

Kostråd till dig som tränar

Alla människor har olika behov av olika sorter och mängder av mat. Det kan bland annat bero på hur gammal man är, om man är tjej eller kille, lång eller kort och hur mycket man rör på sig. Vi har ett behov av energi, kroppens bränsle precis som bilen behöver bensin för att rulla framåt, och ett annat behov av näring som vi får av vitaminer och mineraler. När vi tränar flera gånger i veckan behöver vi äta mera mat för att kunna bli starkare och orka med skolan. Vad vi äter och hur vi äter påverkar vårt välmående på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi orkar mer och mår bättre. När vi däremot äter ohälsosamt får kroppen inte tillräckligt av allt den behöver, och vi blir tröttare, lättare irriterade och får svårare att koncentrera oss.

Att äta hälsosamt innebär både att få i sig viktiga näringsämnen, men också att få i sig energi. Vår kropp behöver lagom med energi för att fungera som den ska. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem både nu och senare i livet. Att äta hälsosamt bidrar också till att vi växer som vi ska. Därför är det viktigt att barn och unga äter varierat och regelbundet, för att inte missa viktiga näringsämnen.

Ät frukost, lunch och middag

Hela kroppen fungerar bättre om vi börjar dagen med att fylla på med energi och sedan fortsätta ge den det jämt fördelat över dagen. Att hoppa över frukosten kan leda till minskad koncentrationsförmåga, trötthet och försämrade matval vid senare tillfällen. Dessutom kanske du inte orkar träna lika bra om du ätit dåligt under dagen! Mellan frukost/lunch och lunch/middag kan det dessutom vara bra med ett mellanmål som tex frukt, ägg, gröt, yoghurt eller en smörgås. Bra måltider består av en stor mängd grönsaker, fullkornsprodukter som pasta/bröd/ris och kyckling, fisk eller vegetariska alternativ. Ät godis, glass, chips och drick läsk eller sött saft och juice endast på helgen. Ät gärna 2-3 frukter varje dag.



Öka



Byt ut ljusst till mörkt



Begränsa



Bananpannkakor

Mättande pannkakor som älskas av (nästan) alla, dessutom är de både gluten- och mjölkfria.

Du behöver: 1 banan, 2 ägg, 1 msk chiafrön, 1 tsk flytande margarin, bär Gör så här: mosa bananen samt vispa upp äggen och blanda dessa. Stek smeten och toppa med förslagsvis 1dl hallon, 1 dl blåbär, 2msk naturell kvarg och 1 tsk riven kokos

Overnight oats

Mättande och fiberrikt grötliknande mellanmål eller frukost i språnget.

Du behöver: 2 dl osötad havre- eller sojadryck, 1 dl havregryn, 1 msk chiafrön, 1 msk linfrön, 1 tsk solroskärnor, 1 msk granola (eller liknande mix), valfri mängd kanel och/ eller kardemumma.

Gör så här: blanda alla ingredienser och låt stå i burk över natten. Toppa med 1 banan och 1 dl hallon eller blåbär. Kan ätas varm eller kall.

Smoothie

Smidigt och näringsrikt mellanmål som enkelt kan plockas med.

Du behöver: valfria mjölk- eller havre/sojadryckesbas ca 2dl, spenat, 1 dl naturell lättkvarg, 1 dl blåbär, 1 dl hallon, 1 dl mango, en halv avokado. Eller andra frukter/grönsaker du tycker om! Tex ingefära, broccoli och grönkål är en annan god mix.

Gör så här: blanda samtliga ingredienser i mixer och låt stå tills en go, tjock och len smet framträder. Drick direkt eller förvara i behållare i kylan under dag. Kan också förberedas dagen innan.

Ägg och avokado-smörgås

Matigt och näringsrikt.

Du behöver: grov smörgås tex på råg eller knäckebröd, ett stekt ägg, ½ avokado. Stringla över flingsalt och peppar.

Müsliscones med hallon

Varmt och matigt, perfekt att lyxa med på helgen eller äta som mellis.

Du behöver: 3 dl grahamsmjöl, 2 dl osötad müsli, 2 tsk bakpulver, 50g smör, 2 dl naturell yoghurt, 1 tsk vaniljpulver, 2 dl frysta hallon. Gör så här: Sätt ugnen på 250 grader. Blanda mjöl, müsli, salt och bakpulver. Dela smöret i mindre bitar och addera mjölblandningen. Arbeta denna till en smulig massa. Tillsätt yoghurt, vaniljpulvret och bären och arbeta ihop dessa till en kladdig deg. Lägg bakplåtspapper på en plåt och klicka ut degen i 8 delar. Platta lätt till dessa med mjölad hand så att varje bit blir en rund kaka. Grädda i 10-12 minuter. Kan sedan ätas direkt eller frysas in!

För fler receptförslag maila Johanna.hultberg@hagabadet.se