

SYÖMINEN ON TÄRKEÄ OSA KILPAILUJA

Kilpailupäivää edeltävänä päivä on ns. tankkauspäivä, jolloin pitäisi syödä enemmän kuin yleensä (etenkin lämmintä ruokaa ja välipaloja). Tämä auttaa jaksamiseen seuraavana päivänä, kun ruoka välttämättä jännityksen takia maistu ja kilpailupäivänä ruokaa ei pysty syömään niin miten normaalina harjoituspäivänä.

Kisapäivän ravinnossa on tärkeää, että ruoka sulaa helposti ja antaa pitkäkestoista energiaa. Kisapäivän tärkein ateria on aamiainen. Suunnittele jo etukäteen kisapäivän syömiset, aikataulut ja mitä syöt.

Aamupala esimerkki:

Kuitupitoiset ruoka-aineet, kuten puuro, pitkäjyvätiset viljatuotteet (kuitupitoinen leipä, jossa päällisiä) ja maitoproteiinia (vähäsokerinen rahka/jogurtti).

Kisapäivän lämmin ruoka pitää syödä rauhassa ja tarpeeksi, mutta liian täyteen ei kuitenkaan kannata syödä itseään.

Kisapäivän eväitä;

Aamupalan ja lounaan välillä esim.

- hedelmä (esim. banaani, appelsiini, mandariini)
- 1 pala leipää täytteenä

Ennen suoritusta;

- jos lounas 2h ennen lämmittelyä, ei välttämättä tarvitse evästä, voi juoda esim. mehua tai syödä pilttiä.

Suoritusten välillä (jos siis kaksi ohjelmaa)

- 1) Jos väliä on vähemmän kuin 45min välissä;
 - hedelmäsmoothie/piltti yms.(mahdollisimman nestemäistä → sulaa nopeasti)
 - isommilla (yli 12v) : urheilujuomaa, esim. Gatorade, Powerade, Hartsport tai vichyvesi, pieni energiapatukka (hox! ei proteiini)
- 2) Jos väliä on 1-2h
 - jogurttijuoma, omena tai banaani, piltti yms., rusinoita,
 - Isommille (yli 12v) energiapatukka (ei proteiini)
- 3) Jos väliä yli 2 tuntia
 - maitojuoma yms. kaakao
 - proteiinijuoma (vain yli 12v)
 - proteiini patukka
 - mahdollisesti myös piltti yms.

Suoritusten jälkeen

- pasta/riisi+ kana/kala, salaattia, raejuustoa
- tummaleipä täytteenä
- kananmuna
- jogurtti/ rahka

Kaksi päiväinen kisa: palautuminen pitää alkaa heti loppuverkasta!

- esim. jogurttijuoma/palautusjuoma
- hiilihydraattipitoinen ateria loppuverkan jälkeen

HOX!

- ei kannata syödä vihanneksia kisapäivänä, koska ne sulavat hitaasti
- vain 1/myslipatukka päivässä
- 200g herkuja/kisamatka, niihin lasketaan myös suolakeksit, sipsit, pullat, jäätelö yms. →syödään vasta kisojen jälkeen
- palautus-/energiajuomia ei alle 12v! jonka jälkeen keskustellaan valmentajan kanssa näiden käyttöön otosta
- jokaisella tilataan menomatkan buffettiruoka ja kisapäivänä lämminateria, joka laskutetaan kisakauden jälkeen