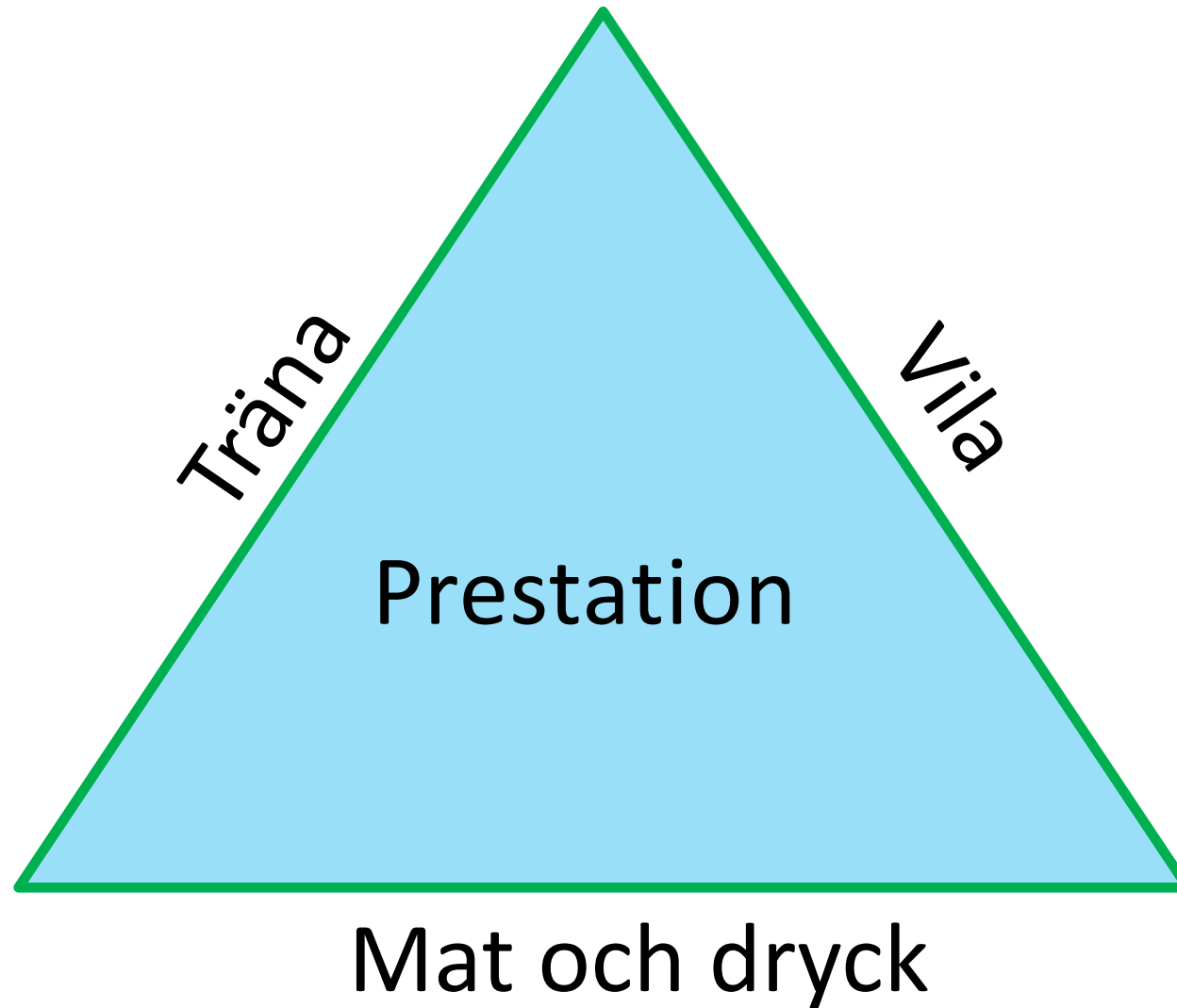


Träna, äta och vila

Kostens roll för idrottande ungdomar





All fysisk aktivitet är nedbrytande för kroppen,
det är maten och återhämtningen som gör dig bättre!



Ditt energibehov

Hur mycket *Du* behöver äta och dricka styrs av:

Vem du är

Typ av idrott

Hur ofta du tränar

Hur länge du tränar

Övriga fritidsaktiviteter

Ni killar/tjejer ska också växa!

Du är unik och kan inte jämföra dig med andra!



Det här händer direkt då du ätit för lite:

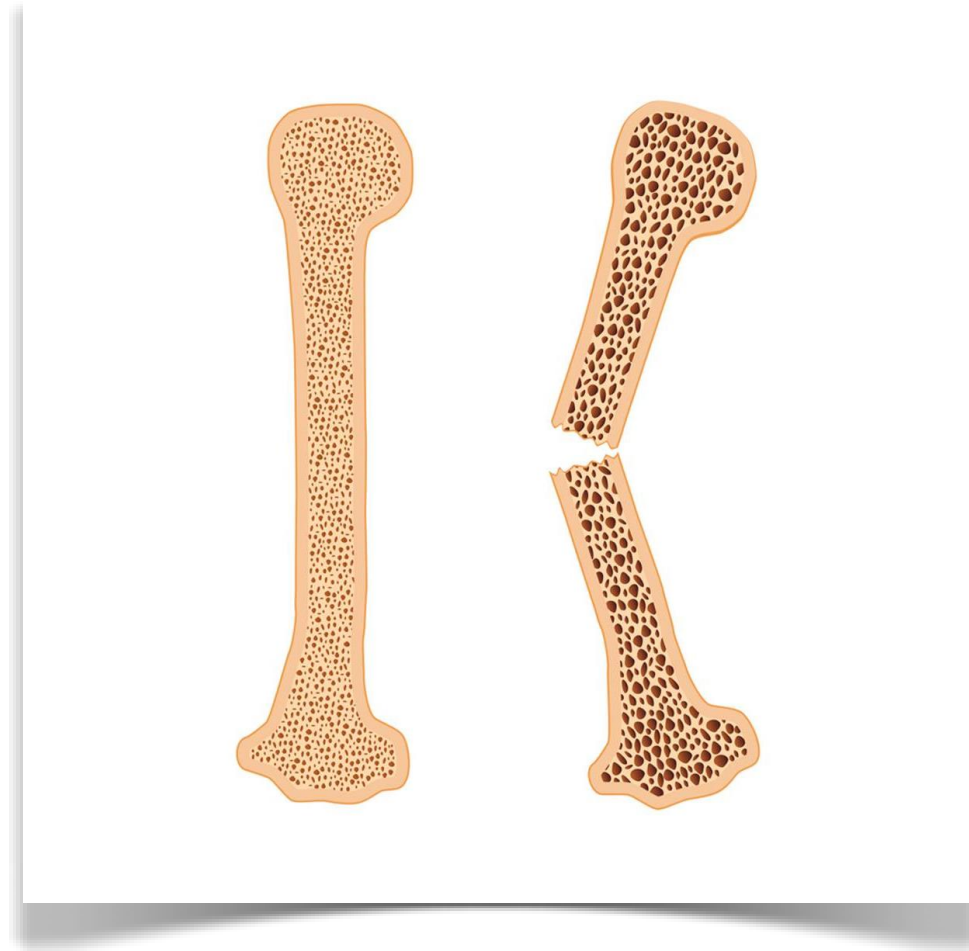
- Du blir trött.
- Du får sämre motorik.
- Du får svårt att koncentrera dig.
- Du blir på dåligt humör.

Kan vara avgörande för din prestation!



Så här påverkas den som äter för lite under en längre tid

- Du blir lättare sjuk.
- Du blir lättare skadad.
- Du får svagare skelett.
- Du presterar inte så bra som du skulle kunna göra.
- Du når inte dina mål med träningen.



Vinster med att satsa lite extra på måltiderna

- Du blir starkare
- Du orkar mer
- Du blir snabbare
- Du blir spänstigare
- Du får en bättre speluppfattning



Kolhydrater är musklernas bränsle

Ju högre tempo du har då du tränar, ju mer kolhydrater behöver du äta.

Precis som man tankar bilen behöver man tanka kroppen, annars så stannar den!

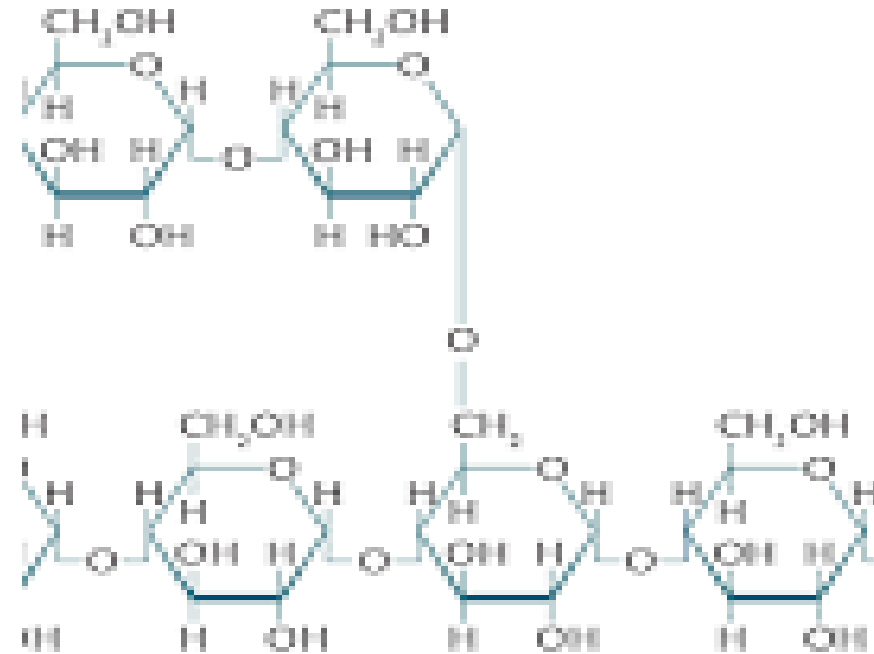


Kroppens kolhydratförråd räcker max 2tim!

De kolhydrater du äter *3 timmar eller tidigare* kan lagras i **Musklerna**. De muskler som används mycket blir duktiga på att lagra, om du också är duktig på att äta!

De kolhydrater du äter senare lagras i **Levern**. Främst för att förse hjärnan med energi.

Kolhydrater + vatten = sant



Energi som räcker länge

Kallas ibland för **långsamma kolhydrater** och finns i:

- Pasta
- Potatis
- Ris
- Bröd
- Gröt
- Flingor/Müsli



När du behöver snabb energi

Till exempel **före** en fysisk aktivitet eller **direkt efter**.

Då kan du äta det som ibland kallas för **snabba kolhydrater**. De finns i:

- Fukt & Bär
- Mjölksprodukter

(Även i godis, läsk, kakor mm.)

Du blir snabbt pigg, men energin räcker inte så länge.



Proteiner är kroppens byggmaterial.

De behövs för att din träning ska ge resultat på din styrka och spänst. Du behöver även äta proteiner för att få bra hud, hår och naglar.

Proteiner finns i:

- Kött / Fisk /Fågel
- Ägg
- Mejeriprodukter (ost/keso/kvarg mm)
- Baljväxter (bönor/ärter/linser mm)



Idrottare behöver *lite* mer protein.

Du klarar dig bra med vanlig mat, behöver inga speciella produkter!



Fetter – ett viktigt tillskott av energi.

Du behöver även fett för att bygga upp hjärnan och nervsystemet.

Fett ingår i flera av våra hormoner och det skyddar våra kroppar & knoppar.

Fetter finns i:

- Mjölk och andra mejeriprodukter.
- Fisk
- Nötter och frön
- Oljor
- Avocado



För att allt ska fungera i kroppen

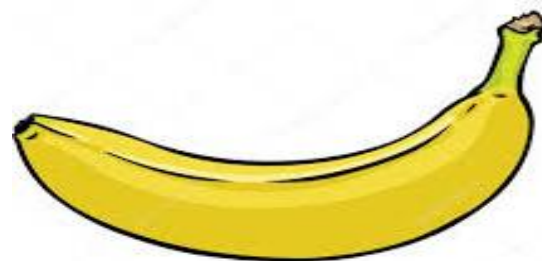
Du behöver ca 500 gram frukt och grönt varje dag. De innehåller ämnen som utför en mängd viktiga uppgifter i kroppen, som exempel att musklerna kan jobba.

Frukt & Grönsaker innehåller:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber

Extra viktigt för dig som idrottar!





Vad är en bra frukost eller mellanmål?

Kolhydrater av något slag:

- Gröt
- Flingor
- Bröd

Proteiner av något slag:

- Leverpastej
- Skinka
- Ägg

Fetter av något slag:

- Mejeriprodukter
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Mellanmål att äta hemma

- Mjolk och smörgås med pålägg.
- Varma mackor/"Klämmackor"
- Plättar med sylt
- Yoghurt/fil med skivad banan och flingor.
- Gröt med sylt och mjölk.
- Smoothie
- Overnight oat

...lägg till smörgås med pålägg om du behöver mycket energi.



Mellanmål att ta med

- Smoothies
- Risifrutti/Mannafrutti
- Drickyoghurt
- Matmuffins/Pizzabullar
- Plättar
- Yoghurt/Fil + flingor
- Mackor
- Kokt ägg
- Fukt
- Russin och annan torkad frukt



Vad är en bra lunch eller middag?

Kolhydrater av något slag:

- Pasta/Ris/Nudlar/Potatis
- Bröd

Proteiner av något slag:

- Baljväxter
- Kött/Fisk/Kyckling
- Ägg

Fetter av något slag:

- Salladsdressing
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Så här kan en dag se ut

Frukost

Frukt

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsfika

+ extra mellanmål om du tränar eller har match



Nutrient timing...

...är en samordning av träning och matintag.

Rätt mängd och rätt sorts mat vid rätt tidpunkt.

Det maximerar de **anabola** (uppbyggnad) och minskar de **katabola** (nedbrytande) faserna.



Vad kan man äta före fysisk aktivitet?

Beroende av hur lång tid du har till att din aktivitet börjar bör du välja olika saker att äta. Därför att kroppen ska hinna ta hand om maten och skicka energin ut i kroppen!



20minuter



1 timme



2 timmar



3 timmar

Före fysisk aktivitet

Lagad mat senast 3 *timmar* före match/tävling.

Lagad mat senast 2 *timmar* före träning.

Sista mellanmålet $\frac{1}{2}$ - 1 $\frac{1}{2}$ *timme* före träning eller match/tävling.



Återhämningsmål 30-45min efter aktivitet

- 1 banan + 1 drickyoghurt
- 2dl juice + 1 smörgås
- 1 banan + 1 Risifrutti
- 1 päron + 2dl yoghurt
- Smoothie

...eller vanlig mat (lunch/middag)



Ät smart vid kortare träningar

- 07.30 Frukost
- 09.00 Frukt
- 11.30 Lunch
- 14.00 Frukt
- Ca16:00 Större mellanmål
- 17.15 -18:15 Träning 1tim**
- 18:45 Middag = Återhämtningsmål
- ca20.30 Kvällsfika

- 07.30 Frukost
- 09.00 Frukt
- 11.30 Lunch
- 14.00 Frukt
- 15.15 Middag (Matlåda)
- 17.15 – 18:15 Träning 1tim**
- 18:45 mindre Återhämtningsmål
- ca20.30 Kvällsfika

Ät smart en träningsdag med dubbelpass

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

16:00 Större mellanmål (typ gröt)

17:15 – 18:15 Träning

Frukt, russin, vatten

18:45 – 20:00 Träning

Så snart som möjligt Middag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

15.15 Middag (Matlåda)

Banan precis innan

17:15 – 18:15 Träning

Drickyoghurt, russin, vatten

18:45 – 20:00 Träning

Så snart som möjligt ett stort kvällsfika

Ät smart vid träning i Boliden kl.19:30-20:30

07.30 Frukost

09.00 Fukt

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

17.30 Middag

19:00 Fukt i bilen

19:30 -20:30 Träning

Så snart som möjligt:

Återhämtningsmål/Kvällsfika i bilen
på väg hem



Förslag till måltider vid lördagens bortamatch

9:00 Frukost

11:30 Lunch i bilen

13:00 Fukt

13:30 -14:30 Match

14:45 Drickyoghurt, smörgås

16:30 17:30 Match

Litet återhämtningsmål

Middag på hemvägen

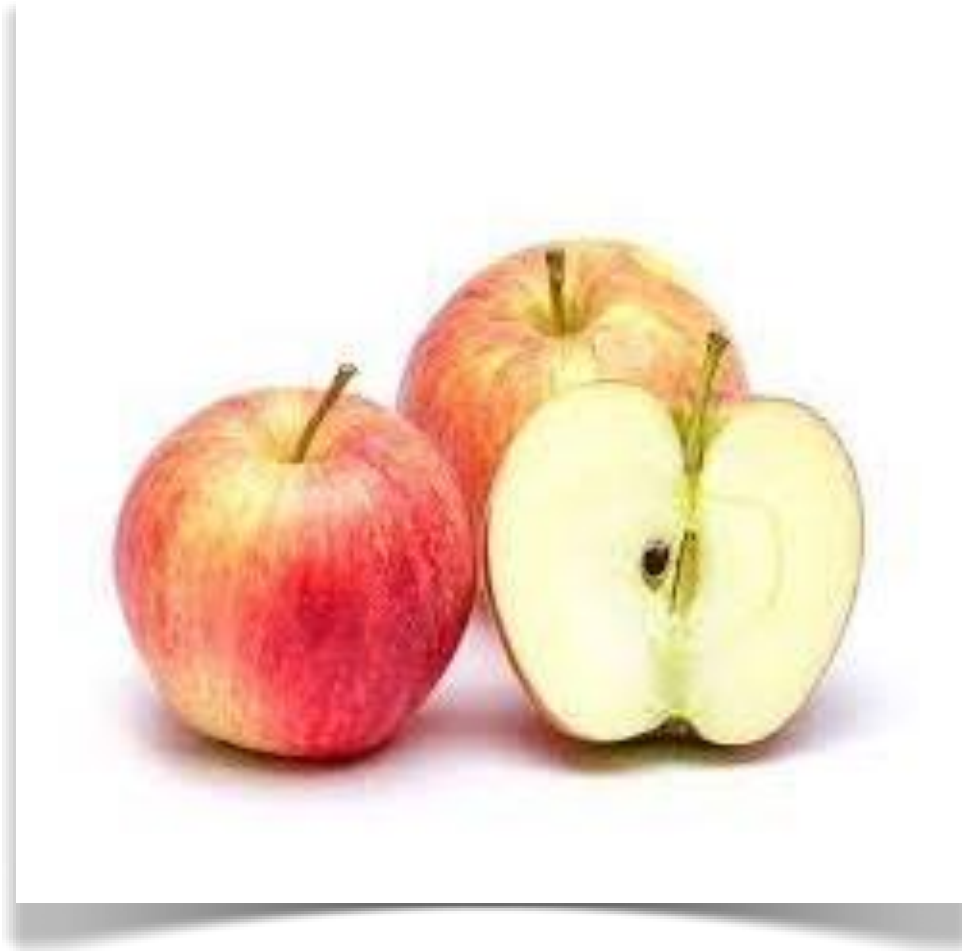
Kvällsfika



OBS! Stort Kvällsfika dagen innan är viktigt om matchen är före lunch på

Förslag till matsäck vid bortamatch

- Tunna pannkakor (finns att köpa färdiga) att äta till lunch före match.
- Drickyoghurt/Fruktsoppa
- Smörgås
- Fukt & Russin
- Eventuellt pastasallad till hemfärden om det är längre resa.



Konsten att ta med sig något

Skaffa en yoghurtbägare med plats för müsli i locket.

Det finns fiffiga matlådor med inbyggd kylklamp.

Ta med dig sådant som är fryst hemifrån. Tex frysta plättar. De hinner tina innan du ska äta dem!

Packa i en liten mjuk kylbag 😊

Använd en mattermos om du vill ta med dig något varmt, te x korv.



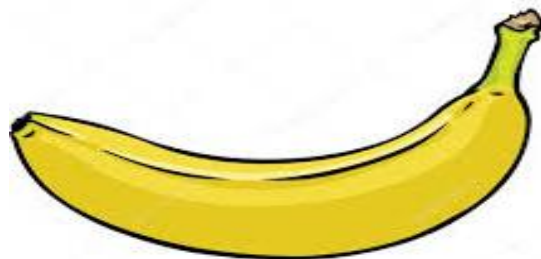
Cup/Träningsläger

Många matcher under en cup.

Mycket fysisk aktivitet under träningsläger.

Att tillföra energi och vätska kontinuerligt under dagen i små portioner är därför viktigt. Helt okej att småäta!





Så här mycket bör du dricka på en dag



Då du känner dig törstig – välj vatten!

Extra vätska vid fysiskaktivitet.

Ca 1 liter vatten per timme du tränar.

Drick före, under och efter passet.



Recept på sportdryck

- 1 liter vatten
- 0,5dl druv**socker**
- 1 krm **salt** (NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.

Prova dig fram till en smak som du tycker om.

Den här drycken passar lika bra under aktiviteten som efteråt. Tänk på att det räcker med rent vatten under de flesta träningar.

Olika dryckers effekt på vätskebalansen

Dessa är *bra* för vätskebalansen:

Vatten

Vätskeersättning

Sportdryck

Dessa är *inte bra* för vätskebalansen:

Läsk

Energidryck

Återhämtningsprodukter

t ex Gainomax

<https://runnersworld.se/sa-funkar-energidryckerna/>



Föräldrars ansvar är att...



Ungdomens ansvar är att...



Ledarens ansvar är att...

Observera ungdomarna, dålig ork kan vara ett tecken på för lite mat och dryck.

Om nödvändigt, prata med ungdomarna och föräldrarna.

Skapa tid för måltidspauser på läger och cuper.



Länkar

<https://www.ica.se/recept/overnight-oats-med-fyra-sorters-topping-725226/>

<https://www.ica.se/recept/smoothie-med-banan-frukt-och-bar-360878/>

<https://www.dintonaring.se/mellanmal-till-ungdomar/>



Lycka till!

rfsisu.se/vasterbotten

Anna Nyström • Tel 070-595 45 89

