



Noormarkun Koitto jalkapallo



Turnauspäivän ruokailuohje

Turnaukseen valmistautuminen alkaa kunnon ruokailulla. Jalkapalloturnaus tarkoittaa runsasta määrää liikuntaa yhden tai useamman päivän aikana.

Runsas liikunta asettaa haasteita ravinnon saamiselle ja nestetasapainolle. Tarvitaan huolellista suunnittelua sekä hieman tietämystä ihmiselimestöstä ja ravinnosta jotta ongelmilta vältetään.

Pienetkin lapset jaksavat huomattavasti pidempään syötyään kunnon aterian. Usein turnauksen ruokailut jätetään kioski/buffet tarjonnan varaan. Tällöin vaarana on, että ruokailu jää ravintoarvoiltaan köyhäksi eikä näin palvele turnauksen vaatimuksia. Turnauspäivästä voi tulla ikävä kokemus elimistön joutuessa liian kovalle rasitukselle. Kun ruokailuasiaan paneutuu vältetään ikäviltä energia- ja nestevajaustapauksilta.

Lepoa ja ruokaa ennen turnausta

Turnaukseen valmistautuminen alkaa jo muutama päivä ennen tapahtumaa. Riittävästi lepoa ja terveellinen ruokavalio takaa elimistön valmiuden kovaakin rasitusta kohtaan. Kovat harjoitukset ja muut fyysiset rasitukset voi olla tarpeen jättää väliin jotta riittävä lepo ja yöuni pystytään takaamaan. Ruokavalion tulisi sisältää säännölliset ateriat muutenkin, mutta ennen turnausmatkaa kannattaa syödä riittävästi hiilihydraattipitoista ravintoa. Elimistö saa näin tankattua hiilihydraattivarastot täyteen.

Energian imeytyminen

Kaikki mitä vatsaan laitetaan, imeytyy ennemmin tai myöhemmin elimistöön. Turnauspäivänä on tarkkailtava mitä suuhun laitetaan, jottei syöty ruoka ole haitaksi suorituskyvyille. Ruoansulatus vaatii elimistön verivarojen käyttöä, joka on sulamisen aikana pois energian ja hapen kuljetuksesta. Toisaalta, ruoansulatus hidastuu tai jopa keskeytyy kovan suorituksen aikana ja tällöin sulamaton ruoka haittaa täyttää liikuntasuoritusta. Rasvaiset ruoat sulavat erittäin hitaasti, ja siksi rasvan välttäminen ennen suorituksia ja niiden aikana/välillä on erittäin tärkeää.

Puhtaasta sokerista saadaan nopeasti energiaa, mutta se loppuu yhtä nopeasti jolloin suorituskyky heikkenee rajusti. Normaalit buffet-ruoat; pullat, munkit, limut, jätskit ja muut herkut sekä hampurilaisateriat ranskalaisineen on kiellettyjen aineiden listalla turnauspäivän aikana. Tilalle eväspussiin laitetaan terveellisiä, vähärasvaisia ja sokerisia välipalatyyppejä ruokia joita nautitaan pitkin päivää otteluiden välillä.

Pidemmällä ottelutauolla käydään syömässä kohtuullinen vähärasvainen ateria runsaalla salaattilla.



Noormarkun Koitto jalkapallo



Muistilista turnaukseen osallistujalle:

- *syö ja juo hyvin turnausta edeltävänä päivänä ja iltana*
- *riittävä lepo muutamana päivänä ennen turnauksen alkua*
- *hyvä aamiainen turnausaamuna*
- *pakkaa hyvät eväät mukaan (ei rasvaisia ja tukevia ruokia)*
- *muista juoda pelien välillä ja aikana riittävästi (vettä ja urheilujuomaa, EI energiajuomaa!!)*
- *syö pieniä välipaloja ja juo sokeripitoista laimeaa mehua tai juomaa ja*
- *vettä HETI ottelun jälkeen*
- *ei mielellään ruokaa enää 30-45 min ennen seuraavan ottelun alkua*
- *palkitse itsesi turnauksen viimeisen pelin jälkeen hyvällä ruoalla (terveellisellä)*

Turnauspäivän eväät:

- *pakkaa eväät kotoa, turnauspaikalla on harvoin hyvää ja tilanteeseen sopivaa evästä tarjolla*
- *vettä, mehua, urheilujuomaa*
- *kinkkutäytteisiä rouhesämpylöitä, karjalanpiirakoita, riisikakkuja*
- *vispipuuroa, annospakattua marjakeittoa ja pillitäysmehua*
- *tuoreita ja kuivattuja hedelmiä, marjoja sekä tikkuvihanneksia*
- *vähärasvaista jogurttia, viiliä ja rahkaa, soijajogurtti-myslivalmisteita ja vähärasvaisia/sokerisia riisivanukkaita*
- *vauvojen hedelmä- tai marjasoseita ja hedelmäsose annospusseja*
- *energiapatukoita, myslipatukoita*
- *vähärasvaisia sokeroimattomia täysjyväkorppuja, vähärasvaisia välipalakeksejä*
- *pikapuuro annospusseja, tai puuroa valmiina termospullossa*