

- **Jokainen ruokailu on ateria**
- **5-8 ateriaa vuorokaudessa, ateria noin 4 tunnin välein**
- **2-3 runsaampaa (lämmintä) ateriaa**
- **Karkkipäivä vain kerran viikossa (pelien jälkeen, jos samana päivänä)**

- **Aamupala**, joka aamu **EHDOTON**

- Puuroa, perusmysliä, vähäsokerisia täysjyvämuuroja yms.
- Täysjyväleipää kevyillä leikkeillä ja vihanneksilla
- Hedelmä tai täysmehua
- Vettä 1-2 lasillista

- **Aamun välipala**, tarpeellinen

- Täytetty ruisleipä, sämpylä, riisipiirakka
- Vähärasvainen riisivälipala, vauvanruokapurkki, juotava jogurtti yms.
- Mehua

- **Lounas**, koululounas on **EHDOTON**

- Puolet salaattia, vihanneksia ja juureksia
- Neljäsosa perunaa, pastaa tai riisiä
- Neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa
- Näkkileipä levitteellä
- Maito

- **Iltapäivän välipala**, koulussa tai kotona **EHDOTON**

- Mallia aamupäivän välipalasta
- Myös lämpimät leivät, puurot, ravitsevat pirtelöt (rahkaa, mehua, hedelmiä, marjoja, hiutaleita) yms.

- **Päivällinen**, toinen päivän lämmin ateria **EHDOTON**

- Koko riippuu ajankohdasta (ennen vai jälkeen harjoitusten)
- Tavallinen kotiruoka, pasta, keitto jne.
- Vältä turhaa rasvaa (menet sitten harjoitukseen tai unelle...)

- **Palautumisvälipala**, harjoituksen jälkeen **EHDOTON**

- Reilusti hiilihydraatteja, hieman proteiinia
- Vesi, mehu, maito
- Mallia aamupäivän välipalasta

- **Iltapala**, joka ilta (vaikka päivällinen olisi myöhäinen) **EHDOTON**

- Ruisleipää
- Hedelmää
- Proteiininlähde (liha, maitotuotteet)
- Vesi

Esimerkkejä:

- **Koulua 8-15, harjoitukset 17-18**

- Aamiainen 7:00
- Aamupäivän välipala 10:00
- Koululounas 12:00
- Iltapäivän välipala (runsa) 14:30 / 15:00
- Palautumisvälipala 18:00
- Päivällinen 19:30
- Iltapala 21:30

- **Koulua 9-14, harjoitukset 19–20**

- Aamiainen 8:00
- (Aamupäivän välipala (kevyt) 10:00)
- Koululounas 12:00
- Iltapäivän välipala (kevyt) 14:30
- Päivällinen (kevyt) 16:30
- Palautumisvälipala 20:00
- Iltapala (runsa) 21:30