

Nuoren jääkiekkoilijan ravitsemus harjoituksissa, otteluissa ja turnauksissa

Sisällysluettelo:

Harjoitukseen valmistautuminen	s. 1
Toiminta harjoituksen aikana	s. 1
Palautuminen	s. 2
Valmistautuminen yksittäiseen otteluun	s. 5
Ravitsemus turnauksissa	s. 12
Vettä vai urheilujuomaa?	s. 16

Harjoitukseen valmistautuminen

Jos on syönyt ja juonut järkevästi päivän aikana, harjoituksetkin sujuvat hyvin ilman urheilujuomia, erityisiä neste- tai energiatankkauksia, tai muita erityistoimenpiteitä. Jos päivän aikana on jättänyt aterioita väliin, tai syönyt muuten huonosti, voi olla vaikea korjata tilannetta viime hetken toimenpiteillä. Tällaisessa tilanteessa harjoitusvirettä voi yrittää parantaa juomalla muutaman desilitran vettä ja syömällä esimerkiksi banaani, tai myslipatukka vielä juuri ennen harjoituksia. Hyvin runsasta sokerinsaantia on tässä tilanteessa vältettävä, jotta välttyttäisiin verensokerin liialliselta nousulta ja sitä seuraavalta nopealta laskulta. Esimerkiksi energijuomat, limsa, makeiset tai suklaapatukat eivät sovi ennen harjoittelua nautittavaksi.

HUOM: Energijuomat eivät sovi harjoitusten tai otteluiden yhteydessä käytettäväksi. Energijuomilla tarkoitetaan runsaalla kofeiinilla täydennettyjä virvoitusjuomia. Energiasisältö muodostuu sokereista, jota energijuomissa on saman verran tai hieman enemmän kuin tavallisessa limsassa. Sokerin lisäksi energijuomat sisältävät usein vitamiineja ja tauriinia, tai muita ainesosia.

Markkinoinnissa yritetään luoda kuvaa energijuomista fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä parantavina tuotteina. Energijuomia ei kuitenkaan ole suunniteltu urheilua ajatellen, eivätkä ne sovi urheilusuoritusten yhteydessä käytettäväksi. Energijuomat nostavat verensokeria voimakkaasti ja antavat nopean energiaryöpyn. Vaikutus on kuitenkin vain väliaikainen, sillä nopeaa verensokerin nousua saattaa seurata jyrkkä verensokerin lasku. Henkilöt, jotka ovat herkkiä verensokerin vaihteluille saattavat reagoida verensokerin vaihteluihin väsymyksellä, huonovointisuudella tai huimauksella.

VINKKI:

Valmentajan kannattaa silloin tällöin tiedustella pelaajilta heidän saapuessa harjoitukseen, miten he ovat syöneet ja juoneet päivän aikana. Valmentajalla tai huoltajalla on hyvä olla varalla jotakin pientä purtavaa, esimerkiksi myslipatukoita, niitä tilanteita varten, jolloin pelaaja saapuu harjoitukseen huonosti syöneenä.

Toiminta harjoituksen aikana

Harjoituksissa on hyvä juoda. Juomalla voidaan estää nestevajausta, joka saattaisi heikentää jaksamista. Juomisesta on paljon muutakin hyötyä. Juomalla harjoituksissa voidaan totutella juomaan rasituksen alaisena, mistä on hyötyä otteluja ja turnauksia ajatellen. Juomisella helpotetaan myös palautumista. Nestevajeen korjaamiseen harjoituksen jälkeen tarvitaan vähemmän aikaa ja selvittää vähemmällä juomisella, kun harjoituksissa on juonut kunnolla.

Jääkiekossa hikoilu on erityisen runsasta hiostavasta suojavarustuksesta johtuen. Varusteiden lisäksi hikoiluun vaikuttaa harjoitusten rasittavuus ja kesto. - Vanhempien junioreiden harjoituksissa jaksamista huonontava nestevajaus syntyy varmasti, mikäli ei juoda. Nuoremmassa ikäluokissa harjoitukset ovat lyhyempiä, vähemmän vaativia ja hikoilu on vähäisempää. Lasten harjoituksissa nestevaje ei välttämättä muodostu haitallisen suureksi vaikka harjoitusten aikana ei joisikaan. Juominen on kuitenkin otettava osaksi harjoittelua jo pienestä pitäen, koska joillakin pelaajilla saattaa olla nestevajetta jo harjoituksiin saapuessaan.

VINKKI:

Juomista voi edistää organisoinnilla.

Jotkut valmentajat suhtautuvat kielteisesti juomiseen harjoituksissa, koska he kokevat, että juominen muodostaa harjoittelua haittaavan häiriötekijän. Hyvällä organisoinnilla voidaan kuitenkin välttää juomistaukojen venyminen ja näin hyödyntää arvokas jääaika mahdollisimman hyvin. Henkilökohtaiset ja selkeästi merkityt pullot voidaan esimerkiksi sijoittaa kaukalon laidalle vaihtoaition kohdalle. Juominen voidaan suorittaa vaihtoaition kohdalla jonottaessa omaa suoritusvuoroa, tai luisteltaessa vaihtoaition ohi oman suorituksen jälkeen.

Harjoittelun aikana kannattaa juoda noin puoli litraa tunnissa. Vesi on suositeltavin juoma. Vanhemmat, tavoitteellisesti harjoittelevat juniorit voivat hyötyä urheilujuomasta, joka auttaa jaksamaan kovissa harjoituksissa vettä paremmin.

Ideaalitilanteessa juodaan noin puolesta toista kahteen desilitraa (4–5 hörppyä) 15–20 minuutin välein. Vaihtoehtoisesti voidaan juoda pienempiä kerta-annoksia tiheämmin välein. Huonompi vaihtoehto on juoda vain kerran-pari harjoituksen aikana. Isojen kerta-annosten juomisesta voi seurata tukalaa oloa.

Palautuminen

Palautumisella tarkoitetaan kehon palautumista normaalitilaan rasituksen jälkeen. Palautuminen on pitkä prosessi. Nestetasapaino voidaan saavuttaa muutamissa tunneissa, mutta energiavarastojen täydentämiseen kuluu yleensä ainakin vuorokausi. Lihasten palautumiseen kovasta rasituksesta voi kulua jopa useita päiviä.

Palautumiseen voidaan vaikuttaa levolla, verryttelyllä, lihashuollolla (esim. venyttelyllä ja hieronnalla) sekä ravinnolla ja nesteellä. Ravinto ja neste edistävät energiavarastojen uudelleen täyttymistä (hiilihydraatit), nestetasapainon korjaantumista (neste ja natrium) ja lihasten uudelleen rakentumista (proteiini).

Riittämätön palautuminen voi ilmentyä väsymyksenä ja haluttomuutena harjoituksissa. Myös kipeät ja jäykät lihakset kielivät keskeneräisestä palautumisesta. Pitkällä aikavälillä riittämätön palautuminen vaikeuttaa säännöllisen harjoittelun toteuttamista ja heikentää kehittymistä urheilussa. Lisäksi palautumisen ja rasituksen pitkäaikainen epätasapaino saattaa johtaa ylirasittumiseen, johon liittyy vastustuskyvyn heikkenemistä, sekä muita terveysriskejä.

Palautumisvälipala

Kovaa harjoittelevien junioreiden kannattaa edistää palautumista syömällä niin sanottu palautumisvälipala välittömästi harjoitusten ja otteluiden jälkeen. Kovan harjoittelun jälkeen palautuminen kannattaa käynnistää mahdollisimman pian. Palautumisvälipala nautitaan mieluiten heti harjoittelun jälkeen jäähallilla, jo ennen suihkutteluja, tai muita toimenpiteitä. Sopiva ajankohta palautumisvälipalan syömiselle on ennen loppuverryttelyä. Näin maksimoidaan palautumisaika ja käynnistetään palautuminen mahdollisimman tehokkaasti.

13-vuotiaiden ja sitä vanhempien junioreiden harjoitukset ja ottelut ovat usein fyysisesti vaativia. Yksittäisen harjoituksen kokonaiskesto lämmittelyineen ja loppuverryttelyineen voi olla jopa kolme tuntia. Lepopäiviä on yleensä vain 1–2 viikossa, joten palautumisaikaa on vähän.

Nuorimpien junioripelaajien harjoittelu on sitä vastoin yleensä leikkimielisempää ja kohtuullisen kevyttä. Harjoittelu- ja ottelurytmikin on väljä: harjoituspäivää seuraa usein lepopäivä. Koska pelaajiin kohdistuva rasitus on vähäisempi, ei nuorimmissa ikäluokissa välttämättä tarvita erityistä palautumisateriaa.

Toisaalta harjoitusten päättyessä edellisestä ateriasta on ehtinyt kulua jo useita tunteja. Säännöllisen ateriarytmin säilyttämiseksi nuorimmatkin pelaajat voivat mielellään syödä pienen välipalan pian harjoitusten päätyttyä. Jos menee kotiin ruokailemaan suoraan harjoituksista, erillisen välipalan syömiselle ei ole kuitenkaan pakottavaa tarvetta.

Palautumisen käynnistämiseen riittää pienikin välipala. Palautumisvälipalan tulee sisältää runsaasti hiilihydraatteja ja pienempi määrä proteiinia. Lisäksi nautitaan nestettä. Tarvittava nestemäärä riippuu nestehukasta: jos harjoituksen aikana on juotu hyvin, palautumisessa pärjätään pienemmällä nesteensaannilla.

Palautumisateria ainoastaan käynnistää palautumisprosessin. Ruokavaliokokonaisuudesta riippuu kuinka hyvin palautuminen edistyy. Palautumisaterian jälkeen tulee huolehtia runsaammasta ravinnonsaannista pian harjoituksista kotiin päästyä. Tämän jälkeen palautumista ylläpidetään säännöllisen ateriarytmin ja hiilihydraattipitoisen ruokavalion avulla.

Hyviä palautumisvälipalokokonaisuuksia voi muodostaa aivan tavallisista elintarvikkeista, joskin sopivien ravintoainesuhteiden saavuttaminen saattaa vaatia pientä vaivannäköä. Lisäksi voi olla epäkäytännöllistä kuljettaa välipalaruokia mukana harjoituksiin. Mikäli harjoitellaan heti koulun jälkeen ja ruokaa joutuu pitämään mukanaan koko päivän, ruoan tulisi olla säilyvää. Palautumisateriaalla on myös huomioitava ruoan maittavuus. Heti kovan harjoittelun jälkeen kiinteän ruoan pureskelu ei välttämättä tunnu houkuttelevalta. Sopiva ruoka on siksi mieluiten pehmeää tai nestemäistä, sekä helposti ja nopeasti syötävää.

VINKKI:

Mikäli vanhemmat hakevat lapsensa harjoituksista, hyvä käytäntö on, että he ottavat mukaan palautumisvälipalan lapselleen, koska tällöin ruoan kuljetus ja säilyvyys eivät ole ongelmia. - Seura voi myös sopia jäähallin kahvilayrittäjän tms. kanssa välipalatarjoilusta harjoitusten jälkeen. Optimitilanteessa pukuhuoneessa on tarjolla esimerkiksi hedelmiä, kinkkusämpylöitä, jogurtteja ja vesipulloja harjoitusten jälkeen.

Pienikin välipala riittää käynnistämään palautumisen. Sopivia palautumisvälipalalokonaisuuksia ovat muun muassa:

- Banaani ja soijamaitopillijuoma
- Myslipatukka ja purkillinen jogurttia
- Kinkkusämpylä
- Hedelmä-vihannes-shotti ja purkillinen Cottifruttia
- Purkillinen Risifruttia
- Pieni purkillinen mustikkakeittoa ja pillimaito
- Pillitäysmehu ja purkillinen maustettua rahkaa
- Pieni pullollinen juotavaa jogurttia
- 4 dl kaakaojuomaa rasvattomaan maitoon tehtynä
- Itse tehty marja-rahka-hedelmä -pirtelö

Hikoilun myötä syntyy nestevajausta vaikka joisikin harjoituksissa. Palautumisvälipalan yhteydessä olisi hyvä juoda yhteensä noin 0,5 l vettä ja muita nesteitä. Tämän lisäksi on hyvä juoda illan mittaan muutamia lasillisia vettä ja muita ruokajuomia, jotta nestetasapaino ehtisi korjaantua mahdollisimman hyvin ennen nukkumaanmenoa.

POHDINTAA:

Ruokaa vai palautumisvalmisteita?

Urheilijoille tarkoitettujen proteiinipatukoiden, valmiiden palautumisjuomien ja palautumisjuomajauheiden koostumus on optimaalinen palautumista ajatellen. Tällaisten erityisvalmisteiden avulla ei kuitenkaan saavuteta ratkaisevaa ravitsemuksellista etua tavallisesta ruoasta koostettuun palautumisvälipalaan nähden. Erityisvalmisteet saattavat kuitenkin joissakin tilanteissa kuitenkin olla tavallista ruokaa käyttäjäystävällisempiä.

Välittömästi oikein kovien harjoitusten jälkeen ruokahalu on usein huono. Tällöin esimerkiksi leivän syöminen saatetaan kokea vastenmieliseksi. Nestemäiset ja hyvänmakuiset palautumisjuomat koetaan sen sijaan usein kiinteää ruokaa houkuttelevampana vaihtoehtona. Palautumisvalmisteet ovat myös tavallista ruokaa helpompia ja kätevämpiä käyttää harjoitusten jälkeisessä kiireessä.

Urheilijoille tarkoitettujen hiilihydraatti- ja proteiinijauheiden, valmiiden palautumisjuomien ja palautumispatukoiden etuja verrattuna tavalliseen ruokaan ovat muun muassa

- optimaalinen ravintoainekoostumus ja nopea imeytyvyys
- nautittavuus
- helppo ja nopea valmistus
- annostelun helppous
- tiivistetty muoto
- säilyvyys, ja
- kuljetettavuus

Erityiset palautumisvalmisteet sopivat parhaiten vasta vanhemmille junioreille ja nuorille aikuisille, joilla harjoittelu alkaa olla todella vaativaa. Lapsille ja nuorille niitä ei kannata tyrkyttää, koska silloin saadaan helposti väärä käsitys, että menestyäkseen tarvitsisi syödä jotain muuta kuin kotiruokaa.

Nuorille parhaiten sopivat valmisteet, joita ei ole täydennetty vitamiineilla, aminohapoilla tai muilla eksoottisemmilla ainesosilla. Tällaisia on kuitenkin melko vaikea löytää. Käteviä nuorillekin sopivia tuotteita ovat marketeissakin myytävät valmiit palautumisjuomat Gainomax ja Maximize Sports Shake. - Järkevintä ja taloudellisinta on kuitenkin valmistaa hyvä palautumisjuoma itse. Tarvitaan vain jauhemaista hiilihydraattia maltodekstriinia ja proteiinijauhetta, esimerkiksi soija- tai heraproteiinia. Näitä myydään esimerkiksi luontaistuotekaupoissa, urheiluravintolisiin erikoistuneissa liikkeissä, sekä hyvin varustetuissa urheiluvälineliikkeissä. Maltodekstriinia laitetaan tarkoitukseen sopivaan kannelliseen ”shakeriin” noin desilitra ja proteiinijauhetta noin puoli desilitraa. Jauheen joukkoon lisätään vettä maun mukaan ja ravistetaan.

VINKKI:

Mitä lyhyempi ja yksinkertaisempi palautumisvalmisteen valmistusaineluettelo on, sitä järkevämpi ostos. Jos luettelossa on paljon sellaisia aineita joita ei tunne, kannattaa valita toinen valmiste.

Valmistautuminen yksittäiseen otteluun

Peli arkipäivänä

Arkipelipäivänä kannattaa syödä hieman tavallista runsaammin aamupalalla ja koululounaalla, jotta jaksaisi hyvin vielä illan ottelussa. Viimeisellä välitunnilla kannattaa syödä pieni välipala energiansaannin ja jaksamisen varmistamiseksi.

Arki-iltana pelattavaan kotipeliin voi valmistautua samalla tavalla kuin harjoituksiinkin. Peliä edeltävällä aterialla voi kuitenkin olla syytä syödä hieman kevyemmin kuin ennen harjoituksia, koska ottelut ovat rasittavampia kuin harjoitukset ja panokset kovemmat. Rasituksen ollessa kova, pienikin määrä sulamatonta ruokaa mahassa saattaa riittää aiheuttamaan tukalan olon. Keventämällä ottelua edeltävää ateriaa vatsaväänteiden ja tukalan olon riskiä voidaan pienentää. Lisäksi ottelujännitys hidastaa ruoansulatusta. Ottelua edeltävän aterian keventäminen on järkevää varsinkin, jos on kova jännittämään ja ruoan sulattelu-aikaa on niukasti.

Kotiottelu

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 18–19

- Syödään hyvin aamulla ja koululounaalla.
- Syödään pieni välipala koulussa viimeisellä välitunnilla.
- Syödään koulun jälkeen runsas, hiilihydraattipitoinen välipala pari tuntia ennen pelin alkua. Aterialla vältetään runsasta rasvaa, joka hidastaa ruoansulatusta.
- Välipalaesimerkki:
 - Puuroa marjojen ja rasvattoman maidon kera
 - Ruisleipää, ohuesti kasvirasvaveitettä, kinkkua ja vihanneksia
 - Hedelmä
 - Juomaksi pari isoa lasillista vettä

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 20–21

- Syödään hyvin aamulla ja koululounaalla.
- Syödään koulun jälkeen välipala.
- Syödään iltapäivällä kohtuullisen kokoinen annos mielellään vähärasvaista päivällisruokaa noin kolme tuntia ennen ottelun alkamista.
- Päivällisesimerkki:
 - Tummaa pastaa
 - Broileri-kasviskastike 4–7 % rasvaa sisältävästä ruokakermavalmisteesta tai
 - Tonnikala-tomaattikastike
 - Pari palaa tummaa leipää ja ohuesti kasvirasvavevitettä
 - Pieni annos salaattia
 - Juomaksi pari isoa lasillista vettä

HUOM! Annoskoko määräytyy käytettävissä olevan sulatteluajan mukaan!

Vierasottelu

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 18–19

- Syödään heti koulun jälkeen päivällinen, esimerkiksi pastaa tomaattipohjaisen kastikkeen ja salaattiannoksen kera. Ruoan voi valmistaa edellisenä päivänä ja lämmittää mikrossa, jos ruoan valmistamiselle ei ole aikaa.
- Jos päivällisen ja ottelun väli venyy yli 3–4 tunnin, vielä 1–2 tuntia ennen ottelua kannattaa syödä pieni välipala. Eväät otetaan kotoa mukaan matkalle ja välipala syödään esimerkiksi linja-autossa pari tuntia ennen ottelun alkua. Välipala voi olla esimerkiksi täysjyväruisrouhesämpylä, jossa välissä kasvirasvavevitettä, kinkkua ja paprikaa. Juomaksi pillitäysmehu ja vesi. Vesipullo kannattaa aina ottaa mukaan pelireissulle!

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 20–21

- Syödään koulun jälkeen pieni välipala ennen matkaan lähtöä. Sellaiseksi sopii vaikkapa annos myslä jogurtilla, hedelmä ja vesi.
- Pysähdytään matkan varrella joukkueruokailua varten. Lämpimän aterian ja ottelun väliin tulisi mieluiten jäädä ainakin kolme tuntia aikaa. Pienen aterian jälkeen reilu pari tuntiakin saattaa riittää ruoan riittäväälle sulamiselle. Aterialla varotaan syömästä liikaa ja valitaan vähärasvaista ruokaa: esimerkiksi riisiä ja pariloitua broileria tai pastaa vähärasvaisella kastikkeella. Lisäksi syödään annos salaattia. Jos sulattelu-aikaa on niukasti salaattiannos saa olla pienehkö, koska kasvikset sulavat verraten hitaasti. Kermaisia pastakastikkeita, pihvejä, ranskalaisia perunoita, pizzoja ja hampurilaisia kannattaa välttää.

HUOM! Vetäjien tulisi toimia esimerkkinä pelaajille ottelumatkoilla ja turnaustilanteissa. Pelaajien lailla myös vetäjien tulisi valita ravitsemuksellisesti täysipainoisia ruokia joukkueen ruokaillessa ravintolassa. Ateria koostetaan esimerkillisesti lounaslinjastosta lautasmallin mukaan. Kisamakkarat ym. kannattaa jättää syömättä hallilla.

Peli viikonloppuna

Kotiottelu / peli aamulla tai päivällä

Kun ottelu ajoittuu aamuun tai aamupäivälle, on tärkeä huomioida ottelua edeltävän päivän merkitys valmistautumisessa. Ottelua edeltävänä päivänä pelaajien tulisi syödä säännöllisesti ja täysipainoisesti ja muistaa myös juoda päivän aikana vettä. Näin energiavarastot ovat täynnä ja nestetasapaino hyvä ja pelaaminen sujuu vaikka ottelupäivän aamuna ei aikaisen ajankohdan tai jännityksen vuoksi pystyisi syömään kovin paljoa.

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 9–10

- Tärkeää on, että nousee riittävän ajoissa aamiaiselle. Pienen aamiaisen jälkeen voidaan pelata jo 1–2 tunnin sulattelun jälkeen, mutta runsas aamiainen vaatii jopa 3 tuntia sulamisaikaa.
- Kun ottelu on aikaisin ja sulattelu-aikaa vain vähän, on tärkeää, että aamiairuoka sulaa nopeasti, mutta antaa riittävästi energiaa. Paras vaihtoehto on täysjyväviljavalmisteisiin, hedelmiin ja proteiiniruokiin perustuva aamiainen.
- Aamiaisesimerkki:
 - Pieni annos puuroa rasvattoman maidon kera
 - Viipale täysjyväleipää, jonka päällä on kinkkua ja salaatinlehti
 - Lasi täysmehua
 - Vettä

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 11–12

- Jos ottelu on vasta myöhemmin aamupäivällä, voidaan aamiaiselle herätä hieman myöhemmin. Aamiaisen ja ottelun väliin tulisi jäädä 2–3 tuntia sulattelu-aikaa. Jos aamiainen syödään tätä aikaisemmin, on aterian syytä olla yllä olevaa esimerkkiä hieman runsaampi.

ESIMERKKI 3: Ottelun alkamisaika noin klo 13–14

- Kun ottelu ajoittuu alkuiltapäivään, tulisi aamiaisen lisäksi nauttia pienehkö välipala 2 tuntia ennen ottelua. Välipalalla vältetään runsasta rasvaa ja runsasta sokeria.
- Välipalaesimerkki:
 - Maustamatonta jogurttia johon sekoitetaan hedelmäsmoothieta (esim. Valio Hevi Shot tai Naturis Smoothie) ja pari ruokalusikallista hedelmämysliä
 - Karjalanpiirakka
 - Vettä

ESIMERKKI 4: Ottelun alkamisaika noin klo 15–16

- Kun ottelu pelataan vasta iltapäivällä, aamiaisen lisäksi syödään lämmin ateriakokonaisuus noin 3–4 tuntia ennen ottelua. Jos aamiainen on syöty aikaisin, aamupäivällä voidaan lisäksi syödä pieni välipala. Jos vatsassa tuntuu häiritsevä näläntunne, voidaan vielä 30–60 minuuttia ennen ottelua syödä banaani tai pieni pala energiapatukkaa.
- Lounasesimerkki:
 - Paistettuja broilerinsuikaleita, wokkivihanneksia ja chilikastiketta keitettyjen nuudeleiden kera
 - Pala tummaa leipää margariinilla
 - Lasi rasvatonta maitoa
 - Vettä

Kotiottelu / peli illalla

Hyvän otteluvireen saavuttamiseksi iltatotteluun on erityisen tärkeää, että pelipäivänä syö säännöllisesti. Iltapelipäivänä tulisi syödä hieman tavallista runsaammin aamupalalla ja lounaalla, jotta jaksaisi hyvin vielä illalla. Säännöllisen ateriarhythmin lisäksi on tärkeää, että juo aktiivisesti pitkin päivää. Ruokajuomien lisäksi tulisi juoda muutamia lasillisia vettä päivän aikana. Muutama desilitra vettä kannattaa juoda vielä pelin kynnykselläkin.

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 17–18

- Runsaan ja monipuolisen lounaan jälkeen kannattaa syödä reilu välipala. Välipala syödään noin 3 tuntia lounaan jälkeen ja noin 2,5–3 tuntia ennen pelin alkamista.
- Välipalaesimerkki:
 - Kinkulla, margariinilla ja vihanneksilla täytetty ruisleipä
 - Kotitekoista myslä (neljän viljan hiutaleita, hedelmämysliä, täysjyvämuuroja, pellavarouhetta, auringonkukansiemeniä ja pähkinöitä) omenasoseen ja rasvattoman maidon kera
 - Hedelmä
 - Vettä

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 19–20

- Kun peli on vasta myöhemmin illalla, iltapäivällä voidaan syödä päivällistä. Päivällisruoaksi valitaan vähärasvaisia ruoka-aineita, ja ateria tulisi nauttia noin 4 tuntia ennen pelin alkamista. Päivällisellä on tärkeää välttää ahtamasta mahaa täyteen, sillä ison aterian sulattelu voi muussa tapauksessa olla kesken ottelun alkaessa. Sulamaton päivällisruoka voi pelin aikana aiheuttaa väsymystä ja tukalaa oloa. Ison päivällisaterian sijaan syödään mieluummin pienehkö päivällisateria ja lisäksi pieni välipala – esimerkiksi hedelmä ja purkki vähärasvaista jogurttia – noin tuntia ennen ottelua.

- Päivällisesimerkki:
 - Paistettua leivittämätöntä kalaa
 - Keitettyä perunaa
 - Kevytkermaiviilikastike
 - Raastettua porkkanaa, ananaspaloja, raejuustoa ja vähärasvaista salaattinkastiketta

ESIMERKKI 3: Ottelun alkamisaika noin klo 21

- Myöhäisotteluun valmistaudutaan pitkälti samalla tavalla kuin edellisessä esimerkissä. Ateria-ajankohtia on kuitenkin hienosäädettävä niin, että ateriavälit eivät veny liian pitkiksi. Jos aamulla noudaan aikaisin, kannattaa päivän ateriarytmiä tiivistää aamupäivän tai iltapäivän välipalalla:

Klo 10.00 Aamiainen
 Klo 13.00 Lounas
 Klo 17.00 Päivällinen
 Klo 20.00 Pieni välipala
 Klo 21.00 Ottelu

tai

Klo 8.30 Aamiainen
 Klo 11.30 Lounas
 Klo 14.00 Välipala
 Klo 17.00 Päivällinen
 Klo 20.00 Pieni välipala
 Klo 21.00 Ottelu

Vierasottelu / peli aamulla tai päivällä

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 9–10

- Kun ottelu on aamulla ja matkaan lähdetään jo varhain, edellisen päivän ja illan ravinnon- ja nesteensaannin merkitys on suuri. Aterioiden tulisi olla säännöllisiä, ja vielä ennen nukkumaan menoa tulisi syödä melko runsas iltapala ja juoda muutama desilitra vettä. Aamulla syödään varhainen aamiainen. Jos aikaisen ajankohdan vuoksi ruoka ei maistu, aamiairuoka voidaan ottaa mukaan ja syödä matkan aikana. Matkan aikana tulisi juoda muutama desilitra vettä ja syödä esimerkiksi myslipatukka myös siinä tapauksessa, että on syöty aamiainen kotona.

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 11–12

- Kun ottelu alkaa vasta myöhemmin aamupäivällä toimitaan kuten edellisessä esimerkissä sillä erolla, että aamiaisen ajankohta siirtyy hieman myöhemmäksi.

ESIMERKKI 3: Ottelun alkamisaika noin klo 13–14

- Ottelun alkaessa vasta puolen päivän jälkeen, matkaeväiden kasvaa merkitys. Eväät syödään ja juodaan automatkan loppupuolella tai perillä kohteessa, noin 2 tuntia ennen ottelun alkamista. Eväsvinkkejä löytyy turnauspäivän ravitsemusta käsittelevässä osiossa.

ESIMERKKI 4: Ottelun alkamisaika noin klo 15–16

- Kun peli alkaa vasta myöhemmin iltapäivällä, tarvitaan lounasta keskipäivällä. Riippuen ajomatkan pituudesta lounas voidaan syödä kotona ennen lähtöä, tai joukkueruokailun muodossa matkan aikana. Lounaalla syödään kohtuudella ja ruoan sulamiseen on varattava ainakin 3 tuntia aikaa. Jos aamiaista on syöty aikaisin, tarvitaan pieni välipala aamupäivän aikana. Aterioiden ajoituksesta riippuen saattaa hyvin pienestä välipalasta olla hyötyä vielä tuntia ennen peliäkin.

Klo 9.00 Aamiainen
Klo 12.00 Lounas (kotona)
Klo 15.00 Pieni välipala
Klo 16.00 Ottelu

tai

Klo 8.00 Aamiainen
Klo 10.00 Pieni välipala
Klo 12.00 Lounas (joukkueruokailu matkan varrella)
Klo 15.00 Ottelu

Vierasottelu / peli illalla

ESIMERKKI 1: Ottelun alkamisaika noin klo 17–18

- Ottelun ajoituksessa alkuiltaan tulisi aamiaisen ja kotona syötävän lounaan olla runsaita. Aterioiden välissä kannattaa juoda hieman vettä nestetasapainon säilyttämiseksi. Iltapäivällä syödään matkaeväitä noin 2 tuntia ennen ottelun alkamista.

ESIMERKKI 2: Ottelun alkamisaika noin klo 19–20

- Ottelun sijoittuessa myöhempään iltaan, iltapäivällä voidaan syödä joukkueen yhteinen päivällinen. Päivällisellä tulisi syödä kevyesti. Ison päivällisaterian sijaan syödään mieluummin pienehkö ateria ja lisäksi pieni välipala – esimerkiksi hedelmä ja pala energiapatukkaa – noin tunti, puolitoista ennen ottelua.

Klo 9.00 Aamiainen
Klo 12.00 Lounas
Klo 15.00 Päivällinen (joukkueruokailu matkan varrella)
Klo 18.00 Pieni välipala
Klo 19.00 Ottelu

tai

Klo 9.00 Aamiainen
Klo 12.00 Lounas
Klo 14.30 Välipala
Klo 16.00 Päivällinen (joukkueruokailu matkan varrella)
Klo 19.00 Pieni välipala
Klo 20.00 Ottelu

ESIMERKKI 3: Ottelun alkamisaika noin klo 21

- Myöhäisottelupäivänä ruokaillaan pitkälti samalla tavalla kuin edellisessä esimerkissä. Ateria-ajankohtia on kuitenkin muutettava niin, että ateriavälit eivät veny liian pitkiksi. Jos aamulla noustaan aikaisin, päivän ateriarytmiä kannattaa tiivistää aamupäivän tai iltapäivän välipalalla.

Klo 9.00 Aamiainen
Klo 11.00 Välipala
Klo 13.00 Lounas
Klo 16.30 Päivällinen (joukkueruokailu matkan varrella)
Klo 19.30 Pieni välipala
Klo 21.00 Ottelu

tai

Klo 8.30 Aamiainen
Klo 11.30 Lounas
Klo 14.00 Välipala
Klo 17.00 Päivällinen (joukkueruokailu matkan varrella)
Klo 20.00 Pieni välipala
Klo 21.00 Ottelu

Ravitsemus turnauksissa

Useiden peräkkäisten otteluiden täyttämät turnauspäivät asettavat erityisvaatimuksia ruokavaliolle. Lasten ja nuorten palloiluturnauksissa energian on enimmillään riitettävä jopa kymmenen ottelun läpiviemiseen kahden päivän aikana. Energiaa ei turnauspäivän aikana kuitenkaan voi tankata aivan surutta, sillä tiivis ottelurytmi ei mahdollista pitkiä sulatteluajoja. Lisähaastetta ruokavalion koostamiselle syntyy siitä, että ruokailu tapahtuu pääasiassa kenttäolosuhteissa, usein kaukana kodista, jääkaapista ja hyvistä ruoanlaittomahdollisuuksista. Huolellisella suunnittelulla voidaan kuitenkin onnistua aterioiden koostamisessa ja niiden ajoittamisessa ja näin edistää pelaajien jaksamista sekä parantaa turnausmenestystä.

Turnausvalmistelut ja suunnittelu

Turnauskestävyyden perusedellytyksenä on, että pelaajien energiavarastot ovat täynnä turnauksen alkaessa. Täydet energiavarastot mahdollistavat jaksamisen pitkien turnauspäivien aikana, vaikka ruoan saanti olisi niukkaa.

Turnausta edeltävinä päivinä pelaajien tulisi syödä säännöllisesti ja täysipainoisesti. Ruoan tulisi olla terveellistä, täysjyväviljoihin, perunaan, kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin painottuvaa hiilihydraattipitoista ruokaa. Tällaisella ruoalla lihasten energiavarastot saadaan täyteen ennen turnauksen alkua. Hiilihydraattipitoista ruokavaliota täydennetään laadukkailla, vähärasvaisilla proteiininlähteillä ja terveellisillä rasvoilla.

Nestetasapainon säilyttäminen turnauspäivien aikana on haasteellista. Siksi on tärkeää, että pelaajien nestetasapaino on kunnossa turnauksen alkaessa. Kun turnausta edeltävinä päivinä juodaan säännöllisesti ja muistetaan juoda myös turnauspäivän aamuna, erityistä nestetankkausta ei tarvita.

VINKKI:

Riittävä lepo ja laadukas yöuni ennen turnausta ovat tärkeitä. Muita harrastuksia ja ylimääräisiä menoja voi olla järkevä rajoittaa turnausta edeltävinä päivinä. Illalla olisi hyvä rauhoittua kotona ja nukkumaan tulisi mennä hyvissä ajoin.

Turnausta edeltävinä päivinä valmentajien on järkevää tutkia otteluaikatauluja ja suunnitella joukkueen ateriaritmi ottelujen mukaan. Ateriointimahdollisuuksia ja ruokatarjontaa niin matkan varrella, kuin pelipaikkakunnalla ja jäähallillakin on hyvä tiedustella etukäteen. Paras olisi sopia etukäteen ravintolan kanssa tarjottavasta ruoasta ja aikataulusta. Näin varmistetaan ruoan sopivuus, nopeutetaan ruoan tarjoilua ja pidennetään sulatteluun käytettävissä olevaa aikaa. - Pelaajien on hyvä yhdessä vanhempiensa kanssa miettiä mukaan otettavat eväät valmiiksi, jotta niitä ei tarvitse hankkia kiireessä matkan varrelta tai pelipaikkakunnalta.

Turnauspäivän haasteet

Pelaajien vireen, taitotason ja jaksamisen kannalta on tärkeää, että veren sokeripitoisuus säilyy vakaana koko päivän, ensimmäisestä ottelusta viimeiseen peliin saakka. Turnauspäivän aamuna kannattaa syödä runsas täysjyväviljavalmisteseisiin, hedelmiin ja proteiiniinruokiin perustuva aamiainen, joka pitää nälän loitolla pitkään.

Aamiainen voi sisältää esimerkiksi:

- Puuroa, myslä tai vähäsokerisia aamiaismuroja maidon tai jogurtin ja marjojen kera
- Täysjyväleipää, jonka päällä on kasvivasvaveitettä, kinkkua, vähärasvaista juustoa ja vihanneksia
- Keitetty kananmuna
- Hedelmän ja/tai täysmehua
- Vettä

Tukevan aamiaisen jälkeen voidaan pelata ensimmäinen ottelu parin kolmen tunnin sulattelun jälkeen. Jos ensimmäinen ottelu on vasta myöhemmin aamupäivällä, voi olla syytä nauttia välipala ennen ensimmäistä ottelua. Välipala olisi hyvä nauttia noin kaksi tuntia ennen ottelun alkamista, esimerkiksi bussimatkan aikana. Välipalalla suositaan hiilihydraattipitoisia ruokia sekä vettä, mutta vältetään runsasta rasvaa ja runsasta sokeria. Aterian on syytä olla kohtuullisen pieni varsinkin niillä pelaajilla, joilla turnauksen aiheuttama jännitys saattaa aiheuttaa huonoa oloa tai vatsavaivoja.

Pitkien auto- tai linja-automatkojen aikana on syytä pitää mukanaan vesipulloa. Runsa juominen kannattaa kuitenkin lopettaa hyvissä ajoin ennen ottelun alkamista, jotta WC-käynneille jäisi aikaa.

Koko päivän kestävässä turnauksissa haasteena on ylläpitää nestetasapainoa, energiavaroja ja veren sokeripitoisuutta pitkin päivää ilman, että sulamaton ruoka haittaisi suoritusta. Fiksut ruoat antavat tarvittavan energian ja edistävät pelaajien palautumista suoritusten välissä. Isot ruoka-annokset ja sulamaton ruoka saattaa aiheuttaa tukalaa oloa ja vatsanväärteitä. Keskenäinen ruoansulatus voi heikentää myös suorituskyykyä. Lisäksi suuret ruoka-annokset voivat aiheuttaa verensokerin vaihteluita ja väsymystä.

Turnauspäivän ravinnoksi sopivat parhaiten hyvin sulavat välipalat. Välipalaruokien tulisi olla

- vähärasvaisia
- vähän tai kohtuullisesti sokeria sisältäviä
- rakenteeltaan pehmeitä
- hiilihydraattipitoisia

Turnauspäivän aikana syötävät välipalaruokat on parasta ottaa mukaan kotoa, sillä kilpailupaikalta voi olla vaikea löytää sopivaa ruokaa.

Tukevia lämpimiä aterioita ja rasvapitoisia välipaloja vältetään, sillä niiden sulattelu voi kestää useita tunteja. Rasvan nauttiminen ennen ottelua hidastaa ruoan sulamista, mahan tyhjenemistä, sekä nesteen imeytymistä, ja on omiaan aiheuttamaan vatsavaivoja. Rasvaisen aterian nauttiminen vaikeuttaa lisäksi kovan suoritustehon ylläpitämistä ottelun aikana.

Rasvaisten tukevien aterioiden sulattelu voi viedä jopa 5–6 tuntia, eikä tällaisia ole järkevä nauttia turnauspäivän aikana. Tukevat ateriat on yleensä parasta ajoittaa vasta päivän viimeisen ottelun jälkeen.

Jos päivän aikana halutaan nauttia lämmin ateria, sen tulisi olla vähärasvainen ja ateriakooltaan pieni tai kohtuullinen. Ateria tulisi ajoittaa niin, että sulatteluaikaa on vähintään kaksi, mutta mieluiten kolme tuntia.

Turnauspäivän eväspussi voi sisältää esimerkiksi jonkun seuraavista kokonaisuuksista:

- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Kinkku-vihannestäytteisiä rouhesämpylöitä
- Vispipuuroa
- Viinirypäleitä
- Kauravanukasta (esim. Yosa)
- Myslipatukoita (esim. Alpen, Paussi, Sirius)
- Kuivattuja hedelmiä (esimerkiksi luumuja, rusinoita, papaijaa)
- Kirsikkatomaatteja
tai

- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Karjalanpiirakoita
- Annospakattua marjakeittoa tai smoothieta (esim. Play)
- Hedelmiä
- Maustettua rahkan ja raejuuston sekoitusta (esim. Cottifrutti) tai vähärasvaista maustettua viiliä
- Myslipatukoita
tai

- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Täysjyväkorppuja tai hapankorppuja
- Vähärasvaista ja vähäsokerista riisivanukasta (esim. RisiFrutti)
- Valmiita hedelmä-kasvis-marjashotteja (esim. Knorr Vie, Valio HeVi)
- Vähärasvaisia/vähäsokerisia välipalakeksejä (esim. Elovena, Paussi)
- Tikkuvihanneksia (paprika-, kurkku- ja porkkanasuikaleita)
- Ananassäilykettä
tai

- Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- Hedelmäsosetta annospussukoissa (esim. Chiquita, DelMonte) tai lasipurkeissa (esim. Piltti, Bona)
- Kinkku- vihannestäytteisiä ruisleipiä
- Energiapatukoita (esim. Dexal, PowerBar tai Gatorade)
- Vähärasvaista jogurttia tai rahkaa
- Pikakaurapuuroannospusseja. Sekoitetaan mukissa kuumaan veteen tai jogurtin joukkoon. Vaihtoehtoisesti voi ottaa valmista puuroa mukaan termospullossa.
- Pillitäysmehua

Turnauspäivälle sopivia lämpimiä ateriavaihtoehtoja ovat esimerkiksi:

- * Puuroa ja mehukeittoa, leipäviipale ja lasi maitoa, vettä
- Pasta vähärasvaisella tonnikala-tomaattikastikkeella, vettä
- Riisiä ja broilerinsuikaleita hapanimeläkastikkeessa, vettä
- Kalakeittoa vähärasvaisesta kalasta ja maidosta, leipäviipale ja lasi mehua, vettä
- Vähärasvaista lihamakaronilaatikkaa, vettä

Juominen

Lapset ja nuoret hikoilevat vähemmän kuin aikuiset. Vähäisemmästä hikoilusta huolimatta lapset ovat erityisen alttiita nestehukalle ja sen aiheuttamille ongelmille lämmönsäätelyssä. Lapsilla on pienen kokonsa vuoksi huomattavasti vähemmän "ylimääräistä" nestettä menetettävänä kuin aikuisilla. Näin ollen lasten on erityisen tärkeää huolehtia nestetasapainostaan liikunnan täyttämien päivien yhteydessä.

Hikoilu on yksilöllistä, ja toisilla on suurempia vaikeuksia ylläpitää nestetasapainoa kuin toisilla. Jääkiekkoturnauksissa tiivis ottelurytmi ja hiostavat suojarusteet lisäävät nesteenmenetystä. - Turnauksissa nestetasapainoa ylläpidetään juomalla muutamia kertoja jokaisen ottelun aikana. Lisäksi juodaan ainakin muutama desilitra otteluiden välissä.

Turnaukset saattavat olla lapsille niin jännittäviä, että veden juonti voi unohtua, elleivät vanhemmat ja vetäjät muistuta juomisesta. Aktiiviseen juomiseen kannustaminen on tärkeää, sillä lapsilla janontunteen mukaan juominen ei välttämättä riitä nestetasapainon ylläpitämiseen hikoiluttavan liikunnan täyttämän päivän aikana. Nestetasapainon säilyttäminen edellyttää, että juodaan säännöllisin välein, vaikka ei olisikaan jano.

Jano, vähäinen virtsaamisen tarve ja virtsan tumma väri kertovat liian vähäisestä juomisesta. Nestettä on juotu sopivasti silloin, kun virtsaamisen tarvetta syntyy useamman kerran päivän aikana, virtsan määrä on normaali ja väri vaalea.

Palautuminen turnauksissa

Turnausten yhteydessä jäähallilla myydään usein rasvaisia, hitaasti sulavia elintarvikkeita, kuten grillimakkaraa, lihapiirakoita, pizzaa tai hampurilaisia. Myynnissä on yleensä myös nopeasti veren sokeripitoisuutta kohottavia elintarvikkeita, kuten makeisia, leivonnaisia ja virvoitusjuomia. Otteluiden välissä syötynä ne voivat aiheuttaa lapselle huonoa oloa ja suorituskyvyn alentumista suorituksen aikana..

Herkutkin voivat toki kuulua kilpailupäivään, sillä niillä voi olla tärkeä sosiaalinen merkitys. Herkkujen aika on kuitenkin vasta päivän viimeisen ottelun jälkeen. Palautumisen ja seuraavaan päivään valmistautumisen kannalta olisi kuitenkin suositeltavampaa nauttia herkkujen sijaan kilpailupäivän päätteeksi monipuolinen, täysipainoinen ateria. Aterian tulisi olla hiilihydraattipitoinen, mutta myös kohtuullisesti proteiinia ja rasvaa sisältävä. Tällainen on esimerkiksi pasta-annos salaatin, leivän ja juoman kera.

Illan mittaan tulisi nauttia säännöllisesti pieniä määriä vettä nestetasapainon palauttamiseksi. Vielä illalla ennen nukkumaan menoa olisi hyvä syödä runsaasti hiilihydraatteja ja kohtuullisesti proteiineja sisältävä iltapala. Näin palautuminen jatkuu tehokkaana myös yön aikana. Sopivan iltapalan saa esimerkiksi pikapuurosta, kinkkuvoileivästä, hedelmästä ja maidosta.

VINKKI: Turnaukseen tai kilpailupäivään valmistautumisessa ja niiden aikana vetäjän kannattaa painottaa seuraavia asioita:

- Syödään ja juodaan hyvin edellisenä päivänä/iltana
- Huolehditaan kunnon yöunista
- Aloitetaan päivä tukevalla aamiaisella
- Jos ottelurytmi on tiukka, vältetään isoja aterioita ja rasvaisia välipaloja päivän aikana
- Juodaan otteluissa vettä, tai laimeaa urheilujuomaa
- Syödään pieniä, välipalatyypisiä aterioita heti otteluiden / kilpailusuoritusten päätyttyä, ja juodaan vettä sekä hieman mehua tai urheilujuomaa
- Ei mielellään kiinteää ruokaa enää viimeisen 30 minuutin aikana ennen seuraavaa ottelua
- Herkkujen aika on vasta finaaliottelun jälkeen!

Vettä vai urheilujuomaa?

Lapsille ja nuorille vesi on suositeltavin janojuoma arkena. Myös yksittäisissä harjoituksissa ja otteluissa vesi on useimmiten paras juomavaihtoehto. Turnauksissa otteluiden aikana voidaan juoda urheilujuomaa, sillä se auttaa ylläpitämään energia- ja nestetasapainoa tehokkaammin kuin vesi. Liikunnan täyttämien päivien aikana nestehukkaa syntyy useimmille lapsille silloin, kun he saavat itse päättää kuinka paljon vettä juovat. Urheilujuoman avulla nestetasapaino säilytetään sitä vastoin paremmin, sillä lapset juovat enemmän silloin, kun juomana on veden sijasta urheilujuomaa.

Urheilujuoman merkitys korostuu turnauksissa ja leireillä, koska siitä saadaan nesteen lisäksi energiaa. Erityisesti yksilöille, jotka hikoilevat runsaasti ja joille vesi ei maistu, tulisi sallia urheilujuomien käyttö turnauksissa. On hyvä muistaa, että nesteentarve vaihtelee ja siksi juomiskäytäntö, joka sopii toisille, ei välttämättä ole optimaalinen kaikille.

Turnauksissa myös osa suoritusten välissä juodusta nesteestä voi olla urheilujuomaa. Varsinkin, jos suoritusten väliin jää hyvin vähän aikaa, eikä kiinteän ruoan syöminen ole mahdollista tai mielekäästä, on perusteltua käyttää urheilujuomia veden sijaan.

POHDINTAA:

Urheilujuomista haittaa lapsille ja nuorille?

Happamien urheilujuomien käyttö lisää hampaiden kiilteen syöpmistä. Urheilujuomien syövyttävä vaikutus ei kuitenkaan ole voimakkaampi kuin tavallisten mehujen ja virvoitusjuomien.

Hampaiden terveyden ohella lasten ja nuorten urheilujuomien käytölle ei ole lääketieteellisiä vasta-aiheita. Tavallisimmissa urheilujuomissa ei ole ainesosia, jotka voisivat olla lapsen yleisterveydelle haitallisia. Esimerkiksi lisäaineet eivät muodosta terveysriskiä. Urheilujuomien suolapitoisuudestaan ei ole syytä olla huolissaan. Natriumia urheilujuomissa on tavallisesti 40–50 mg/dl, eli saman verran kuin maidossa. Urheilujuomat, jotka myydään juomavalmiina, sisältävät desilitraa kohden tyypillisesti 6–7 g hiilihydraatteja. Tämä on vain noin puolet tavallisten mehujen, virvoitusjuomien ja energiajuomien sisältämästä hiilihydraattimäärästä. Pienemmästä hiilihydraattipitoisuudesta johtuen urheilujuomat eivät yleensä aiheuta voimakasta verensokerin vaihtelua. Suositeltavin urheilujuoman hiilihydraattipitoisuus jääkiekkoilijalle on noin 4 g/l. Urheilujuomasta saa näin laimean vain sekoittamalla juoman itse urheilujuomatiivisteestä tai -jauheesta.

HUOM: Urheilujuomatiivisteiden ja -jauheiden välillä on vain pieniä eroja. Useimmat sopivat niin aikuisille kuin lapsille ja nuorillekin. Lapsille ja nuorille on kuitenkin paras valita perusjuomia, joissa on vain hiilihydraatteja, suoloja ja aromiaineita. Järkevintä on välttää juomia, joihin on lisätty vitamiineja, aminohappoja tai kofeiinia.

VINKKI: Hampaiden terveyden ylläpitämiseksi kannattaa soveltaa seuraavia käytäntöjä:

- Urheilujuomien syövyttävä vaikutus pienenee, kun urheilujuoma nautitaan pillin kautta, pullon suusta juomisen sijaan.
- Juomaa ei pidä purskutella suussa, vaan mieluummin niellä heti.
- Urheilujuoman ja veden juominen vuorotellen suojelee hampaita, sillä vesi huuhtelee tehokkaasti urheilujuoman happamat yhdisteet hampaiden pinnalta.
- Maitolasillisen juominen urheilujuoman käytön jälkeen neutraloi suun happamuutta.
- Xylitol-purkumin pureskelu lieventää urheilujuoman aiheuttamaa happohyökkäystä.
- Hampaat tulisi harjata huolellisesti aamuin illoin. Happaman juoman tai ruoan nauttimisen jälkeen tulisi kuitenkin odottaa vähintään puoli tuntia ennen hampaiden harjaamista.