



# BLAU-GELB ÇAZIS

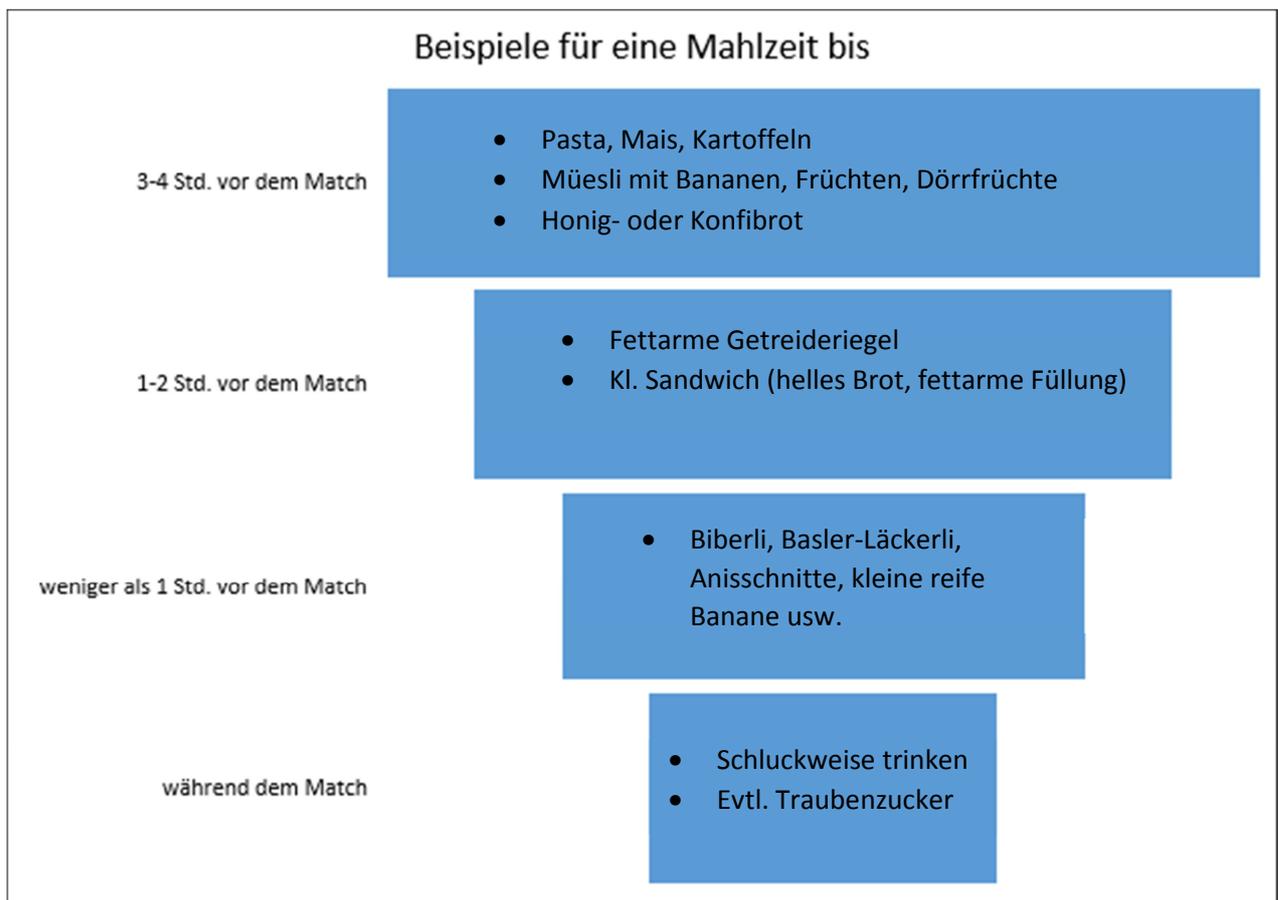
## Ernährung am Matchtag

### **Ziel 1:**

**Energiespeicher füllen** (Tank ist voll); Hunger vermeiden. Als Benzin werden v.a. Kohlenhydrate benötigt. Protein und Fettanteil werden reduziert. **Frühstück am Matchtag ist zwingend**. Auch ein kohlenhydratreiches Nachtessen am Vorabend ist nicht zu verachten.

### **Ziel 2:**

**Energie soll zum richtigen Zeitpunkt verfügbar sein** und Verdauungsprobleme sollen vermieden werden; d.h. je näher der Wettkampfbeginn, desto kleiner die Portionen.



Es ist nicht die Meinung, dass zu allen oben erwähnten Zeitpunkten etwas gegessen werden muss, sondern dass die Portionengröße der noch bis zum Match verbleibenden Zeit angepasst wird. Dabei sind die individuellen Bedürfnisse, sowie bei der Wahl der Nahrungsmittel die Verträglichkeit zu beachten.

### **Getränke:**

Wasser oder kalter Tee reichen auf Juniorenstufe aus. Genügend trinken v.a. vor oder zwischen den Matches: **nicht durstig ins Spiel!**