

SALIBANDYPELAAJAN RAVINTO

Urheilijan perusruokavalio koostuu runsaasta aamiaisesta (leipää, puuroa, maitotuotteita ja hedelmiä) sekä kahdesta lämpimästä aterista.

Välipaloiksi sopivat hedelmät, vihannekset ja juurekset. NÄKYVÄN RASVAN, SUOLAN JA SOKERIN KÄYTTÖÄ kannattaa välttää. Sokeria ei tarvita aterioihin, vaan harjoittelun ja kilpailun aikaiseen energiantäydennykseen.

Harjoituskaudella hiilihydraattien, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa, sillä pitkät harjoitukset kuluttavat enemmän elimistön polttoaineita. Leipä- ja viljavalmisteen, kasvikset, peruna, marjat, hedelmät, liha, kala, kananmuna ja maitovalmisteet takaavat kokonaisvaltaisen energiatarpeen tyydytyksen.

Ruokailuaikojen ajoitukseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, sillä tasainen energiansaanti pitää turvata koko päivän osalle. Syö ennen kuin sinulla on nälän tunne.

Lisäksi pitää muistaa, että täydellä vatsalla ei voi harjoitella, saati sitten pelata otteluita. NAUTI ATERIA 2-3 TUNTIA ENNEN HARJOITUKSIA. OTTELUA EDELTÄVÄ ATERIA KANNATTAA SYÖDÄ 4-5 TUNTIA ENNEN OTTELUA.

OTTELUPÄIVÄ

Ottelupäivän ravinto poikkeaa pelaajan normaalista ruokavaliosta. Hiilihydraattipitoinen ruoka tuottaa nopeasti energiaa, joten siihen kannattaa satsata jo kilpailua edeltävänä päivänä. Suosittuja tankkausruokia ovat mm. pasta ja vähärasvainen kanan ja riisin sekoitus.

Ottelua edeltävällä aterialla kannattaa välttää, rasvaa, kuituja (kuten ruisleipä ja appelsiini) ja palkokasveja.

Muuten aterian pitää koostua perusruokavaliosta, sillä ottelupäivä ei ole sopiva hetki kulinaarisille kokeiluille. Esimerkiksi vahvasti maustettu ruoka voi aiheuttaa ikäviä yllätyksiä.

Ottelua edeltävien kahden viimeisen tunnin aikana tulee välttää sokeripitoisia juomia, sillä veren korkea insuliinipitoisuus kuluttaa glykogeenivarastoja ja heikentää elimistön kykyä käyttää rasvoja. Elimistön nestetasapainoa kannattaa ylläpitää veden turvin.

Kaksi huomioitavaa seikkaa ennen ottelua. Suoli tyhjennetään ennen ottelua ja normaalioloissa nestetasapainon tilan näkee virtsan väristä. Nestetasapainon ollessa kunnossa virtsan väri on veden kaltainen, kun taas kellertävä väri merkitsee nesteentarvetta. Janon tunne ei saisi yllättää, koska se on jo merkki nestevajauksesta. Älä nauti juomaa enne ottelua liian kylmänä, liian suurina annoksina tai vahvana.

Ottelusuoritus tuottaa nestehukkaa, joten juomaa on hyvä nauttia muutaman desin verran myös vaihtojen ja taukojen aikana. Myös ottelun jälkeinen palautuminen nopeutuu, kun nestehukka korvataan sopivassa tahdissa. Ottelun jälkeen kannattaa juoda 1-1½ litraa tunnissa suorituksen rasittavuuden mukaan. Ottelussa tyhjentyneet energiavarastot täytetään hiilihydraateilla heti, kun elimistö antaa siihen luvan. Yleensä kovan suorituksen jälkeen ruoka ei maistu muutama tuntiin.

PÄIVÄN ATERIAT

AAMIAINEN

- lautasellinen puuroa (mielellään ilman suolaa tai mahdollisimman vähän)

- 2-3 palaa leipää (mielellään ruisleipää, päälle juustoa, kurkkua, tomaattia ja siivu leikkelettä jos haluaa)
- kuppi teetä tai kaakaota ja lasillinen mehua
- mahdollisesti hedelmiä

JOS AAMIAINEN EI MAISTU, NIIN OTA KOULUUN HEDELMIÄ EVÄÄKSI JA SYÖ HETI KUN SILTÄ TUNTUU.

PÄIVÄLLINEN

- yleensä kouluruoka, syö mahdollisimman monipuolisesti. Jos kouluruoka ei maistu niin syö ainakin runsaasti salaattia, jos sitä on tarjolla. Jos tiedät etukäteen ettei koulussa ole mieleistäsi ruokaa, niin ota jotain evääksi.

VÄLIPALA

- pitkälti samanlainen kuin aamiainen.
- leipää, jogurttia ja hedelmiä.

VÄLTÄ VÄLIPALANA KARKKIA, SIPSEJÄ JA LIMSAA.

LOUNAS

- pakollinen jos et ole syönyt lämmintä ateriaa päivällä (ajoittuu klo: 16-19 välille)

ILTAPALA

- pitkälti samanlainen kuin aamiainen (nautittava vähintään kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa)
- leipää, jogurttia ja hedelmiä.

SYÖ AINA MONIPUOLISESTI !!!

VESI

Ilman ruokaa selviämme viikkoja, mutta ilman vettä ihminen kuolee muutamassa päivässä. Vesi on elintärkeä ravinne, vaikka se ei sisälläkään energiaa. Kehon painosta on 40-60 % vettä. Vesi on huomattava lämmönsäätelijä ja se toimii nivelten voitelijana. Kahvi ja tee aiheuttavat veden katoa kehosta. Kun juot kahvia tai teetä, juo vähintään sama määrä vettä.

Veden normaali tarve on 2 ½ litraa päivässä. Suurin osa eli 1,2 litraa nautitaan nesteinä, ruuan mukana tulee noin litra ja aineenvaihdunta tuottaa vettä noin 0,3 litraa päivässä. Keho menettää normaalioloissa tuon saman 2 ½ litraa. Suurin osa poistuu virtsassa eli 1,3 litraa ja loput poistuvat ulosteen mukana ja keuhkojen sekä ihon kautta. Eli noin 1-1 ½ litraa vettä päivässä pitää nivelet kunnossa.

NESTEHUKKA VAIKUTTAU SEURAAVASTI:

- lihakset eivät saa tarpeeksi happea eivätkä ravinteita
- lihaksen kyky tuottaa energiaa vaikeutuu
- hikoilu vähenee, jolloin elimistön lämpötila alkaa nousta
- lihaskramppeiden todennäköisyys kasvaa