

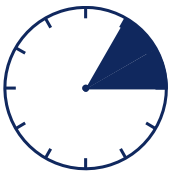


# Ateriarytmi kolmivuorotyössä

- Auttaa pitämään energiatasosi ja verensokerisi vakaana ja ylläpitämään hyvää vireystilaa.
- Auttaa pitämään nälän ja kylläisyyden tuntemukset selkeinä ja vähentää ruokaan kohdistuvia mielitekoja sekä napostelua.
- Yhdessä kohtalaisena pysyvän annoskoon kanssa vähentää ruoansulatusongelmia, kuten turvotusta tai närästystä.

**Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.**

## Esimerkki päivän ateriarytmistä yövuorossa



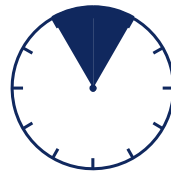
aamupala  
kello 13-15



lämmin  
ateria  
kello 17-19



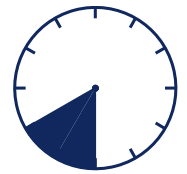
(välipala  
kello 20-21)



lämmin  
ateria  
kello 23-01

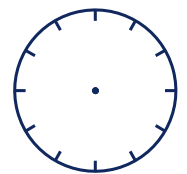
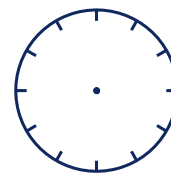
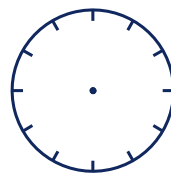
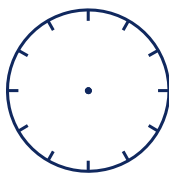
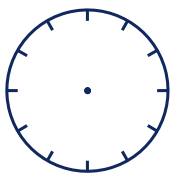
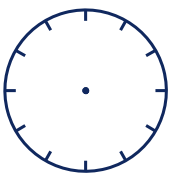


välipala  
kello 03-04



välipala  
kello 06-08

## Ateriarytmini yövuorossa



- Yöllä ruoansulatus muuttuu, mikä aiheuttaa yötyössä ongelmia raskaan ruoan ja isojen annosten sulattamisessa. Sopivalla syömisen rytmytyksellä ja hyvillä valinnoilla pysyt virkeämpänä ja pidät verensokerin tasaisena.

- Vältä tukevia aterioita klo 01 jälkeen. Nauti tarvittaessa pientä välipalaa yötyövuoron aikana. Vältä kuitenkin sokerisia naposteltavia ja juomia. Yötyön jälkeen syö pieni aamupala ennen nukkumaan menoa.

## Esimerkki päivän ateriarytmistä iltavuorossa



aamupala  
kello 8–9



lounas  
kello 12–13



päivällinen  
kello 16–17

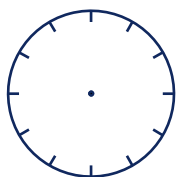


välipala  
kello 19–21



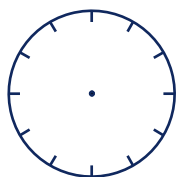
iltapala  
kello 22–00

## Ateriarytmini iltavuorossa



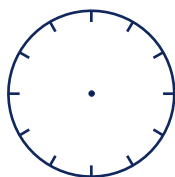
---

---



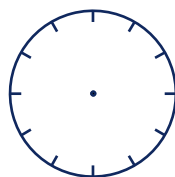
---

---



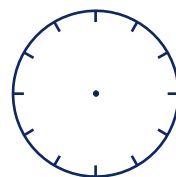
---

---



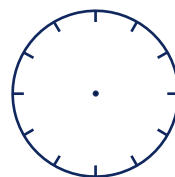
---

---



---

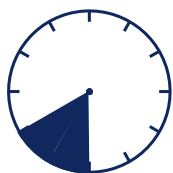
---



---

---

## Esimerkki päivän ateriarytmistä aamuvuorossa



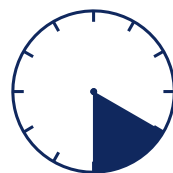
aamupala  
kello 6–8



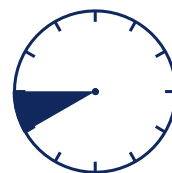
lounas  
kello 11–12



välipala  
kello 14–15

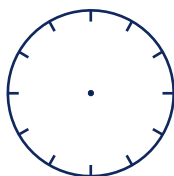


päivällinen  
kello 16–18



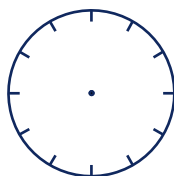
iltapala  
kello 20–21

## Ateriarytmini aamuvuorossa



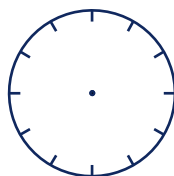
---

---



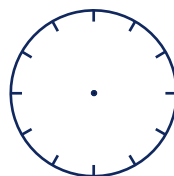
---

---



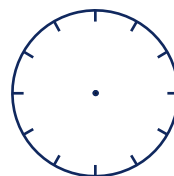
---

---



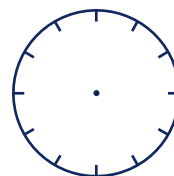
---

---



---

---



---

---