

BLI EN BÄTTRE FOTBOLLSSPELARE GENOM ATT ÄTA RÄTT!

För att orka prestera måste du tanka kroppen med rätt mat! Som fotbollsspelare och idrottare behöver vi få i oss mat från alla energikällor men framför allt långsamma kolhydrater!

Mat = Energi!

Energikällor

Protein – bygger upp muskler!

Kroppens viktigaste byggnadsmaterial!

Bygger upp nya muskelceller och ersätter gamla

Kött - fisk - ägg - kyckling - korv - mjölk



Fett – gör maten god!

Bästa bränslet - ger oss ett energilager

Livsviktigt - vi klarar oss inte utan

Isolerar - hjälper till att hålla kroppsvärmen

Skyddar och smörjer de inre organen

Behövs för att lösa vissa vitaminer

Gör maten god!

Smör - olja - nötter - avokado



Kolhydrater – kroppens bensin!

Kroppens bensin - tanka med långsamma kolhydrater!!

Viktigaste energikällan när du ska vara aktiv

Ger oss både långsiktig och jämn energinivå

Pasta - potatis - ris - bröd - gryn - socker- sportdryck - russin - banan - choklad



Många som idrottar lägger ner mycket tid på träning, match och andra förberedelser för att prestera bra, men slarvar med maten. Hur ska du då göra för att äta rätt?

Det viktigaste är att du får i dig lika mycket energi som du gör av med.

Du måste ha "energibalans".

Äter du för lite orkar du mindre, presterar sämre och kan gå ner i vikt. Du kan tappa viktiga fotbollsmuskler.

Det är viktigt att du tankar kroppen med mat(energi) under hela dagen. Du som spelare måste planera in samtliga måltider under dagen. Helst 5 måltider inklusive mellanmål!

Äta före träning eller match?

Ät helst ca 2-3 timmar före träning eller match. Äter du senare är risken annars att du blir slö och trög eftersom matsmältningen är igång.

Äta efter träning och match?

Inom en halvtimme efter passet behöver du äta ett återhämningsmål. Då återhämtar sig kroppen fortare och blir bättre förberedd inför nästa träning. Då är det bra med snabba kolhydrater som tex en banan eller vitt bröd och protein från tex en yoghurt. Detta är naturligtvis extra viktig under hårda träningsperioder, vid matcher och cuper/turneringar.

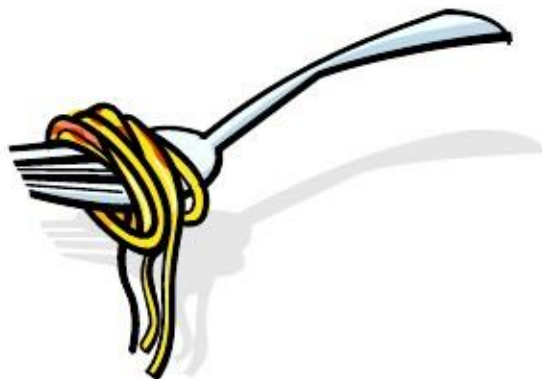
Inom två timmar är det viktigt med en större måltid som innehåller långsamma kolhydrater, tex pasta!

Olika typer av kolhydrater:

| Snabba | Medelsnabba | Långsamma |
|--|---|---|
| Cornflakes Klibbigt ris Mogen banan Baguette Kakor Riskaka Gelegodis Potatismos Vitt bröd Knäckebröd Morot Honung Russin Strösocker/godis Sportdryck | Pasta Ris Kokt potatis Havregrynsgröt Apelsin Special K Apelsinjuice Müsli Chokladkaka Digistive Knäckebröd | Korngryn, kornmjöl Bönor, linser, ärter Bröd med hela korn Mjök Fil Yoghurt Branflakes Äpple Päron Persika Banan (omogen) |

*Snabba kolhydrater gör att du blir snabbt pigg men också att du snabbt blir hungrig igen. Långsamma kolhydrater gör dig mätt längre och du orkar mer under en längre period!

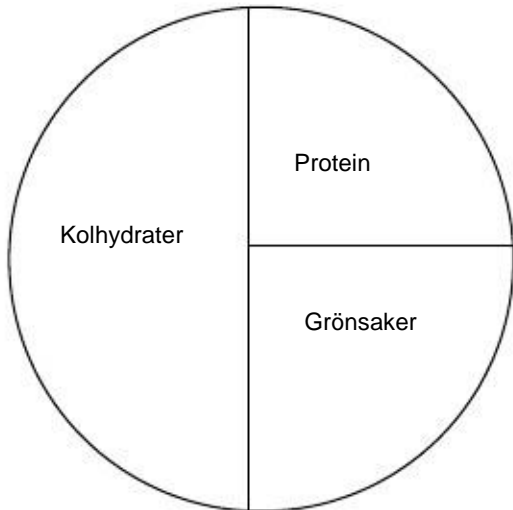
De kolhydrater som idrottare behöver mest av är från de medelsnabba och långsamma.
Från vilken stapel kommer din frukost, lunch och middag?



Uppgifter:

Läs vad maten innehåller för energikällor och titta på tallriksmodellerna. Hur äter du?

När är det bäst att äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål samt middag/kvällsmål. Diskutera och fyll i schemat på sista sidan!



Idrottarens tallriksmodell!

Tips för bättre prestation!

Ät en varierad kost!

Kombinera många olika livsmedel i samma måltid
Undvik att utesluta en hel livsmedelsgrupp

För att få i dig tillräckligt med kolhydrater:

- Fördela maten jämnt över dagen
- Vid höga energibehov - öka antalet måltider istället för storleken på måltiden
- Ät frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål
- Ät enligt tallriksmodellen vid lunch och middag (halva tallriken med pasta/ris/potatis)
- Ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Drick mjölk eller juice till maten
- Ät kolhydrater direkt efter träningen
- Ät mellanmål bestående av kolhydratiska livsmedel, tex banan

Ät ett mellanmål DIREKT efter träning/match (0-30 min)

Efter en träning behöver du ca 1-1,5 gram kolhydrater gånger din kroppsvikt (ex 50 kg = 50 gram kolhydrat).

Ät snabba livsmedel

Bra exempel på återhämtningsmål:

- 1 Risifrukt + banan
- Smörgås + apelsinjuice
- 1 liten yoghurt + russin
- Banan + drickyoghurt
- 1 liten yoghurt + smörgås
- 1 ost/skinkfralla + sportdryck



Tillgodose vätskebehovet

Drick 1 glas per timme förutom vid träning/tävling
Drick mycket före, under och efter träningspasset
Vänj dig vid att dricka under träningspass

Vanliga näringsproblem hos idrottare..

Äter en ensidig kost
Har ofta ett för lågt energiintag, äter för lite mat
Äter för litet kolhydrater
Dålig återhämtning
Dricker för litet
Många vitaminer och mineraler ligger för lågt.

Exempel på bra mat en matchdag

07.30 Frukost
Havregrynsgröt, mjölk, sylt eller frukt
2 st grovt bröd med smör, ost och paprika, 1 skiva franskbröd med smör, och gurka
2 dl apelsinjuice, vatten

10.00 Mellanmål
banan, vatten
Lunch

11.00 Potatis eller ris med kokt fisk, kyckling eller grönsaksgryta.
Ät vitt bröd och grönsaker till.
Drick vatten.
Samling inför matchen / Mellanmål: Vetebulle eller en banan

12.30 Match
Återhämtningsmål: Banan och en drickyoghurt

14.00 Middag

15.45 2 portioner spagetti med köttfärsås, sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)

18.00 bröd, dryck. Efterrätt: stekt äpple med glass.
Vatten
Kvällsmål
2 dl müsli med 2 dl fil eller mjölk
1 skiva hårt eller mjukt bröd, med kaviar, plus någon grönsak.

21.00 Banan eller annan frukt

Kom ihåg, du äter för att orka prestera, både för din egen skull och lagets skull! Hur känns det om någon i laget har slarvat med maten och inte orkar på grund av det?

För mer tips om hur du ska äta rätt kan du gå in på: www.uppladdningen.nu
Där kan du beställa boken "Uppladdningen" gratis, eller häftet Uppladdning för fotboll!

Slutsummering
Ät varierat
Ät många måltider
Ät mer kolhydrater
Drick mycket vatten
Ät frukt och grönsaker varje dag
Ät gott!

Mitt förslag på vad JAG kan äta under en dag när man har träning!

| | |
|---|-----------------------|
| Frukost ca 07.00 | Mellanmål ca kl 10.00 |
| Lunch ca kl 12.00 | Mellanmål ca kl 14.30 |
| Middag ca kl 16.30 | Träning ca kl 18.30 |
| Återhämtningsmål direkt efter träningen | Kvällsmål |

LYCKA TILL!

