

## Ernährungstipps für Hockey Kids

Folgende Tipps und Tricks helfen unseren Spielerinnen und Spielern, im Training oder Wettkampf die Leistungen abzurufen und sich schnell zu erholen.

### 3-4 h vor dem Spiel oder einem intensiven Training

grosszügige, leicht verdauliche Mahlzeit mit tiefem Anteil an Nahrungsfasern, Fett und Eiweiss wie z.B.:

- Teigwaren (ohne Ei) / Reis / Kartoffelstock mit fettarmer Sauce, Flakes / Haferflocken / Milchreis / Griessbrei / Porridge / Zwieback mit reifer Banane oder Weinbeeren
- bis 5 dl Flüssigkeit: Bouillon, Früchtetee, Mineralwasser

Wichtig: Niemand kommt hungrig ans Spiel!

### Zirka 1-2 h vor der körperlichen Belastung

Leicht verdaulicher Snack wie z.B.

- Weiss- oder Ruchbrot mit Honig, Nutella oder Konfi, Cornflakes mit Fruchtkompott / Fruchtsaft, Griessköppli, weicher Getreideriegel, Reiswaffeln
- Genügend trinken – bis 5dl !

Bei Spielen mit langer Anreise bitte Proviant mitnehmen.

### Direkt vor und während der Belastung

- Pro Drittel zirka 2 dl trinken! Wasser, leicht gesüsster Tee, verdünnter Fruchtsaft, Sportgetränk (erst ab Mini-Stufe notwendig)

Von der Betreuung wird bereitgestellt:

- 1. Drittelpause: Wenig fettarme Süssigkeiten wie Leckerli / Willisauer Ringli / Biberli / weisses Brötchen / Traubenzucker (schnell verfügbare Kohlenhydrate mit wenig Nahrungsfasern), wenig Schoggi oder Banane
- 2. Drittelpause: Traubenzucker

### Direkt nach der Belastung

- Trinken (Wasser, leicht gesüsster Tee, Bouillon, Sportgetränk)
- Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Getreideriegel, Biberli, Dörrfrüchte, Honigbrot, Shake etc. (wird von der Betreuung in der Garderobe bereitgestellt).
- Sofortiges Auffüllen der Speicher beschleunigt den Regenerationsprozess

### Zirka 2 h nach der Belastung oder bis 6 h vor der Belastung

- Vollständige ausgewogene Mahlzeit gemäss persönlicher Verträglichkeit: Suppe, Fleisch / Fisch / Ei, rohes oder gekochtes Gemüse, Milchprodukt

Bei Spielen mit langer Heimreise bitte Proviant mitnehmen.

Ernährungstipps aus dem Kurs ‚Cleveres Sportwissen‘ von Andrea Kröni (Naturärztin in Speicher/AR und Eishockeytrainerin bei den Piccolo der Pikes und als Assistenz bei den U18-Frauen). Sie entstammen ihren persönlichen Erfahrungen sowie dem Ernährungsratgeber ‚Müesli und Muskeln‘ des Bundesamtes für Sport (Autoren: Corinne Spahr und Christof Mannhart) und entsprechen im Wesentlichen den Informationen von G. Büsser, Leiter Swiss Olympic Medical Center Schulthess Klinik und Teamarzt ZSC. Diese Info ‚Die Ernährung im Sport‘ findet ihr auf der GCK-Webseite der Moskito.