EAT WITH RESPECT

IDEALE ERNÄHRUNG – VOR, WÄHREND UND NACH DEM SPIEL/TRAINING

RESPECT ON AND OFF THE ICE

AM MORGEN

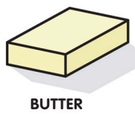
HONIG / KONFITÜRE

KÄSE / EI

JOGHURT UND FRUCHT

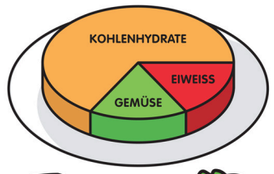
FRUCHTSAFT

MILCH


BUTTER

SCHALE MÜESLI / VOLLKORNBROT

3–4 STUNDEN VOR DEM SPIEL



KARTOFFELN

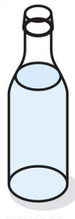
SALAT / GEMÜSE

REIS

FRUCHT

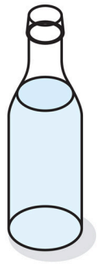
TEIGWAREN

FISCH


WASSER

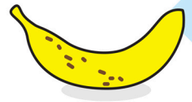
1–2 STUNDEN VOR DEM SPIEL

TEE


WASSER

REISWAFFEL

½ APFEL


BANANE

BIBERLI

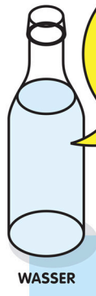
GETREIDERIEGEL

WÄHREND DEM TRAINING / SPIEL

SCHLUCK-WEISE TRINKEN!

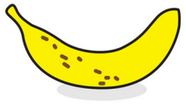
Fortgeschrittene Spieler können Wasser auch mit Sportgetränken ergänzen.

SPORTGETRÄNKE


WASSER

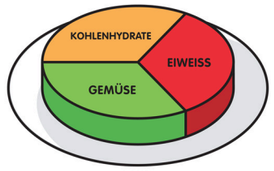
TEE

NUR KLEINE BISSE!


BANANE

ENERGIERIEGEL

NACH DEM SPIEL



VOLLKORNBROT

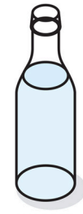
QUARK

REIS

FLEISCH

KARTOFFELN

SALAT / GEMÜSE


WASSER

TIPPS

1. Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Sie können aber kein ungenügendes Training kompensieren.
2. Iss regelmässig und wechsle bei der Auswahl der Lebensmittel ab. So verhinderst du, dass du hungrig zum Training oder Spiel gehst und das Essen bereitet mehr Spass.
3. Je grösser die Mahlzeit, umso mehr Zeit braucht die Verdauung.
   Deshalb: In der letzten Stunde vor einem Training oder Spiel nicht mehr viel Essen. Sonst liegt das Essen auf und du kannst nicht die optimale Leistung abrufen.
4. Wenn es nach einem Training oder Spiel länger als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert und du am nächsten Tag wieder ein Spiel oder Training hast, iss schon in der Garderobe einen Snack für die schnellere Erholung. Ein kleines Sandwich mit Fleisch oder Käse, oder ein Milchshake sind gute Snacks.
5. Pizza, Fast Food oder Energy Drinks sind sicherlich erlaubt, übertreibe es aber nicht.
6. Lass dich nicht von den vielen Supplementen blenden. Die meisten bringen nichts und sie sind bei Kindern und Jugendlichen generell nicht notwendig.

Diverses Okay, variiere zwischen Tagen.	Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung.	Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.	Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.	Sofortige Einleitung der Regeneration. «Auffüllen» für den nächsten Tag.
Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.	Keine allzu fettreiche Nahrung (Käse, Wurst). Eiweiss, Gemüse und Salate sind schwerer verdaulich, deshalb eher wenig.	Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung würde zu lange dauern.	Nichts trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.	Ohne Abendessen verfügt der Körper über keine guten Voraussetzungen für den nächsten Tag.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO
swiss olympic
COOL & CLEAN ... for the SPIRIT of SPORT