



Toitumine



EESTI JALGPALLI LIIT
Estonian Football Association

Sportlase toitumine

Õige toitumine on vajalik:

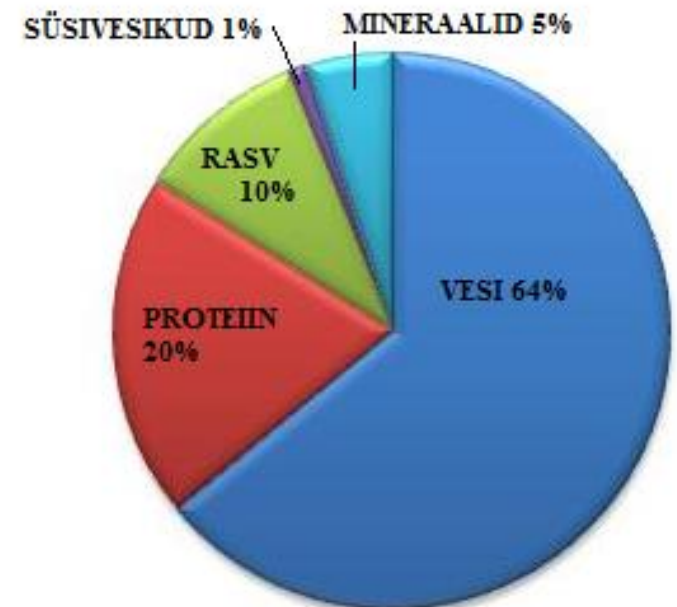
- füüsiliseks ja vaimseks arenguks
- tervise tugevdamiseks
- töövõime ja sportlike tulemuste tõstmiseks
- koormusjärgseks **taastumiseks**

**Õige toitumine ja korralik magamine on
taastumise põhialused!**

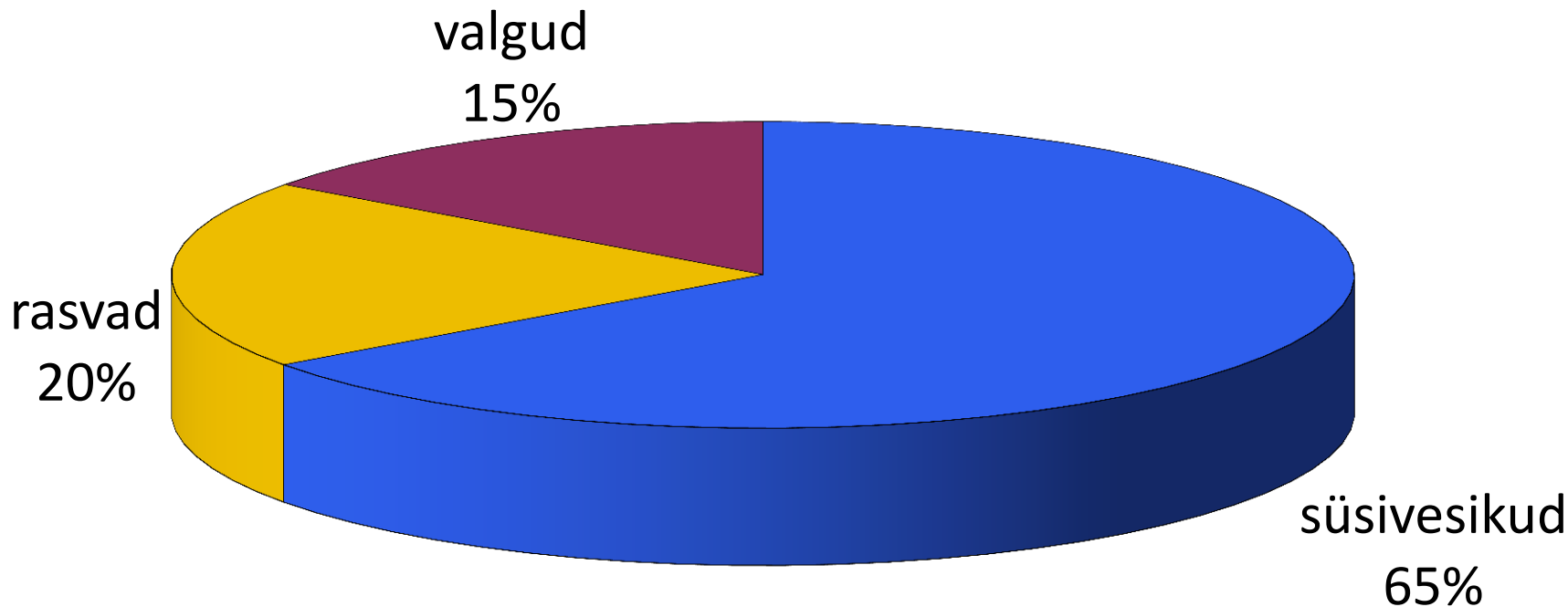


Keha koostis

- Vesi – meestel 50-65%; naistel 45-60%
- Proteiin (valk) – meestel 16-18%; naistel 14-16%
- Rasv – meestel 10-20%; naistel 20-30%
- Mineraalid – meestel 5,8-6,0%; naistel 5,5-6,0%



Toitainete optimaalne vahekord toidus



- **TOIT OLGU SÜSIVESIKUTERIKAS**

- Esmatähtsad energiaallikad, nende varud kehas on piiratud – lihas, maks
- Vajadus suure süsivesikute hulga järele toidus (55-60%)
- Täisteratooted, kartul, riis, pasta, värsked ja kuivatatud puuviljad; kiired süsivesikud kookidest, maiustustest, magusatest jookidest



- **TOIT OLGU MÕÕDUKA
RASVASISALDUSEGA**

- Rasvad on varuenergia ja nende osakaal toidus peaks jääma 30% piiresse
- Oluline roll aine-ja energiavahetuses
- Salvestatud rasvkoos, lihastes
- Piira rasvase liha, saiakeste, küpsiste, šokolaadi, pähklite, või ja margariini, salatikastmete tarbimist



- **TOIT SISALDAGU ERINEVAID VALKUSID**

- Valgud ehitavad üles meie keha
- Kasvamine, kudede taastamine
- Valgurikas toit aitab kaasa lihasjõu arengule
- Kombineeri taimse valgu allikaid (teravili, kartul, kaunvili) loomset valku sisaldavate piima-, liha-ja kalatoodete ning munadega



Valguvajadus

- 5-10-a. poisid ja tüdrukud 1,2g
- 11-14-a. 1,0 g
- 15-18-a. 0,8g
- Istuva tööga täiskasvanu 0,8g
- Naisjalgpallurid 1,4-1,6g
- Meesjalgpallurid 1,4-1,7g

*valguvajadus kg kehakaalu kohta päevas



- **TOIT OLGU KÕRGE TOITAINETETIHEDUSEGA**
 - Tasakaal üldise energiahulga ning toiduga saadavate vitamiinide ja mineraalainete koguste vahel!
 - Mitmekesine toit ja palju suhkrut / rasva sisaldavate toiduainete tarbimise piiramine
 - Vitamiinid ja mineraalid aitavad kehal korralikult toimida
 - Kiudained hoiavad seedesüsteemi korras



Vitamiinirikkad toiduained

- A-vit - veisemaks, seamaks, munarebu. Puudusel - Naha kuivenemine ja pigmentatsiooni häired
- Provit. B-karoteen - köögivili, spinat, till, petersell
- D-vit - kalamaksaõli, heeringas, kanamuna rebu
- E-vit - taimeõlid, kalamaks, pähklid
- B1-vit - teravili, teraviljasaadused, liha, lihatooted, kartul, köögivili, piim, piimasaadused. Puudusel - Väsimus, unetus, isutus, seedehäired
- B2-vit - kanamunad, juust. Puudusel - Väsimus, kaalukaotus, naha punetus, kestendamine ja lõhenemine, põletikud suunurkades ja silmade ümbruses, suus haavandid, nägemishäired
- Niatsiin - maks, lahja liha, kala, pärm, nisuidud, kuivatatud kaunvili. Puudusel - Väsimus, isutus, peapööritus, nahapõletikud
- B6-vit - veisemaks, sealiha, veiseliha, kanaliha, riis, pähklid, banaanid. Puudusel - Depressioon, roidumus või üleerutus, iiveldus, krambid, lööve silmade, nina ja huulte ümber
- Pantoteenhape - köögivili, õllepärm. Puudusel - Naha kahjustused, juuste hallinemine
- B12-vit - maks, neerud, räimed
- C-vit - kibuvitsamarjad, mustsõstrad, punane pipar, hapukapsas, spinat, till. Puudusel - Hingamishäired, igemete veritsus, haavade aeglane paranemine, verejooksud ninast. Ületarbimisel ebameeldiv tunne urineerimisel, seedesüsteemi häired - iiveldus

Vitamiinide paremaks omandamiseks: süüa erinevaid toiduaineid; iga päev täisteratooteid; pidevalt puuvilju, juurvilju; liha, kala ja munad; vältida vitamiinikadusid toiduvalmistamisel



EESTI JALGPALLI LIIT
Estonian Football Association

Mineraalained



- Kaltsiumi sisaldavad piimatooted, muna, salatid
- Fosforit – liha, kala, piimatooted
- Aktiivseks lihastegevuseks on vajalikud kaalium ja magneesium
- Kaaliumi leidub rohkesti banaanides, kartulis, kapsas, porgandis, rosinates
- Magneesiumi - piimatoodetes ja leivas.
- Raud kuulub vere punaliblede koosseisu, mille ülesandeks on hapniku transport organismis. Rauda leidub rohkesti munas, maksas, tomatis, maasikates, kalas, õuntes



Kaltsium (Ca)

- moodustab umbes 2% kehamassist ja 40% keha mineraalainete massist.
- 99% asub inimese luustikus, ülejäänud hammastes, pehmetes kudedes ja rakuvälises vedelikus.
- Ca-sisaldust aitab normis hoida ja suurendada:
 - regulaarne füüsiline koormus;
 - mitmekülgne toitumine (Ca, D-vit ja valgud).
- Seda vähendavad või hoiavad madalal:
 - vähene kehaline aktiivsus;
 - liigne C-vitamiini tarbimine, oakohviga liialdamine;
 - gaseeritud joogid;
 - alkohol ja suitsetamine;
 - Liigne valgu, suhkru, rasva ja soolasisaldus toidus;
 - menopausi eas naistel östrogeeni taseme vähenemine.



Kiudained

- Aedvili, kaer, oder, must rukkileib, täisterasai, sepik, täisterahelbed, kuivatatud aprikoos, herved, ploomid, viigimarjad
- Kiudained seovad vett, aitavad vältida kõhukinnisust, samuti ka kõhulahtisust, soodustavad kolesterooli väljumist organismist, tekitavad täiskõhu tunde
- Kiudainete sisaldus sportlase toidus 25-30 grammi päevas



- **MENÜÜS OLGU KÜLLALDASELT VETT**

- Organismi veetasakaalu säilitamine on tervise ja töövõime seisukohast vähemalt sama oluline kui keha energiavajaduse katmine ning vitamiinide ja mineraalainetega varustamine
- Tarbi vedelikke vähemalt 2 liitrit päevas
- Toit, vesi, mahl, spordijook
- Limonaad, Fanta, Pepsi, Coca-Cola ja Sprite ei ole treenija joogid. Eriti enne koormust - kõrge suhkrusisaldus, mis takistab vedeliku imendumist ning lihased ei saa korralikult glükoosi kui peamist energiaallikat kätte ja väsivad kiiresti



- 2% veekadu toob esile janutunde ja alandab töövõimet 15%;
- 6% vedelikukaotus on juba tõsine takistus sportimisel: tekib nõrkus ja agressiivsus;
- üle 18% vedelikukaotus on aga eluohtlik.
- Kofeiini sisaldavad kohv, tee ja koolajoogid, samuti alkohoolsed joogid suurendavad vedeliku väljutamist organismist, kuna kiireneb neerude tegevus ja suureneb higieritus;
- Teoreetiline veevajadus on 28-35 ml/kg kohta ööpäevas. See on individuaalne. Sõltub kehalisest aktiivsusest, konkreetse organismi eripärast jt teguritest.



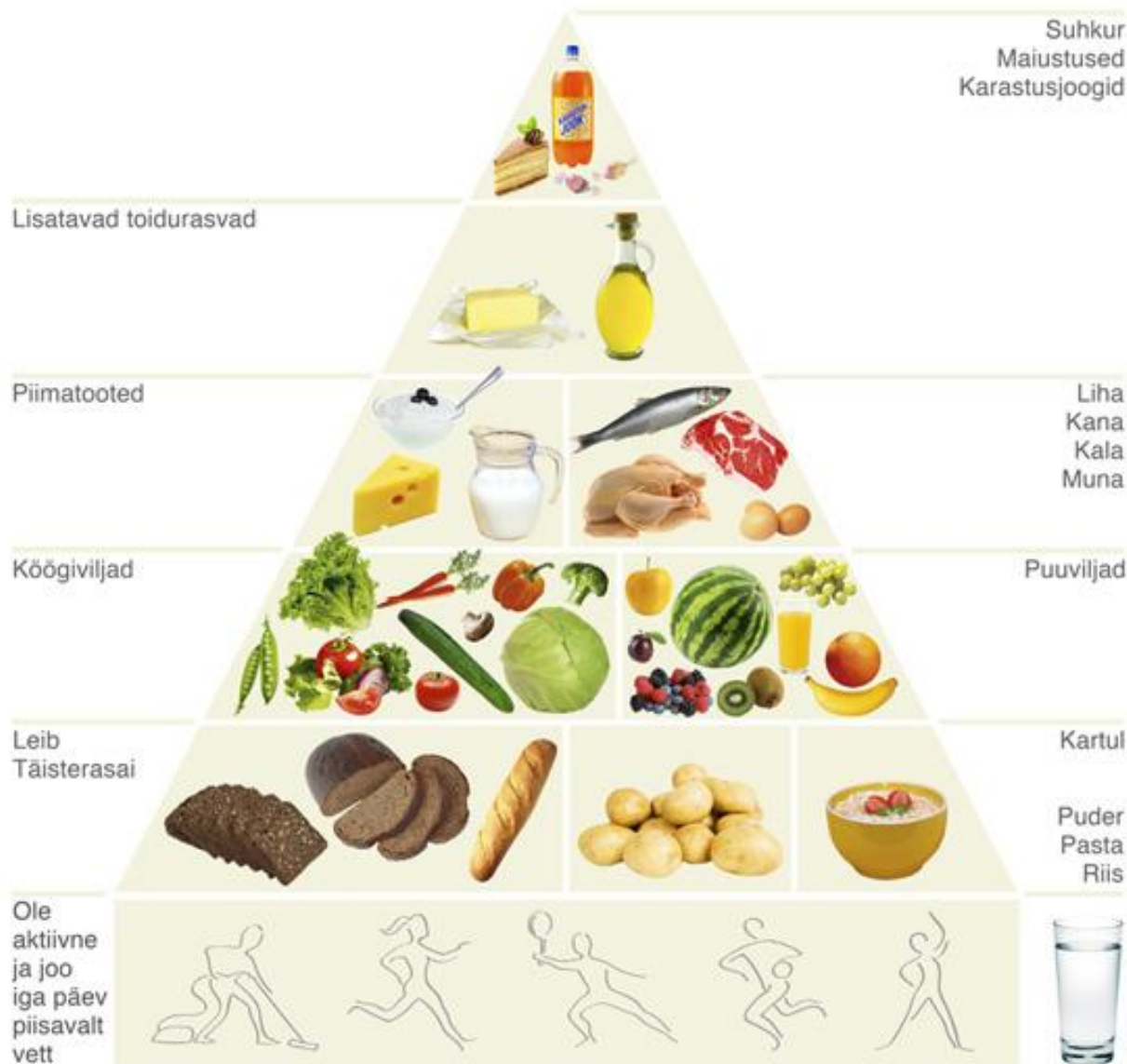
- **ALKOHOL**

- Kõrge energeetilise väärtusega aga lihased ei saa seda energiavahetuses ära kasutada
- Maks lõhustab aeglaselt
- Liigne salvestatakse rasvkoena
- Diureetik



TOIT OLGU MITMEKESINE JA TERVISLIK

Vajalik energiahulk
õiges toitainete
vahekorras ja
piisavalt kõiki
tarvilikke vitamiine
ja mineraalaineid



Taldrikureegel



EESTI JALGPALLI LIIT
Estonian Football Association

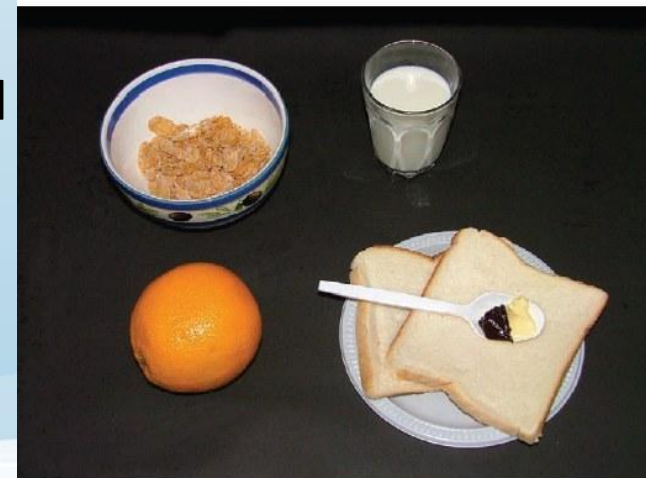
PÄEVANE ENERGIAKOGUS JAGUNEGU 5-6 TOIDUKORRA VAHEL

- hommikusöök 25%
- oode 10%
- lõunasöök 30%
- oode 10%
- õhtusöök 25%



Hommikusöök

- Kõige olulisem söögikord päevas
- Väheste rasvasisalduse ja kõrge süsivesikuterikas hommikusöök:
 - paneb ainevahetuse tööle
 - hoiab keharasva sisalduse kontrolli all
 - vabastab energiat aeglaselt, mis tõstab rahulolu ja täiskõhu tunde
 - parandab aju tegevust läbi vereglükoosi taseme tõstmise, mistõttu keskendumisvõime paraneb ning ollakse valmis päevasteks tegevusteks
 - tugevdab immuunsüsteemi
- A, C ja B vitamiini ning tsingi rikkad toidud (tsitruselised, marjad, melon, munad, õline kala, täisterahelbed, nisuidud, kaer)



Lõuna / õhtusöök

Lõuna

- Hästi tasakaalustatud toidulaud tõstab sooritusvõimet
- Süsivesikuterikkad toidud nagu pasta ja teraviljatooted peaksid moodustama suurema osa sinu söödavast toidust koos liha, piimatoodete, juur-ja puuviljadega.
- Suurema toidukorra ja treeningu vahele peaks jääma vähemalt 2 tundi

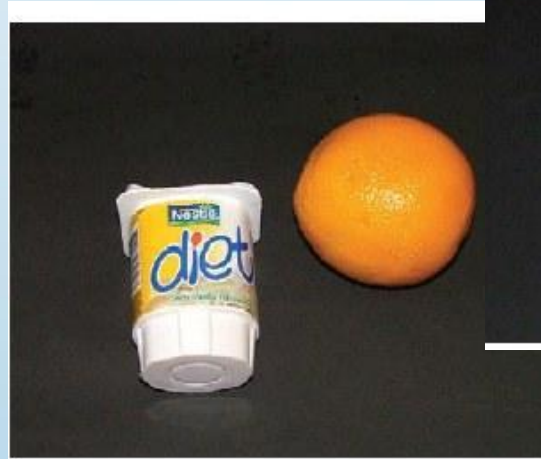
Õhtusöök

Salat (kodujuust, köögivilid, ananass, päevalilleseemned vms) / toorsalat, omlett kanafileega, ühepajatoit (kartul, porgand, kaalikas, kapsas, hautatud loomaliha), makaronid kalkunilihaga, leib, piimatooted, puuviljad, täisteratooted



Oode

värske puu-või juurvili, kuivatatud puuvili,
(kaera)küpsised, jogurt, kanavõileib,
salatid



Treeningute / võistluste-eelne toit

- Mängupäeval peaks rasvade ja valkude tarbimine (eriti lihast) olema minimaalne
- Treeningute või mängueelne söök peaks olema 3-4 tundi enne tegevuse algust, et maos ei oleks enam seedimata toitu
- Toit peaks olema süsivesikuterikas
- Kerge süsivesikuterikka “snäki” võib võtta ka min 1,5 tundi enne pingutuse algust (nt moosisai)

...ENNE TREENINGUT VÕI MÄNGU

- mahl või tee, jogurt või puding, moosisai või puding, banaan

EI SOOVITATA: hapusid mahlu, gaseeritud jooke;

raskestiseeditavaid toite: praad, konserv, salatid, oad,

hersed, seemed, kreemikook, rukkileib, piim, šokolaad



Treeningu / mängujärgne toit

...TREENINGU VÕI MÄNGU AJAL

- Treeningu või mängu ajal on vajalik taastada vedeliku kadu!
- Soovitav on juua lonkshaaval iga 15-20 min järel vett või lahjemat spordijooki või morssi

...PÄRAST TREENINGUT VÕI MÄNGU

- taastav jook: lahjendatud mahl või mineraalvesi või spordijook või vesi
- puuviljad (banaan), marjad
- 30 min jooksul 15g süsivesikuid
- Esimese 6h jooksul süsivesikute varude taastamine



Naismängijad

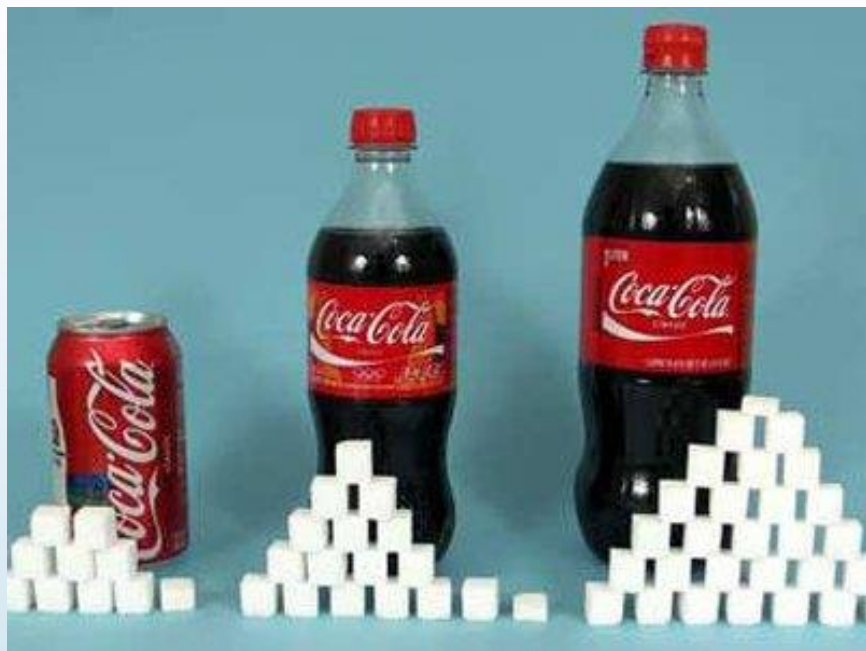
- Suur energeetiline vajadus
- Oht toitumishäiretele
- Kõrge sv-te dieet
- Valkude vajadus väiksem
- Raua puudus!
- Kaltsium ja D-vitamiin



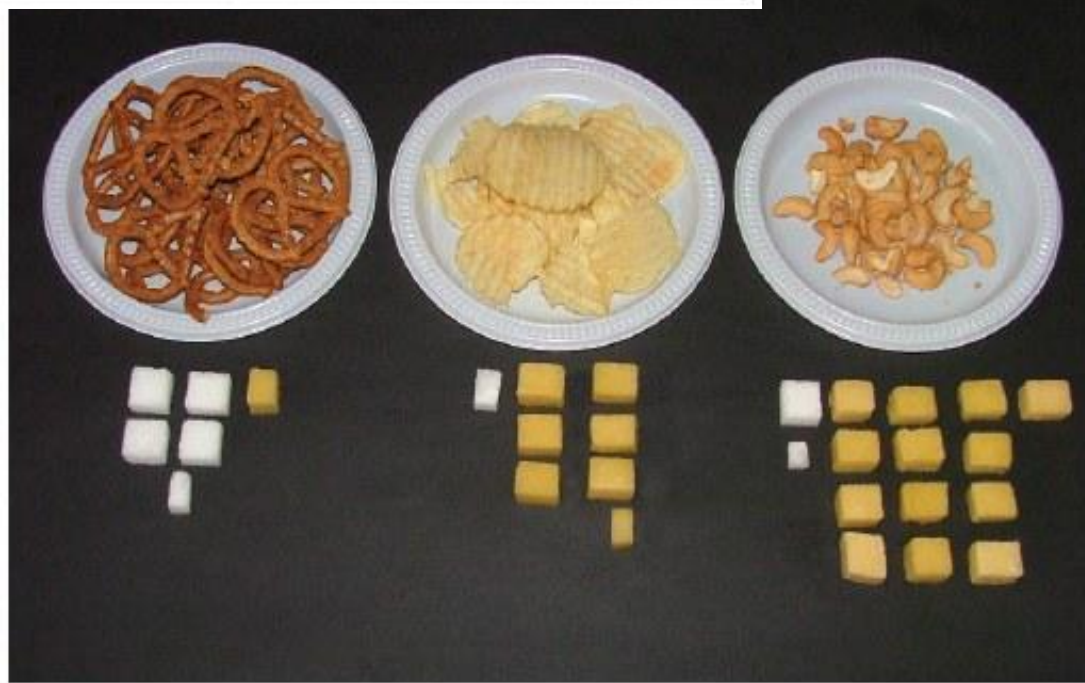
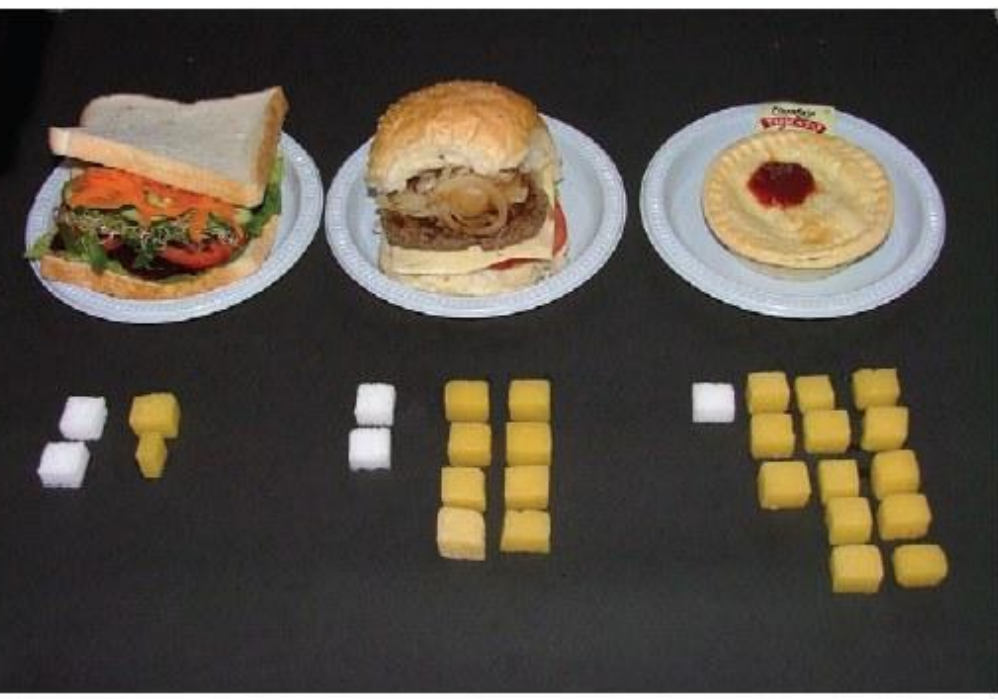
Noormängijad

- Energiakulu mängu jooksul väiksem
- Energia kasvamiseks
- Sv-te suurem tarbimine
- Ei ole vaja toidust liigselt rasva, kuigi nende lihased saavad suurema energia rasvadest
- Valgu ja mineraalainete vajadus suurem
- Kehatemperatuur tõuseb kiiremini









EESTI JALGPALLI LIIT
Estonian Football Association



