**Kost för idrottande**

Häftet är upplagt på följande sätt:

**”Checklista för föräldrar/ledare”** – mycket kort sammanfattning av saker man kan tänka på och hjälpa till med. Tillsammans med måltider i häftet får man lite idéer på livsmedelsval också.

**Måltiderna**

Kort teori bakom varför vi ska välja vilka livsmedel eller rätter.

Konkreta förslag. Ibland finns t o m förslag på produkter. Tips på hur det kan serveras, hur man kan få fler att äta mer o s v.

Vad ska man INTE äta

**Checklista för föräldrar och ledare**

Vad kan man som förälder och ledare hjälpa till med?

- **Ät ofta – varje dag!** Grunden är **max 2-3 timmar mellan målen** – annars hinner lagren ”ta slut” innan de ska användas

- **Frukost - inom 1 timma**. Om man inte brukar äta frukost är man heller inte hungrig. Träna på att äta frukost!!! Det finns inga ursäkter i världen att missa. Ät inom 30 min i 10 dagar i sträck så lossnar det och du blir piggare på morgonen och hungrigare.

**Föräldrar – stå på er!!!** Här ligger grunden för både koncentrationen i skolan, hur mycket och vad man äter till lunch och hur mycket man sedan kommer orka både i skolan och på träningen.

Påminn om att frukosten är det som kommer lägga grunden till att man orkar träningen. Den som fuskar med frukosten kommer aldrig ha tillräckligt med ”kol i högen” för att det ska räcka en hel träning.

- **Frukt eller macka till skolan?** Ska man hinna få i sig tillräckligt med mat och ha energi nog på eftermiddagen och kvällen så ska det helst inte gå mer än 3 timmar mellan målen. För många går det för lång tid mellan lunch och tills man kommer hem.

- **Innan träning/match:** Mellan 1.5 – 2.5 timmar innan man ska prestera är det perfekt att äta. När äter du i skolan? När börjar träningen? Är det **max 1.5 timma** till träningen är det mer lättsam mat som gäller

**-** Yoghurt/fil & flingor (gärna med nötter och frön) - Fiberrika pannkakor (med lite grahamsmjöl) - Soppa - Matiga grövre smörgåsar och mjölk - Mindre portion lagad mat - Kvarg och smörgås

**-** Havregrynsgröt med mjölk och banan/sylt/mos

Har man **2.5 timma** på sig lämpar det sig bättre med mer långsam mat - Pasta, ris, bulgur med valfritt till - Pastasallad - Lite större portion havregrynsgröt

- **Bortamatcher längre bort** Fundera på när samlingen innan match är, hur lång är resan? Hur länge blir vi borta? Kan man ta med sig något i bilen innan match? pastasallad/matiga mackor/yoghurt i termosmugg /kalla pannkakor eller plättar och ta med frukt och vatten Efter matchen – hur lång tid tar det att komma hem och äta. INGET SÖTT INNAN TRÄNING OCH MATCH!

- **Match mitt på dagen** Många som har match mitt på dagen (oftast helger) går upp sent och äter bara frukost innan. Det är alldeles för lite för att orka en hel match. **Som ledare**: påminn innan att det är viktigt att man har ätit ordentligt innan. **Föräldrar:** Påminn om att man kan gå upp och äta lite frukost och sedan gå och lägga sig igen om man är trött, och äta ”frukost del 2” innan samlingen.

- **Match tidigt på förmiddagen** Bra tips är att äta lite rejälare kvällen innan och en rejäl frukost på morgonen.

- **Under match:**

Snabba kolhydrater gäller i halvlek. - Banan (En halv eller hel) + vatten - Saft - Sportdryck - Russin - Annan frukt - Dextrosol (??)

TIPS! GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!

- En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept, då vet man vad som ingår också:

- 1 liter vatten

- 40-80 gram druvsocker

- 1 kryddmått salt

- 1-2 matskedar koncentrerad saft eller juice

**Efter match**

Inom **15-20 min** – snabba kolhydrater. Gärna också något med protein.

- Banan

- Drickyoghurt

- Kvarg (gärna med frukt)

- Vitt bröd med ost

- Mjölk och frukt

Så snart du kan sedan – långsamma kolhydrater som bas men du måste också ha rejält från proteindelen. Frukt och grönsaker skyddar musklerna från ”muskelätare”.

**SÖMN!**

- Det är under tiden man sover som musklerna lagar och reparerar sig. När man växer mycket och tränar mycket så är det viktigt att sova ännu mer för att musklerna ska ha tid att laga sig och bli starkare. Att slarva med sömnen är en skaderisk. De som sover mycket reparerar och lagar sig snabbare. Man märker ju också att kroppen ”lurar” oss att sova mer när den är i tillväxtperiod och tonåringar blir ju också olidligt trötta.

**Cuper/turneringar**

1 : Aldrig något godis/kolsyrad dricka innan eller mellan matcherna. Det sparar man till efter matcherna. Har man många matcher tätt (ca 30 min mellan) kan en kexchoklad vara ok och en LITEN fika någon gång under dagen.

2: Bra att ha med under långa dagar är saker man kan äta lite av och sedan spara och som är medel-långsamt exempelvis:

- Pastasallad Matiga smörgåsar Soppa Kvarg/yoghurt Fiberrika pannkakor/plättar Tunnbröd med matigt pålägg (ex ägg, tonfiskröra, eller liknande)

Undvik att bygga en hel dag på korv med bröd och festis!!

**Ledare – påminn spelarna/föräldrarna om att tänka igenom dagen matmässigt.**

**Vatten/vätska/dryck**

För lite vätska kommer göra att man fortare får hög puls = fortare trött och okoncentrerad. Uppmana till att kolla ”färgen i toaholken”. Lite svagt ljusgult är bra!

Genomskinligt – druckit för mycket/för fort

”äpplejuice-färgat” – druckit för lite

TIPS! Om man direkt efter träning och match dricker minst 5 dl vatten så spolas musklerna ur och den går inte lika lätt sönder. Uppmana alla att dricka ur allt de har i flaskan innan ni går in i omklädningsrummet – både på träning och match.

Vatten är det man ska dricka innan och efter. Under match och träning KAN man dricka sportdryck eller saft. Läsk är inte lämpligt.

**OBS!! Energidryck ska man ALDRIG dricka!! Motverkar helt träningen. Energidryck har ingenting med idrott att göra.**

**Extra proteintillskott rekommenderar jag inte i normalfallet. Det ska mycket till för att man inte ska klara sig med ”vanlig” mat. Ta istället med en drickyoghurt att ta direkt efter träning eller liknande.**

**Måltider**

**Frukost**

**Bröd:**

Grovt bröd/fullkornsbröd: Kostfiber > 6 g och sockerarter lägre än fiber.

*Exempel*:

Pågen – Rasker

Pågen – Quattro

Pågen – Lingongrova SPECIAL (inte originalet)

Pågen - Energi

Polarbröd – Extrem

Polarbröd – Bumla frö

Polarbröd – Rågstyrka

Garant – grovt bröd Vital

Garant – fullkorns-gott

Fazer – Frökusar

Fazer – Rågkusar

Fazer – Rågform

Fazer – Aktiv flerkorn

Fazer – Ekologiskt surdegsbröd

Fazer – Ekologiskt råg-eko

Fazer – ekologiska råghalvor

**Pålägg:**

Kokt skivat ägg (+ kaviar och salt)

Skinka

Kalkon

Skivade köttbullar

Ost

Avokado (skivad)

Keso

**Flingor:**

ICA rågkuddar (alt Rågfras)

ICA Branflakes / (Kelloggs Allbran)

Frebaco havreringar naturell, hallon/jordgubb eller blåbär

(Ica Frukosthjärtan)

AXA Havreflakes

**Müsli/ Granola**

AXA Granola Strawberry / Blackcurrant

Paúluns Granola (valfri sort)

AXA Active Müsli Blackcurrant/Quinoa

AXA Protein Müsli Apple/Coconut

AXA Berries Müsli

Frebaco Skogsbär müsli (Alla Frebacos müsli är bra, men vissa sorter går lättare hem hos ”alla” – tveksamt är torkad frukt samt nötter )

alternativen inom parentes är något sämre och/eller något dyrare, men ok.

**Gröt**

Havregrynsgröt - äpplemos/sylt (helst lättsockrat), - flytande honung? - kanel?

**Yoghurt/Fil:**

Arla Mild Vaniljyoghurt 1.5%

Valio Vaniljyoghurt Original 2% (automatiskt laktosfri)

Yoggi Lätt Vanilj (Hallon, citron eller jordgubb) (egentligen lite för mager, men mindre sockerarter)

Naturell fil 3%

Valio Kvargyoghurt 2%

**Tips!** Blanda 1/2 burk Turkisk yoghurt naturell 10% + 1 förpackning Yoggi Lätt vanilj Hallon så får man en rundare smak med längre mättnad.

**Frukt/grönsaker:**

Apelsinklyftor/äppleklyftor/halva bananer

Skivad gurka/tomat/paprika (behövs inga stora mängder, men det borde finnas)

**Dryck:**

Mjölk och vatten (exempelvis gurka eller apelsin i några kannor) (ev. smoothie)

Tips på hemgjord granola som oftast går hem hos barn/ungdomar **Granola – 1 sats (Bli inte rädd för en lång ingredienslista!!!)**

3 ½ dl dinkelflingor

3 ½ dl havregryn

1 dl solrosfrön

½ dl pumpakärnor

1/2 dl hela linfrön

1 msk malen kanel

1/2 msk malen kardemumma

1 dl vatten

3 msk olja (raps eller solros?? = smaklös)

2 msk flytande honung

2 dl cashewnötter

2 dl mandel

1 dl paranötter eller pecannötter

1 tsk kanel

1 msk flytande honung

1 dl kokosflingor

(2 dl hackade torkad frukt t ex små bitar aprikoser, russin och/eller fikon)

Sätt ugnen på 200 grader. Bred ut havregryn, dinkelflingor, solrosfrön, pumpafrön, linfrön på en långpanna. Blanda ner kanel, kardemumma, vatten, rapsolja och honung. Sätt in i ugnen i 20 minuter. Vänd om då och då.

Lägg nötterna i en matberedare och mixa hastigt eller hacka för hand. Kan du skaka matberedaren samtidigt som du mixar är det lättare att få det bra. Hetta upp en stekpanna och rosta nötterna några minuter. Strö på kanel och häll på lite honung. Blanda ner i plåten med grynen tillsammans med kokos och ev torkad frukt.

**Tips!** Du kan också blanda en grund av en färdig müsli/granola med egenhändigt hackade nötter som sötmandel/valnötter/hasselnötter/solrosfrön/pumpafrön för att förlänga mättnaden på müslin. Är det svårt att få en lite ”tråkigare” sorts müsli att gå hem, kan man välja att blanda i LITE crunchy eller liknande bara för att få lite ”roligare” smak och gradvis minska ner. Grunden ska ändå vara bra och man ska bara ana crunchyn.

**Återhämtningsmål (enklare återhämtningsmål med enbart kolhydraterna kan vara en bra grej om lunchen är direkt efter träningen)**

*Tanke: Återhämtningsmål serveras inom 20 min efter avslutat pass och ska innehålla snabba kolhydrater och protein*

**Exempel:**

**Snabba kolhydrater**

Banan/frukt

Vindruvor

Russin

Ljust bröd

Nyponsoppa

Blåbärssoppa

Sportdryck

**Protein**

Mjölk/filmjölk

Yoghurt

Keso

Skinka

Ost

Kesella

Ägg

(Återhämtningsdryck)

**Mellanmål**

**Exempel:**

Banan

Avokado

Ägg

Frysta hallon

Vaniljyoghurt (ex Valio vanilj original (eller smak) 2.1% fett med mindre socker alt Arla Mild Yoghurt vanilj)

Mixa alla ingredienser i mixer. Häll upp i tillbringare. 1-2 glas/ person är mängden

**”Matiga” smörgåsar + mjölk / yoghurt /smoothie**

Fullkornsbröd (se frukost) alt grövre baguette med mer proteinrika pålägg (se frukost)

Mjölk

Yoghurt (med mindre socker) /smoothie Smörgåsarna kan gärna vara färdig-gjorda om det finns flera olika alternativ på innehåll och det fungerar bättre praktiskt för arrangören.

**Yoghurt/fil + flingor**

**Pastasallad**

**Lunch/Middag:**

**Dryck**: Mjölk och vatten (exempelvis gurka eller apelsin i några kannor) OBS! Inte saft/juice/nyponsoppa/blåbärssoppa som måltidsdryck

**Tillbehör**: Knäckebröd till lunchen. Bra som komplement till de som mot all förmodan

**Grönsaker**: Hellre mindre skålar med varje grönsak för sig än stora skålar med blandsallad. Exempel: Majs, gurka (skivad eller stavar), paprika, tomat, morotsstavar, pizzasallad

**Tips!** Ha gärna klyftade/uppskuren frukt ställd i mindre skålar på borden. Uppskuren frukt fungerar oftast bättre än hel.

Förslag på enkla rätter som går att göra kompletta och som många äter:

Tacos

Köttfärssås och spaghetti (gärna fullkorn)

Köttbullar och makaroner (gärna fullkorn)

Korv stroganoff med ris (klibbfritt ris)

Pastasallad med skinka/kyckling/köttfärs

(Pasta med pastasåser kan fungera, men bättre då att ta varje ingrediens för sig och att man får plocka ihop sin egen portion. De som redan äter lite sämre har oftast svårast för blandad mat.)

Hemgjord pytt i panna med stekt ägg (kött/kyckling)

**Svarta listan**

Livsmedel med snabba kolhydrater och tomma kalorier

Marmelad

Nutella

Risgrynsgröt

Cornflakes

K-special

Cheerios

Start/Crunchy

Vitt bröd

O’boy / chokladdryck

Pulvermos

Korv m bröd

Saft

Läsk