



8. Mistä ravintoaineita

Ravintoaineita ovat energia ja suojaravintoaineet. Monipuolisessa syömisessä on sopivasti molempia.

1. Mitkä ruoka-aineet sisältävät runsaasti proteiinia?

2. Mitkä ruoka-aineet sisältävät hyvälaatuisia, kuitupitoisia hiilihydraatteja?

3. Mistä ruoka-aineista saat hyvälaatuisia rasvoja?

4. Mitkä ruoka-aineet sisältävät urheilijalle tärkeitä suojaravintoaineita ja vitamiineja?

5. Mikä on suosikkivilipalasi ennen harjoitusta?
