

Richtig essen im Eishockey

Der einfache Leitfaden für Eltern · Thurgau Talent Academy · U9 bis U16

Keine Waage, keine Zahlen, kein Rechnen. Die Portion richtet sich nach Hunger und Grösse des Kindes.

Wann	Was
Ein paar Stunden vorher	Eine normale Mahlzeit mit Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot. Nichts Fettiges.
Kurz vorher, in der Garderobe	Banane, Datteln, getrocknete Aprikosen oder ein Brot mit Honig.
An langen Tagen und Turnieren	Regelmässig ein paar Schlucke. Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder ein Sportgetränk.
Gleich danach	Milch mit Banane gemixt, oder Joghurt mit Honig und Früchten.
Znacht	Kohlenhydrate, Eiweiss und Gemüse. Fett gehört dazu.

Jeden Tag — das ist die Grundlage

- Gemüse und Früchte bei jeder Mahlzeit, über die Woche möglichst farbig
- Vollkorn als Normalfall zu Hause — helles Brot nur rund ums Training
- Eiweiss über den Tag verteilt: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte
- Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche, Eisen regelmässig
- Wasser als Getränk Nummer eins

Gut zu wissen

- Süsses ist kurz vor und während der Belastung sinnvoll, sonst nicht. Datteln, Trockenfrüchte und Honig erfüllen denselben Zweck wie Gummibärchen und liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe.
- Für die U9 gilt: weniger ist mehr. Ein richtiges Znüni, Wasser und ein normales Znacht decken alles ab.
- Energydrinks gehören weder vor noch nach dem Spiel — das Koffein ist für dieses Alter zu viel.

Die häufigsten Fehler

- Ohne Frühstück zum Morgentraining
- Nach dem Spiel bis zum Znacht nichts essen
- Fettiges kurz vor dem Einsatz, oder am Turniertag etwas Neues ausprobieren

Bei Fragen zur Ernährung Ihres Kindes

Neila Engeler · Nutrition Expert

EMR Dip. Ernährungsspezialistin / Personal-Trainer · krankenkassenanerkannt

neila.engeler@nutrition-expert.ch · +41 79 479 15 19 · nutrition-expert.ch

Stand: August 2026

Die Empfehlungen gelten für gesunde Kinder und Jugendliche. Bei Diabetes, Allergien, Unverträglichkeiten oder Auffälligkeiten im Essverhalten braucht es eine persönliche Beratung.