

Liebe Hockey-Eltern

Die Energie für das Eishockeyspiel holen wir aus der Ernährung. Hier gibt es ein paar Tipps für eine sinnvolle Lebensmittel- und Getränkewahl:

Drei bis vier Stunden vor einem Training/Spiel liefert eine Mahlzeit mit **Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot** den Kindern die nötige Energie.



Süssgetränke wie **Eistee** oder **Cola** und **Sportgetränke** sind für jüngere Kinder im Training/Spiel nicht notwendig. Ungesüsster Tee oder Wasser reichen aus.

Energysdrinks eignen sich aufgrund des hohen Anteils an Zucker und Koffein nicht für die Verpflegung während des Trainings/Spiels. Gehen Sie verantwortungsbewusst mit diesen Getränken um.



Falls es nach dem Training/Spiel mehr als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert, ist ein **Sandwich**, **eine Frucht** oder ein **Getreideriegel** ein einfacher Trick zur Unterstützung der Erholung. Beides kann in der Tasche gut verstaut werden und steht gleich nach dem Training zur Verfügung.

Ergänzungsnahrung (Proteinshakes, Kreatin etc.) ist bei Kindern unter 16 Jahren nicht nötig (ausser ärztlich verordnet).



Fast-Food und **salzige Snacks** enthalten zwar Energie, aber oft wenige Nährstoffe. Deshalb: Nur gelegentlich konsumieren und mit Früchten kombinieren.

Fürs Essen darf man sich ruhig **Zeit nehmen** und es **geniessen**. Empfehlenswert sind **regelmässige** Mahlzeiten (z.B. drei Haupt- und zwei kleine Mahlzeiten). Ein ausgewogenes **Frühstück** sorgt für einen idealen Start.



COOL & CLEAN

... for the SPIRIT of SPORT