



HEIPPA "HOCKEY MIES" JA VANHEMMAT



Tässäpä vähän asiaa nuoren urheilijan ravinnosta ja syömisestä:

On tärkeä että syöt oikein ja lepää riittävästi, muuten sinun hyvä harjoittelu menee hukkaan, se ei "tartu" sinuun. Tavallisesta koti- ja kouluruuasta saat niin paljon energiaa, että se riittää kasvamiseen ja harjoitteluun. Mutta on syytä muistaa, että ruokailukertoja päivän aikana tulisi 5 -7 (aamu, välipala, lounas, välipala, päivällinen, välipala, iltapala,) että jaksat touhuta tarvittavat asiat koulussa ja kotona ja harkkareissa/peleissä sekä se, että energiaa on vielä lihasten ja luiden kasvuun. (tapahtuu muuten pääasiassa yöaikaan, joten jos haluat kasvaa ja saada voimaa, nuku riittävästi!).

Jotta kasvaminen tapahtuisi oikealla tavalla, sinun on katsottava mitä suuhusi laitat. Rasvat eivät ole urheilijan ruokaa, kasvuun tarvittavan määrän rasvaa saat monipuolisesta ruokavaliosta esim. maidon ja leivän levitteiden, juuston tms. muodossa. Eli tylsästi taas kerran: pizza, ranskalaiset, pyttipannut, majoneesihampurilaiset, munkit eivät ole oikeaa ravintoa urheilijan arjessa, vaan ne kuuluvat herkkuhetkiin. **Hyvä esimerkki on Kärppien miesten edustusjoukkue:** miesten ruokavaliota laitettiin tarkastukseen ja sieltä vähennettiin pois ylimääräiset rasvat ja sokerit. Suurimmalla osalla pelaajista lihasmassa kasvoi ja rasvaprosentti putosi. Eli se mikä kehossa painaa on tiukkaa lihasta, jolla saadaan luisteluun, taklaamiseen, laukaukseen ym. peliin tarvittava voima. Nostetaan kunniaan ruisleipä, peruna, riisi, salaattit, marjat ja hedelmät sekä proteiiniapuolelta kala, kana, liha (vähärasvainen).

Esimerkinä vaikka keskiviikko:

Aamupala: 2-3 leipää vihanneksilla, juusto/kinkku, 2 dl jogurttia/viiliä, hedelmä tai lautasellinen puuroa marjojen kera, lasi maitoa ja voileipä. Juotavaksi tuoremehua/maitoa/kaakaota/teetä/ mielesi mukaan.

Välipala: (kouluun mukaan vaikka toisella välitunnilla syötäväksi): purkki jogurttia/lasten hedelmäsosetta prk. tai voileipä + hedelmä

Lounas: kouluruuasta kootaan siten, että puolet kasviksia, neljännes perunaa/riisiä tms. ja neljännes lihaa/kalaa/kanaa tms. pari leipää ja rasvatonta maitoa/piimää/vettä/mehua.

välipala: Iltapäivällä koulussa tai kotona leipää lisukkeineen, hedelmä/marjoja, maitoa/teetä/kahvia tms.

Päivällinen: kuten lounas koulussa.

välipalaksi: Ota harjoitukseen hedelmä tai voileipä, juomaksi laim. mehu

Iltapala: Lämmin ateria/ jogurttia myslin kera, voileipää, hedelmä tai marjoja.

Tärkeää on ettet koskaan lähde harjoituksiin tyhjällä mahalla (täpötäysi maha tekee kyllä myös huonon olon....) eli jos syöt päivällisen ennen harjoituksia, koita syödä ainakin tuntia ennen lähtöä, jotta maha tyhjenee ja verenkiertoa riittää ruuansulatuksesta myös lihaksiin.

Sitten pari sanaa vielä **nestetankkauksesta**: Urheilun aikana vesi on paras janojuoma. Jotkut harjoitukset kestävät yli 2 tuntia, joten niiden aikana et pysty juomaan kulutustasi vastaavaa määrää (muista, että kylmässä munuaiset toimivat yllättävän vilkkaasti ja hengityksen kautta haihdutat enemmän kylmässä kuin lämpimässä). Aloita juominen viimeistään tuntia ennen kotoa lähtöä. Litra on sopiva määrä, juo se vähitellen ja huoneenlämpöisenä (kylmät juomat imeytyvät huonosti elimistöön) Voit myös juoda laimeaa mehua tai ns. urheilujuomaa

Mitä sitten jos nestettä ei elimistössä ole riittävästi, no senhän sitten näkee luisteluvauhdissa, peliälyssä jne. Kaikesta mitä teet jäällä, et saa itsestäsi kaikkea tehoa irti. Eli eivät valmentajat/hooltajat siitä suotta keljuile.

Pelien ja harjoitusten jälkeen pitää tyhjät varastot täyttää. Palautumista nopeutat juomalla runsaasti vettä, laimeaa mehua, Palautusjuomat sisältävät molempia, mutta reippaalla välipalalla tai aterialla saat varastot täyteen yhtä hyvin. Muista edelleen, että **rasvaiset ruuat hidastavat palautumista**, koska ne imeytyvät hitaasti eli tavallinen perusruoka takaa nopean palautumisen. Pelien jälkeen siis runsaasti vettä tms. ja vaikka jugurttipurkki ja sitten jäähdyttelylenkki. Muistathan että jäähdyttely tehdään aina pikku hiljaa sykkettä laskemalla, niin että lämmittelyn loppuvaiheessa se on suht. normaali. Ei ole tarkoitus enää nostaa maitohappoja pintaan vaan hajottaa niitä. Jonka jälkeen suihku, ateria ja palauttava venyttely (pitkä kestoiset venyttelyt). **Limppari ei ole palauttava juoma, koska se sisältää vain sokeria, joka ei ole sopiva palautushiilihydraattimuoto.**

Ravinnosta ja palautumisesta saat lisätietoa allekirjoittaneilta, ota rohkeasti hiasta kiinni tai soita!



Terveisin: Valmentajat