

RUOKAILU JA LEPO

Ravinnolla on tärkeä rooli suorituskyvyn ylläpitämiseen harrastuksissa ja elämässä yleensä. Kiekkopelurit kuluttavat päivän riennoissa valtavan määrän energiaa. Energiahukka on korvattava syömällä riittävästi. Ruokaa on syötävä monipuolisesti koko päivän, sillä ilman riittävää ravintoa ja lepoa, palautumista ei tapahdu ja voima ei riitä koko harjoituksen tai pelin ajaksi.

Yleisohjeet ruokailusta ja levosta

Usein syöty karkki ja sokeripitoiset juomat aiheuttavat hampaisiin reikiä ja liika sokeri kerääntyy kehoon → **lihoat!!**

Voit pitää kerran viikossa herkkupäivän, syö karkkia, hampurilaisia tai muuta hyvää mutta ei tietenkään liikaa. Kasvisrasvajäätelöä voit syödä useamminkin.

Juo riittävästi nestettä päivän aikana. Vesi ja laimea mehu ovat parhaita juomia nestetasapainon ylläpitämiseen. Kalliit urheilujuomat on tarkoitettu aikuisille. Sokeripitoinen juoma ei imeydy elimistöön vaan jää hölskymään vatsaan. Urheilun aikana sokeripitoinen juoma heikentää suorituskykyä hölskyen vatsassa ja saa voimaan pahoin.

Kunto ei kasva harjoituksessa vaan harjoituksesta palautuessa. Harjoituksen aikana kunto todellisuudessa laskee ja kohenee levon aikana. Kunto saadaan nousemaan harjoituksen ja levon oikealla suhteella.

Päivässä junioripelaaja liikkuu jo paljon ilman harjoituksiakin joten yhdet harjoitukset päivässä ovat riittävä määrä. Ylimääräinen harjoittelu väsyttää eikä väsyneenä enää opi mitään uutta. Palautumista ei ehdi tapahtua.

Jääkiekkoa ei alle 15- vuotiaiden kannata harjoitella ohjatusti kolmea kertaa enempää. Muiden lajien harrastaminen tukee taidon kehitystä. Harrastamalla muita lajeja sinusta tulee taitavampi jääkiekkoilija.

Yö on nukkumista varten. Tarvitset 8-10 tuntia unta palautuaksesi. Lihaksisto kasvaa levossa.

Suositteltava ruokaohjelma:

Aamiainen: kokojyväleipää, puuroa, maitotuotteita, vihanneksia

Lounas: lämmin ateria: perunaa, riisiä, pastaruokia, keittoja, lihaa, kalaa, kanaa, leipää, vihanneksia ja juureksia

Välipala: leipää, kinkkua, maitotuotteita, hedelmiä, rusinoita

Päivällinen: lämmin ateria: perunaa, riisiä, pastaruokia, keittoja, lihaa, kalaa, kanaa, leipää, vihanneksia ja juureksia

Iltapala: leipää, kinkkua, maitotuotteita, hedelmiä, rusinoita

Aamupala on yksi päivän tärkeimmistä ruokailuista! Verensokeri pääsee laskemaan jos et syö heti aamulla. Verensokerin laskiessa keskittymiskykysi laskee, etkä opi asioita hyvin koulussa, etkä jaksaa liikkua pitkään.

On tärkeää, että syöt koulussa ruuan ja muutenkin syöt kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Jääkiekkoilija tarvitsee paljon energiaa ja silloin on syötävä paljon ja monipuolisesti. Syömättä annat tasoitusta muille olemalla heikompi ja hitaampi.

Muista syödä vihanneksia ja juureksia jokaisen aterian yhteydessä. Hedelmät sopivat hyvin välipaloiksi, niistä saat tarvitsemiasi ravintoaineita. Ravintoaineet parantavat hapensaantiasi ja lihasvoima lisääntyy.

Pyri syömään n. 1,5 - 2 tuntia ennen harjoitusta, jotta ruoka ehtii sulaa.

Turnauksissa et voi syödä normaalisti. Laimennettu mehu ja hedelmät antavat peleihin tarvittavan energian. Pidemmällä ottelutauolla voit sekoittaa raejuustoa ja marjoja tai hedelmiä ja saat maukkaan energiapommin joka sulaa nopeasti. Normaaliala ateriaa et voi nauttia ottelujen välillä, ateria ei ehdi sulaa.

Juo päivän aikana vettä tai mehua 1- 2 litraa. Pelin aikana juo nestettä jokaisen vaihdon välissä. Juo aina pelin tai harjoituksen jälkeen vaikka sinulla ei olisi edes jano. Harjoituksissa sinulla on oikeus juoda tauoilla.