**Basketträdet**

**Kost och skador**

**Träff 1: Äta rätt**

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Ge exempel på hur en lunch/middag kan se ut?
3. Vad är kolhydrater?
4. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater.
5. Varför är det bra att dricka vatten innan, under och efter träning eller match?
6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?
7. Ge exempel på bra mellanmål.
8. Hur kan du själv påverka din matsituation?



**Basketträdet**

**Kost och skador - Ledarsidan**

**Träff 1: Äta rätt**

**Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:**

1. För att orka prestera 100 % under match och träning. För att orka vara koncentrerad. Om du äter rätt kommer du också att orka med hela skoldagen. Du kommer dessutom att orka med att vara en bra kompis och familjemedlem.
2. Tallriksmodellen.
3. Kolhydrater är kroppens ”bensin” som gör att vi orkar idrotta. Kolhydrater lagras som glykogen i begränsade mängder i musklerna. Under en match eller ett hårt träningspass kan i princip hela denna depå förbrukas! Då är det viktigt att fylla på ordentligt med kolhydrater inför och efter träning.
4. I bl. a pasta, ris och potatis hittar vi det mesta av vårt kolhydratsintag.
5. Under ett träningspass förlorar vi mellan 1-2 liter vätska/timme. Vid en minskning av mer än en procent av kroppsvikten försämras prestationsförmågan med 10 %. Sportdryck rekommenderas för intensiva idrottspass längre än 1,5 timme.
6. Mellanmålet är viktigt eftersom det är då vi fyller på vårt energiförråd för att orka genomföra träningar och resten av dagen med skola, familj, kompisar och fritidsaktiviteter.

*Tips till ledaren:*

*Ordna en kostföreläsning – gärna tillsammans med föräldrarna.*

*Ordna mellanmål tillsammans innan och efter någon träning.*

*Tänk på att ta vara på spelarnas kunskaper i ämnet!*

1. Bra mellanmål är t ex frukt (gärna banan som innehåller mycket kolhydrater), smörgås och mjölk, fil, musli.
2. Prata med föräldrarna. Ha med frukt/mellanmål till skolan. Visa ett mat- och träningsschema (När är träningarna? När behöver vi då fylla på lagren under dagen? Vad och hur mycket?). Påverka varandra i laget på ett positivt sätt. Bestäm sociala matregler när ni är på turnering (vänta in varandra – alla äter inte lika fort), uppmärksamma varandra kring hur mycket ni orkade i förhållande till hur bra ni har ätit.