kaaliraastetta, lasi rasvatonta maitoa ja vettä, näkkileipä, 1 tl margariinia
VÄLIPALA klo 14	2 viipaletta täysjyväleipää, 2 tl margariinia, 1 paistettu kananmuna, 2 Saarioisten Kultakalkkunaleikkelettä, kurkkua, tomaattia TAI Saarioisten Eväs muna-kinkkuruisleipä ja 2 dl vähäsokerista marjajogurttia, 2 dl vettä
VÄLIPALA klo 16	Hedelmä-vihannes-shotti, välipalakeksi TAI Saarioisten Mansikka-vanilja-kiisseli, 2 dl vettä
ILTATREENIT klo 16.30–19	1,5 l vettä, 1 dl Plus-maitoon tehtyä kaakaojuomaa, 3 rkl rusinoita
PALAUTUMISVÄLIPALA klo 19	Loput 1,5 dl Plus-maitoon tehtyä kaakaojuomaa
PÄIVÄLLINEN klo 20	1 kpl broilerin rintafeleetä, 2 dl keitettyjä ohrahelmiä tai täysjyväriisiä, vihersalaattia, 1 tl rypsiöljyä, lasi rasvatonta maitoa ja vettä, 1 ½ dl hedelmäsalaattia
ILTAPALA klo 21.30	Pirtelö: 3 dl maustamatonta rasvatonta jogurttia, 1 dl marjoja, 2 rkl pähkinäistä myslä TAI Saarioisten Ohra- tai Riisipuuro pakastemansikoilla ja 1 rkl pähkinöitä, 2 dl vettä
YHTEENSÄ	2 500 kcal Hiilihydraatit 48 E %* Proteiinit 21 E % Rasva 26 E %

* E % kertoo kuinka monta prosenttia päivän energiasaannista tulee kyseisestä ravintoineryhmästä

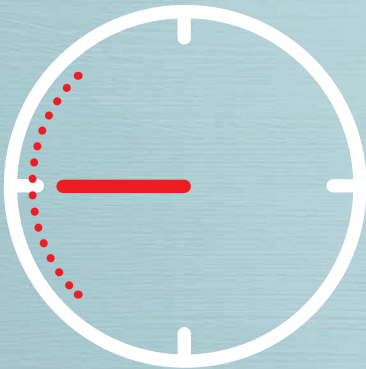
ESIMERKKIRUOKAPÄIVÄ KAHDEN TREENIN PÄIVÄ

AJOITUS	ENERGIANTARVE KAHDEN TREENIN RUOKAPÄIVÄÄN ON NOIN 3 000–4 000 KCAL, RIIPPUEN TREENIEN RASITTAVUUDESTA JA URHEILIJAN KOOSTA
AAMUPALA klo 7	1,5 dl pähkinämysliä, 3 dl maustamatonta jogurttia, 1 rkl Saarioisten Vadelmahilloa, 1 dl mustaherukoita, 2 dl vettä, 2 dl tuoremehua
AAMUTREENIT klo 8–9.15	5 dl vettä
PALAUTUMISVÄLIPALA HETI TREENIN JÄLKEEN	1 kpl Saarioisten Tumma riisipiirakka, 1 banaani, 2–4 dl vettä
LOUNAS klo 12	120 g jauhelihapihvi, 3 dl perunamuusia TAI Saarioisten Jauhelihapihvit ja muusi, 2 dl vihersalaattia, 1 rkl rypsiöljyä TAI salaatikastiketta, lasi rasvatonta maitoa ja vettä, näkkileipä, 1 tl margariinia, omena
VÄLIPALA klo 15	Pala pannukakkua, 125 g sokeroimatonta hedelmäsosetta TAI 5 kpl Saarioisten Ohukaisia mansikkahillolla, 2 viipaletta täysjyväleipää, 2 tl margariinia, viipale juustoa ja Saarioisten Kultakalkkunaleikkeitä, kurkkua, tomaattia, 2–4 dl vettä
ILTATREENIT klo 16.30–19	$\frac{1}{2}$ dl banaanilastuja, 2 dl marjakeittoa (pillijuoma), 1 litra vettä
PALAUTUMISVÄLIPALA klo 19	2,5 dl Plus-maitoon tehtyä kaakaojuumaa, 2 dl vettä
PÄIVÄLLINEN klo 20	4 dl Saarioisten Tonnikalapastaa, 2 dl jääsalaatti-kesäkurpitsa-porkkana-salaattia, 1 tl rypsiöljyä, lasi rasvatonta maitoa ja vettä, viipale täysjyväkauraleipää, 1 tl margariinia. Jälkiruuksi Saarioisten Vadelma-vispis
ILTAPALA klo 21.30	1 kpl päärynä, 125 g maitorahkaa, 2 rkl saksanpähkinöitä, 2 dl vettä
YHTEENSÄ	3 500 kcal Hiilihydraatit 48 E %* Proteiinit 16 E % Rasva 32 E %

* E % kertoo kuinka monta prosenttia päivän energiasaannista tulee kyseisestä ravintoaineryhmästä



JOKAISELLA ATERIALLA JA VÄLIPALALLA ON MERKITYS



AAMUPALALLA ENERGIAA PÄIVÄÄN

Nuoren urheilijan on hyvä opetella syömään aamupala, koska sen avulla jaksaa sekä treenata että opiskella. Hyvä aamupala sisältää urheilijan lautasmallin osat. Aamupalan tiedetään myös hillitsevän makeannälkää, joka voi iskeä iltapäivällä tai illalla.



LÖUNAS – PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA

Lounas on monipuolinen ja riittävä, kun muistat valita kaikkia urheilijan lautasmallin osia. Jos koululounas ei oikein maistu, jaksaminen treeneissä ja keskittyminen oppitunneilla on heikkoa.



PÄIVÄLLINEN AUTTAA PALAUTUMAAN

Syö päivällistä ennen tai jälkeen iltatreenien. Joka tapauksessa syö treenien jälkeen runsaampi ateria viimeistään tunnin kuluessa. Tämä jouduttaa palautumista.

VÄLIPALAT JA EVÄÄT

Syö koulussa aamun välitunnilla välipala, jos aamupalan ja lounaan väli on pidempi kuin neljä tuntia. Välipalaksi soveltuu hedelmä, vähäsokerinen jogurtti, sämpylä tai riisiپیirakka.

Iltapäivään kuuluu välipala, joka pitää nälän loitolla. Kun syöt välipalan matkan päällä, pieni kylmälaukku repussa säilyttää eväsi tuoreina. Jäähdyttimenä toimivat pakastettu jogurtti tai juoma.

Oikea ajoitus palautumisen käynnistävälle välipalalle on mieluiten välittömästi treenin loputtua tai jo loppuverryttelyn aikana. Mikäli urheilija syö päivällisen tai iltapalan 20–30 minuutin kuluessa treenin päättymisestä, palauttava välipala ei ole välttämätön. Treenin lopuksi on kuitenkin tärkeää juoda vettä.

Hyvät iltapalat ovat kuin hyviä välipaloja. Ennen nukkumaanmenoa etenkin maitotuotteet ovat suositeltavia. Maidosta saadaan pitkälle yöhön lihasten palautumista edistävää kaseiini-proteiinia.

Vinkki:

PARHAISTA VÄLIPALOISTASI
VOIT KIRJOITTA LISTAN KOTIIN
JÄÄKAAPIN OVEEN, JOSTA ON HELPPO
VALITA TULEVIEN PÄIVIEN VÄLIPALOJA
JA HANKKIA NIIHIN TARVIKKEET.
KUN OLET ITSE MUKANA PÄÄTTÄMÄSSÄ
VÄLIPALOJA, NE MAISTUVAT
JA TULEVAT SYÖDYKSI.



EVÄITÄ KYLMAUKKUUN JA REPPUUN



1-2 kpl Saarioisten Iso tumma riisipiirakka, omena,
2rkl rusina-pähkinäsekoitusta, vesipullo



Saarioisten Kasvis- tai grahamlihapiiirakka
+ pillimaito



Saarioisten Ohra- tai Riisipuuro,
purkkihedelmäsosesta tai Balanssipuuro



Marjakeitto tai Saarioisten kiisseli tai
hedelmäsiilyke mehuliemessä ja pehmeä maitorahka

Vähäsokerinen tai maustamaton jogurtti 1 prk, banaani, välipalakeksi

Vähäsokerinen proteiinirahka tai proteiinijogurtti, banaani

Hedelmä-vihannes-shotti, välipalakeksi

VÄLIPALOJA KOTONA

2 viipaletta täysjyväleipää, 2 tl margariini 60 %,
2 rkl raejuustoa, 2 viipaletta Kultabroileri-leikkelettä,
2 lehteä jääsalaattia, 2 viipaletta tomaattia

.....

Pala pannukakkua, hedelmä- tai marjasurvosta

.....

2–3 dl maustamatonta vähärasvaista jogurttia,
1 dl marjoja, 1 dl myslää

.....

Kotitekoinen marjarahka

.....

Lautasellinen kaurapuuroa, 2 dl maitoa,
1 dl vähäsokerista marjasurvosta

.....

Hedelmäsmoothie tai pirtelö

.....

Kotitekoinen marjakiisseli, hedelmäsalaatti tai
1–2 tuoretta hedelmää ja 3 rkl härkäpapugranolaa

JUO TARPEEKSI

Tarvitset päivässä vähintään 1–1,5 litraa nestettä. Myös jokaista urheilutuntia kohti tulisi juoda puolesta litrasta kahteen litraan nestettä.

Tiesitkö, että nestevaje on tavallinen tapa väsyttää itsensä liikunnan aikana. Jano saa sinut juomaan, koska se kertoo alkaneesta nestevajeesta. Huolehdi nestetasapainostasi parhaiten juomalla tasaisesti pitkin päivää ennen janon tunnetta. Neste poistuu elimistöstä hikoilemalla ja virtsan mukana. Virtsan vaalea väri kertoo hyvästä nestetasapainosta, kun taas tumma väri voi olla merkki liian vähästä juomisesta. Suorituskykyä heikentävä yhden prosentin nestevaje tarkoittaa 60 kg painoisella urheilijalla 6 desilitran nestehukkaa.

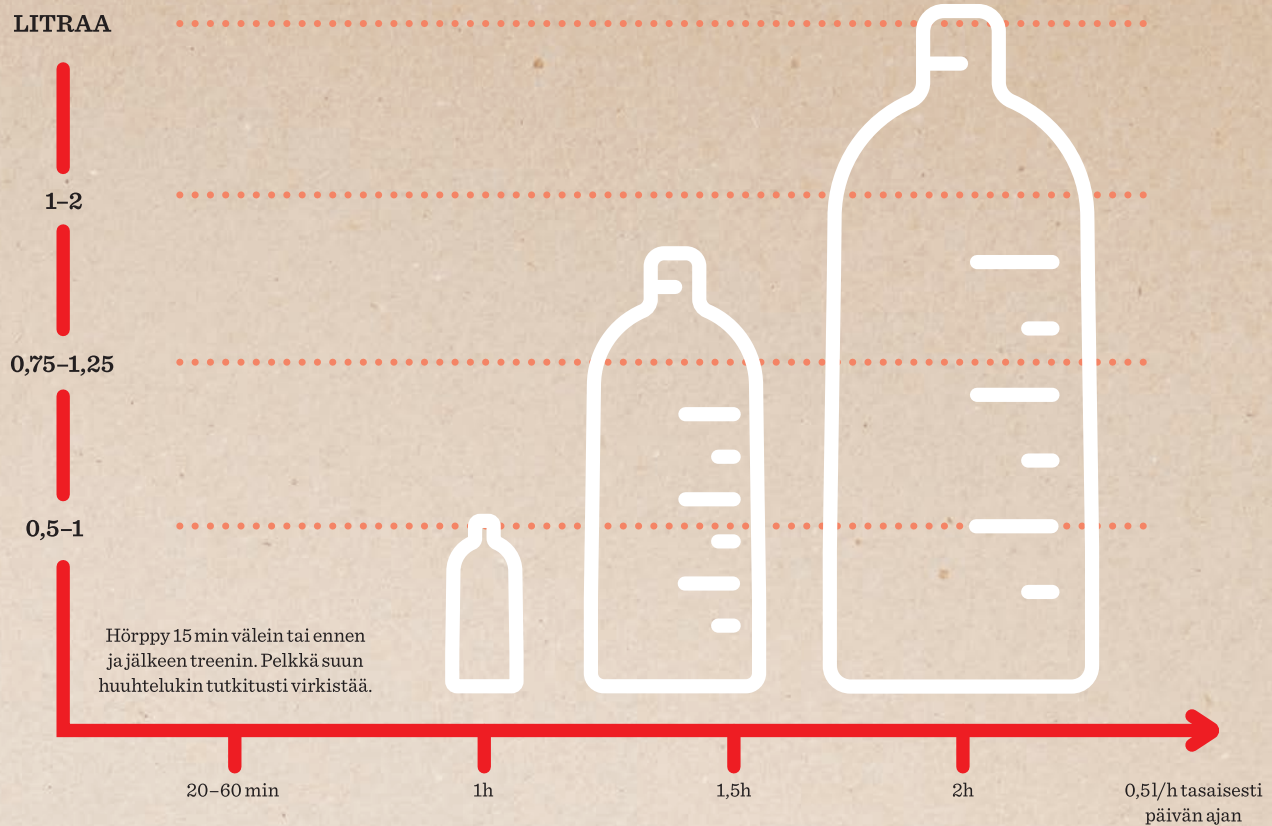
Täysmehuja tai tuoremehuja voit juoda lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Vesi on hyvä juoma kevyessä treenissä viileissä lämpötiloissa. Kun treenaat yli 2 tuntia,

vesipulloon voi lisätä mehutiivistettä tai valita juomaksi urheilujuomaa. Veteen lisätään mehutiivistettä puolet ohjeellisesta määrästä. Valmiissa täysmehuissa ja mehujuomissa liika sokeripitoisuus hidastaa nesteen imeytymistä elimistöön. Lisää laimeaan mehuun tai veteen suolaa, jos treenit ovat erityisen raskaat tai on kuuma. Kotitekoiseen urheilujuomaan tarvitset kukkurallisen maustemitallisen (1,25 ml) tavallista suolaa litraan nestettä. Suolaa ei kuitenkaan tarvitse lisätä juomaan, jollei hikoilu ole erityisen runsasta.

Limut tai energiajuomat kannattaa jättää kauppaan. Hiilihapot ja runsas sokeripitoisuus hidastavat nesteen imeytymistä. Energiajuomien kofeiini yhdessä runsaan sokerimäärän kanssa voi aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ja keskittymisvaikeuksia, jotka heikentävät suorituskykyä.



TREENIN KESTO KERTOO TARVITTAVAN JUOMAMÄÄRÄN



Tarvitset päivässä vähintään

1–1,5

litraa nestettä.

Myös jokaista urheilutuntia kohti tulisi juoda puolesta litrasta kahteen litraan nestettä. Kuumassa urheiltaessa juoman tarve voi kaksin- tai kolminkertaistua.

KILPAILUPÄIVÄ & RUOKAILU

Kilpailupäivänä olet parhaassa vedossa energiavarastot täynnä. Syö vähärasvainen mutta energiapitoinen aamupala ja kunnolla edellispäivän ateriat. Kilpailupäivän aikana saat hyvän olon syömällä usein ja pieniä nopeasti imeytyviä aterioita.

Matkustuspäivän lämmin ruoka kannattaa varata etukäteen liikenneasemalta, kisapaikalta tai varautua valmisruoalla. Pakkaa eväät kylmälaukkuun. Juo päivän aikana vettä, urheilujuomaa tai laimennettua mehua pullosta. Syö runsain ja monipuolisin ateriat vasta kilpailupäivän päätteeksi. Se auttaa sinua palautumaan rasituksesta. Jälkiruokana voi herkutella esimerkiksi jäätelöllä ja hedelmillä.





11.15

Saarioisten Mansikka-vaniljakiisseli,
banaani, vettä



21.00

Päivällinen:
Saarioisten Kirjolahikiusaus,
vihersalaattia,
täysjyväleipää
+ levitettä
+ Saarioisten Kultabroileria,
lasi maitoa ja
vettä, jäätelöä

20.15

Saarioisten Eväs Muna-Kinkku
Ruisleipä, vettä



6.30

Saarioisten Speltti-kaurarouhepuuro,
2 dl mansikoita
1 rkl Saarioisten Mansikkahilloa
2 dl rasvatonta maitoa, pala vaaleaa
leipää, levite, tomaattiviipaleita, mandariini

13-14.00 KILPAILU-
TAPAHTUMA

14.15

Palautumisvälipala:
5 dl urheilujuomaa



16.15

Nopeasti sulava lounas:
Saarioisten Broilerpasta-ateria,
1 dl pehmeäksi paistettuja
porkkanatikkuja,
2 viipaletta patonkia,
levitettä, lasi maitoa
ja vettä

Tärkeimmät vinkit

Kokoa aamupala, lounas, välipala ja päivällinen urheilijan lautasmaailman mukaan:

- › 1/3 perunaa, viljalisäkettä, pastaa tai riisiä
- › 1/3 kasviksia
- › 1/3 proteiinia
- › 1–3 viipaletta täysjyväleipää levitteellä (60 % rasvaa)
- › Lasi vettä ja vähärasvaista maitoa tai piimää

× Syö päivittäin aamupala, koululounas, päivällinen ja 1–3 välipalaa.

× Kokeile erilaisia välipaloja. Opettele suunnittelemaan välipalat jo edellisenä iltana.

× Palaudut nopeammin, kun juot ja syöt välittömästi liikunnan jälkeen.

× Pidä vesipulloa mukana ja muista juoda tasaisesti päivän ajan.

× Kokeile avoimin mielin uusia ruokia, tottuminen vie 10–15 maistamiskertaa.

× Syö kilpailupäivinä hyväksi havaittuja, nopeasti sulavia ruokia.

× Nauti hyvästä ruuasta mukavassa seurassa.

× Muista valmiit ateria- ja eväsratkaisut – kiireessäkin pitää huolehtia säännöllisestä ja monipuolisesta syömisestä.

Saarioinen Oy, Järvensivuntie 1, PL 108, 33101 Tampere | www.saarioinen.fi

Kuluttajapalvelu, maksuton puh. 0800 178 052, arkisin klo 9–13.



Saarioinen



Saarioinenoy