

Det är viktigt att vi föräldrar tänker på vad våra barn äter när de idrottar. De växer ju så det knakar och därför räcker det inte att de stoppar i sig närmsta energikälla när de ska iväg på träning eller match. Äter man fel blir effekten dålig ork, dåligt humör och en trött hjärna som tar många felbeslut. Jag ska här nedan försöka ge förslag på vad som är god och energirik kost så att killarna orkar lära sig så mycket som möjligt av träningen eller matchen. Min tanke är inte att de ska behöva utesluta allt socker, men att detta blir en liten hjälp i rätt riktning.

Om man äter frukost, lunch och middag samt två mellanmål klarar man sig utmärkt under dagen. Det är viktigt att de får i sig ett mellanmål eller mat senast en timme innan träning eller match. Äter man för sent inpå träningen/match blir effekten att man blir trött och seg istället eftersom kroppen har fullt upp med att ta hand om näringen.

Nedan är några exempel på vad som är bra mat vid träning och match.

- Frukost: yoghurt/filmjolk/mjolk med flingor, juice, smörgås, gröt, ägg, ägggröra, bacon, grönsaker, frukt
- Lunch: pasta, ris, potatis, bönor, gryn, kött, kyckling, fisk och grönsaker. Det man lagar från grunden hemma är oftast bra mat.
- Middag: samma som lunch
- Mellanmål: yoghurt, filmjolk, mjolk, drickyoghurt, smörgås, frukt, grönsaker

Exempel på vad som är dålig mat när man ska träna:

- Pizza, färdiga småpizzor/piroger av alla sorter
- Chips/godis
- Läsk
- Energidrycker - Nocco, Red bull och liknande. Dessa är direkt skadliga för barn eftersom de innehåller så mycket koffein.
- Sportdrycker - onödigt om man äter rätt mat
- Proteindrinkar/proteinbarer - kan ge problem med magen eftersom dessa är framtagna till vuxna som tränar extremt mycket och vill bygga muskler.
- Snabbmat - det är oftast tillsatt socker i maten, samt att det ofta ingår läsk och pomes i menyerna.

Vid dagcuper är ett bra alternativ att skicka med barnen en pastasallad som lunch och lite olika mellanmål, så slipper de äta hamburgare, pizza, toast eller liknade mat eftersom det är mest det som serveras i tälten. En pastasallad som de flesta barn gillar är pasta, köttbullar och burkmajs. Enkelt att fixa dagen innan. Ska man åka iväg med spelarna och äta mellan matcherna på cuper funkar någon slags buffé bäst (inte pizzabuffé) och se då till att de dricker vatten eller mjolk till maten.

När maten ingår vid cuper då de sover över och barnen äter tillsammans i skolan får de i sig rätt näring.

Hoppas detta hjälper er att hjälpa era barn med näringsintaget. Tanken är som sagt inte att vi ska bli några hälsofreaks, men om vi kan hålla oss någorlunda till detta så gör det ju inget om man äter snabbmat och dricker läsk ibland.

Sömn

Vill du att din hjärna ska funka bättre i skolan/träning/match behöver du komma dit utsövd och ha regelbundna måltider med bra mat. Då optimerar du hjärnan och ökar chansen för goda studieresultat / träningsresultat. Tonåringar behöver mellan 9 och 10 timmars sömn varje natt. Det finns studier som visar att när ungdomar får sova så länge de behöver, hamnar de i snitt på 9 timmar och 15 minuter.

Vill ni ha mer och djupare info kring dessa ämnen får ni gärna kontakta mig.

/Micke (Hannes pappa)

0768225959 mika.el.johansson@pgasweden.com