

Spordiarstilt noorsportlasele.

Noorele sportlasele on kvaliteetne une/puhke- ja toitumisrežiim oluline:

1. Kasvamiseks ja bioloogiliseks küpsemiseks
2. Tugeva tervise tagamiseks
3. Õppimiseks
4. Sportlike eesmärkide saavutamiseks
5. Noorele olulisteks muudeks tegevusteks (hobid, sotsiaalsed suhted, sõbrad, jmv.)

Mida rohkem aega ja energiat kulub koolitööks ja sportimiseks, seda tähtsam on optimaalne puhke/uneaeg ja teadlik toitumine.

UNI.

Uni on parim tervise hoidja ja parandaja, samas ka tervise testija (unehäire on mitmete haiguste sh. ületreeningu sümptomiks). Loomulikule unele ei ole olemas asendajat.

Une- ja ärkveloleku aeg on geneetilise mõjutusega ja individuaalne, kuid põhimõtteks peaks olema: **„mida rohkem uneaega, seda parem“**.

Regulaarselt treenivate ja võistlevate laste ööuni peaks olema vähemalt 10h, vanematel 9h.

Nõuanded heaks uneks.

- Magamistuba peaks olema jahedam (19-21°C), õhutatud, vaikne ja pimendatud.
- Televiisor, nutiseadmed ja lemmikloomad ei kuulu magamistuppa, äratamiseks kasuta nutikella asemel äratuskella.
- Vali endale sobiva pehmusega madrats, eelista naturaalsest hingavast materjalist neutraalsetes toonides ning tagasihoidliku mustriga voodipesu.
- Harjuta kindla unerežiimiga: nii kooli- kui puhkepäevadel samad voodisse mineku ja ärkamise kellaajad, kus kõikumine võib olla maksimaalselt 1-2tundi. Vajadusel võib päeval enne kella 15.00 magada kuni pool tundi.
- Tugeva intensiivsusega treening/võistlus lõpeta 3-4h enne magamaminekut.
- Võistluspäeval maga nii palju kui võimalik.
- Raske on uinuda näljasena või kui kõht on liiga täis: säti oma söömist nii, et magama minnes oleks kõht meeldivalt täis. Tugevam õhtusöök kus vältida rasvaseid, praetud ja vürtsikaid toite peaks olema 2 h enne uinumist. Energiajoogid ja kohv ei kuulu noorsportlase igapäevasesse menüüsse.
- 1tund enne uneaega lõpeta intensiivne õppimine ja ekraanide kasutamine.
 - Pane valmis järgmise päeva õppe- ja treeningvahendid, vajadusel külmikusse järgmise koolipäeva söögikarp.
 - Kui varem ei ole olnud võimalust, siis nüüd on veel aega, et jagada päevasündmuste muljeid, nii häid kui halbu, lähedastega.

- 0,5-1h enne voodisse minekut tee rutiinsed ettevalmistused magamiseks: hammaste pesemine, rahustava muusika kuulamine, raamatu lugemine jmv.
- Ettevaatust une monitoorimisel nutiseadmetega! Terviseärevuse ohu tõttu võib unekvaliteedi hindamine nutiseadmete numbrite alusel põhjustada unehäireid.
- Välisreiside organiseerimisel arvesta ajatsoonide vahega: nooremad sportlased vajavad kohanemiseks rohkem aega: 1päev iga ületatud ajatsooni kohta.

EKRAANID

Ekraanid ümbritsevad meid kõikjal. Ekraanidega seadmeid kasutame nii õppetöös koolis, ja kodus kui ka puhkehetketel.

Ka spordis on nad kaasajal asendamatud abimehed. Et abilistest ei saaks sportlasele vaenlased mis tervist rikuvad ja sportlikku arengut takistavad, peaks arvestama alljärgnevaga:

1. Vabaaja sisustamisel järgi nutiseadmete kasutamisel põhimõtet: **„mida vähem, seda parem“**

2. Kui teadlikku ekraaniaega on olnud vähe aga nutitelefoni aku on tühi, siis oled kasutanud telefoni teiste päevategevuste ajal. Seetõttu võib keskendumine põhitegevusele olla häiritud ning õppe- ja treeningtöö ebaefektiivne.

3. Ekraanide valgus mõjub ärritavalt silmade tervisele.

4. Digitaalmeedia kasutamine enne treeningut või võistlust mõjutab kontsentratsiooni ja keskendumist.

5. Mida kõrgemal tasemel spordid, seda häirivamalt mõjutab tulemust nii otseselt kui kaudselt **üleliigne** digitaalsete seadmete kasutamine.

6. Ekraanide valgus pärsib uinumist, seetõttu 1h enne voodisse minekut kustuta ekraanid.

TOITUMINE.

Inimese keha ammutab toidust seedimise, toitainete imendumise ja nende ainevahetusliku töötlemise teel keemilist energiat ja ehitusmaterjali, mis on vajalik:

- Elus püsimiseks e. põhiainevahetuseks (hingamine, vereringe, seedimine, neerude töö, termoregulatsioon, ajutegevus)
- Lastel ja noortel kasvamiseks ja arenemiseks
- Vältimatuteks elu-olulisteks tegevusteks kodus ja koolis
- Valikulisteks harrastusteks, sh. erineva tasemega sportimiseks.

Keemilistes protsessides on oluline joogi/toiduga saadud vedelik ja peamiselt hingamisega omastatud hapnik. Vajaliku hapniku juurdepääsu füüsilisel koormusel tagab takistusteta õhuvool hingamisteedes, rauarikas veri, efektiivne vereringe ja õige hingamistehnika.

Ükski toit ei ole tervislik/ebatervislik või kasulik/kahjulik, oluline on: **MIDA, KUI PALJU, MILLAL**

MIDA.

Mitmekesise tasakaalustatud toiduga saame nii põhitoitained: süsivesikud, rasvad valgud kui ka mikrotoitained: vitamiinid ja mineraalid

- Söö iga päev toite erinevatest toidugruppidest (K.Joandi)
 1. Teraviljatooted ja kartul
 2. Köögiviljad ja marjad
 3. Piimatooted
 4. Kala, muna ja liha
 5. Pähklid, seemned, õliviljad ning lisatavad rasvad
 6. Piiratult maiustused, magusad ja soolased näksid
- Arvesta oma maitsetunnet, maitsele vastavalt võid valida ja vahetada toite toidugruppide sees.
- Joo vett julgesti! Parim jook on puhas või kergelt maitsestatud gaseerimata vesi/mineraalvesi
 - Vedeliku puudusele viitab tumekollane uriin ja harv tualetis käimine
 - Värvusega uriin viitab liigsele vedeliku tarbimisele
 - Uriini värvust mõjutavad spetsiifilised toidud ja ravimid
 - Sage, kuid vähese uriiniga tualetis käimise põhjused on erinevad ja ei ole alati liigsest vedeliku tarbimisest
- Noorsportlane ei vaja energiajooke ega kofeiini
- Toidulisandeid (v.a.D-vitamiin) võib tarbida vastavalt kvalifitseeritud spetsialistide soovitudele

KUI PALJU.

Iga sportlase energiakulu on individuaalne ning sõltub soost, bioloogilisest vanusest, keha suuruselt, ainevahetuslikust omapärasest, harjumusest.

Samuti spordialast, kliimast ja paljudest muudest välistest faktoritest.

- Toidu kogus peaks seedesüsteemis tekitama mugavustunde
- toidu ja jookidega saadav energia peab olema tasakaalus energiakuluga:

“Kilokaloreid ei rohkem ega vähem, parajalt on parem“

- Heaolu, tervist ja sportlikke tulemusi mõjutavad nii energia defitsiit, normaalse kehakaalu langus kui liigne kehakaalu tõus.
- Normaalse kehakaaluga kasvueas noorsportlasele on kehakaalu tahtlik alandamine või ka tõstmine, suureks terviseriskiks!
- Kehakaaluga manipuleerimine võib vajadusel toimuda ainult kvalifitseeritud spetsialistide juhendamisel

MILLAL.

Õppursportlasel tuleb toidurežiimi korraldamisel arvestada nii kooli- kui treeningaegadega.

Treening- ja võistlusgraafikud muutuvad sageli, seetõttu vajavad söögikorrad planeerimist ja seedesüsteemi harjutamist.

- Hommikusöök on kasulik. Mida ja kui palju palju süüa oleneb, kas hommikul on treening ja millal pakutakse koolitoitu.
- Suurest näljatundest hoidumiseks ja energeetilise tasakaalu säilitamiseks väldi pikki söögivaheaegasid: toidukordade vahe peaks olema maksimaalselt 3-4h
- Põhitoidukordadele lisaks on vajalikud vahepalad.
- Vahepalad võivad olla süsivesikuterikkad: banaan, müslibatoonid, smuuti, magus sai jmv)
- Tugevam põhitoitukord söö 2,5-3h enne treeningut/võistlust, kus väldi raskesti seeditavaid toite (praed, konservid, oad, herned, seened, rukkileib, kiudainerikkad toidud aga ka hapud mahlad, õunad jt)
- Hoidu vedeliku puudusest, joo lonksaaval juba enne treeningut, pikema treeningu (60min) ajal, ja peale koormust.
- Koormuse lõppedes taasta vedeliku- ja süsivesikutevaru, kasulikud on valgurikkad piimajoogid.
- Enne tähtsamat võistlust treeni oma toitumine harjumuspäraseks, **ära katseta midagi uut** sest pingeseisundis võib seedesüsteemis ilmnedagi häired.

Toitumise nõuandeid loe <https://www.eok.ee/team-estonia/tugiteenused/toitumisnoustamine/mitmekesine-toitumine>