**Mat under cup**

Jag har ju tidigare pratat med er och era barn om hur det är lämpligt att de äter vanliga dagar, efter träning (återhämtningsmål) och lite under cuper. Men det finns några av er som ej var med som kanske skulle uppskatta informationen (skulle ni vilja ha ett litet häfte som delades ut tidigare i vintras så säg till mig)

Varje dag ska man sikta på att äta frukost, lunch och middag med ett par eller tre mellanmål/återhämtningsmål (om man tränar mycket som våra barn gör). Vad tallriken bör bestå av och inte finns i tidigare häfte titta i det.

*Under en dag med många matcher och lite återhämtning kommer det att se annorlunda ut för era barn. Målet för barnen och tränarna är att de presterar efter bästa förutsättningarna detta innebär att vi behöver fylla på för att ha kraft och energi som varar fram till final ;)*

**En bra start på dagen**

På en dag med flera träningar eller matcher gäller det att grunda med en bra frukost. Utgå från en tallrik naturell filmjölk eller yoghurt, häll i müsli och toppa gärna med bär, lite extra nötter eller en skivad frukt, eller väljer du gröt med bär och frukt. Till detta kan du äta en eller flera smörgåsar med pålägg som ost, skinka eller ägg. Välj ett grövre bröd med fröer eftersom det innehåller kolhydrater som är långsamma och ger dig energi som varar längre. Har man svårt att äta frukost så mixa ihop en smoothie av naturell yoghurt, banan, ett rått ägg, bär och lite honung! Undvik sockrade flingor, ljust bröd, marmelader, sockrad fil/yoghurt, fruktsoppor och söta pålägg

**Direkt efter match-återhämtningsmål**

Efter en hård träning eller match behöver man fylla på med energi. Detta för att skydda kroppen från infektioner, fylla musklerna med ny energi och påbörja reparationen av musklerna. *Återhämtningsmålet bör ätas inom tio minuter (gärna med skridskorna på) och förse dig med protein och snabba kolhydrater (som vi annars undviker, eller hur? Här blir det alltså helt annorlunda mot vardagarna)*

**Snabba kolhydrater**

Banan

Vindruvor

Russin

Torkad frukt

Nyponsoppa

Majskakor/riskakor (innehåller salt vilket är bra)

Blåbärssoppa/Nyponsoppa

Juice

En ljus fralla eller vetebulle (utan smör)

Oboy

Salta pinnar

**Protein**

Mjölk/filmjölk

Oboy

Yoghurt

Keso

Kvarg

Ost

Ägg

*Undvik feta livsmedel som återhämtningsmål då fett fördröjer magsäckstömningen vilket gör att kolhydraterna inte kommer snabbt ut i musklerna och reparerar- det är ju det som är syftet nu! Alltså ingen korv, chokladboll, hamburgare, nötter, choklad, grädde eller smör.*

**Mellan matcher**
Det gäller att anpassa maten mellan matcherna efter hur tätt matcherna ligger. *Är det två timmar till nästa match klarar din kropp ett större mellanmål som t ex. yoghurt med flingor och skivad banan eller smörgås, frukt och mjölk alternativt en liten portion lagad mat.* Det är viktigt att mängden mat inte är för stor eftersom risken att den kommer att ligga och störa i magen under kommande match då är stor, dessutom kommer blodet pumpas ut i magen och hjälpa till med tyngre matspjälkning vilket inte är lämpligt för nära inpå match….då behöver blodet vara i musklerna. *Om det är mer än tre timmar till nästa match bör de flesta spelare dock klara av att äta en lagad måltid*.

**Hoppa över godis, läsk och snabbmat**
Undvik snabbmat som hamburgare, korv, pizza och kebab eftersom denna typ av mat är tung att bryta ner och stannar därför kvar länge i magen. Dessutom tillför den inga nyttiga vitaminer och mineraler. Om du vill prestera så bra som möjligt bör du också undvika stora mängder snabba kolhydrater och socker som t ex bullar, läsk, sportdryck (innehåller mycket konstiga ämnen som vi inte behöver), energidryck, glass, godis, vitt bröd mellan matcherna då dessa höjer blodsockret och risken att du hamnar i en blodsockersvacka under matchen är stor. Alltså bara snabba kolhydrater direkt efter matchen –som återhämtningsmål. Tränarna hjälper er och talar om när barnen ska äta återhämtningsmål, mellanmål, lunch och middag.

**Kom ihåg vattnet**
Vätskebrist sänker snabbt prestationsförmågan så kom ihåg att dricka under och mellan matcher. Hoppa över läsk, saft och energidrycker och håll dig till vatten.

**Maten är bränsle**
Alla gillar inte all mat så är det! Men en sån här dag gäller det att vara smart, även om du inte älskar all mat – ät ändå! Se maten som bränsle (kom ihåg att du är en Ferrari ☺ ) och inse att det är den som gör att du kommer orka prestera på topp.

**Så här kan en cupdag se ut**

7.00 Frukost: Filmjölk med müsli och bär, grovt bröd med ost, ett glas juice Eller gröt m mjölk, ägg och grovt bröd.
9.00 Match
10.00 Återhämtningsmål eller större mellanmål: Välj någon snabb kolhydrat och protein på listan ovan
12.00 Match
13.30 Lunch: Ex Ris med kyckling och wokade grönsaker, vatten
16.00 Match
17.00 Återhämtningsmål: Välj någon snabb kolhydrat och protein på listan ovan

18.00 Ex Middag: Spaghetti med köttfärssås, grönsaker, vatten

/Therese