

## **URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUKSEN PERUSTEET**

1. Syö säännöllisesti 3-4 tunnin välein.
2. Syö monipuolisesti ja riittävän suuria annoksia.
3. Lisää kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä kuitupitoisia viljavalmisteita.
4. Muista riittävä juominen, esim. aterioiden yhteydessä 1-3 lasillista rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.
5. Energiajuoma ei ole urheilujuoma.
6. Valmistaudu turnaus- tai pelipäiviin hyvällä aamiaisella ja jos mahdollista, syö kunnon ateria 2-3 tuntia ennen peliä.
7. Muista helpot välipalat/eväät pelipäivänä ja suosi hyvin sulavia ruokia, kuten jogurtteja, sämpylöitä, riisipiirakoita, hedelmiä tai täysmehuja.



Lautasmalli, Terveyttä ruuasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [www.evira.fi](http://www.evira.fi)