

Teori – mat & sömn (återhämtning) BTU11



Varför? – Varför är det viktigt för er spelare?

För att kroppen ska kunna bli starkare och snabbare av det som den har tränats på behövs återhämtning. Tillräckligt med sömn och bra mat ger också energi till kropp och knopp att t.ex. orka koncentrera sig i skolan och motverka sjukdomar. Det är viktigare ju mer och hårdare ni tränar att sköta sömn och mat så att ni har en bra balans, det är som en pall med tre ben (träning, mat & sömn) där alla ben behöver finnas och vara lika långa för att vara i balans och inte tippa.

Vad? – Vad innebär mat och sömn?

Maten består av olika näringsämnen som kolhydrater, protein, fett, mineraler, vitaminer m.m.

Kolhydrater är kroppens främsta bränsle och återfinns tex i pasta och ris. Det finns långsamma kolhydrater som tex fullkornsprodukter och snabba kolhydrater som tex banan eller yoghurt.

Frukt, grönsaker och bär innehåller viktiga fibrer, vitaminer m.m. och man bör äta 500 gram/dag men studier visar att unga äter ca 250 gram/dag.

Protein är kroppens byggstenar och reparerar muskler och ger viss energi, det är tex kyckling och ägg som innehåller mycket protein.

Fett ger tex livsnödvändiga fettsyror och vitaminer och återfinns i tex smör och olivolja.

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andningen blir lugnare och musklerna slappnar av.

Hur? – Hur ska man göra för att få rätt balans gällande mat och sömn?

Mat

Viktigt att äta regelbundet, tex: frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag & kvällsmål.

Men hur mycket bör man äta av allt? Genom att utgå från tallriksmodellen blir det lättare att få i sig rätt mängd av allt det som kroppen behöver. Tallriksmodellen för idrottare, källa Livsmedelsverket:



Allmänna råd kring mat:

- Ät i lugn och ro
- Ät riktig mat som innehåller näring (begränsa godis, läsk, glass ody)
- Förslag på mellanmål: frukt, mjölk, yoghurt, smoothie, smörgås etc.

Tips till föräldrar för att hjälpa sitt barn med bra matvanor:

- Uppmuntra till att smaka på allt
- Hemlagade portionspackade matlådor i kyl och frys
- Ha bra mellanmål hemma
- Ät varierat

Sömn

Sömnbehov för 10-13 åringar är vanligtvis ca 10-12 timmar.



Tips för nedvarvning på kvällen & lättare somna:

- Avslappningsövningar
- Läsa/ljudbok
- Sänkt belysning
- Lagom varmt

Saker som motverkar nedvarvning och lättare kunna somna:

- Sen och intensiv träning
- Mobil, TV och dataspel
- Socker
- Starkt ljus

Tecken på obalans mellan träning, sömn och kost är tex:

- Trötthet
- Huvudvärk
- Koncentrationssvårigheter
- Återkommande infektioner
- Uteblivna träningsresultat

När? – När är det som lämpligast med mat och sömn?

Mat före träning: Långsamma kolhydrater, protein och fett.

Mat direkt efter träning: Mellanmål/kvällsmål (återhätningsmål) bestående av snabba kolhydrater och proteiner, gärna flytande och ska intas 30 min efter avslutad träning.

Skjuter du på din kropps rytm så den är i osynkroniserad med naturens rytm, påverkar du hela ditt biologiska system negativt. Bäst sömn får du mellan 22.00 och 06.00.