



KOST OCH HÄLSA

Rätt kost i barn- och ungdomsåren kan främja ett livslångt kostbeteende som bidrar till barnens generella välmående och hjälper dem att växa upp med en hälsosam livsstil. En bra välbalanserad diet kommer att hjälpa till att skydda mot sjukdomar och att utveckla starka ben och tänder, muskler och vävnader. Grunden för en god hälsa läggs redan i unga år och bra matvanor bör börja så tidigt som möjligt.

Rätt tillförsel av näringsämnen är extra viktigt för barn.

Det är nödvändigt att barn har en välbalanserad kost. Som tränare är man i en unik situation där man kan påverka spelarnas kostvanor. Hälsosam kost för fotbollsspelare är inte bara bra för att öka deras prestation på fotbollsplanen utan det är även viktigt för deras allmänna hälsa.

Barn och ungdomar bör uppmuntras till att

- äta mycket frukt och grönsaker.
- äta "de rätta" kolhydraterna (t ex bröd, ris och pasta), gärna med fullkorn.
- inkludera rött kött, fisk, fågel och/eller bönor och linser.
- inkludera mjölk, yoghurt, ost.
- dricka mycket vatten.

BALANSERAD KOST

En balanserad kost är nödvändig. Utgångspunkten ska vara att man kan äta allt, men inte alltid. Mat är varken farligt eller förbjudet så länge den avnjuts i lagom mängd. Fler och fler svenska barn och ungdomar lider idag av övervikt eller fetma, ett problem som ökat kraftigt sedan 1970-talet.

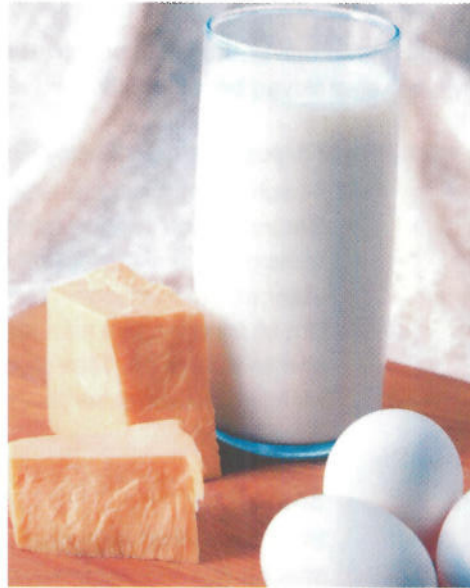
För en ung fotbollsspelare, som tränar och rör på sig flera gånger i veckan, kan det vara så att de får i sig för lite energi, något som inte är helt ovanligt hos svenska idrottare. Det märks inte alltid på vågen, men det märks på prestationen. En kropp som under lång tid får i sig för lite energi kommer drabbas av försämrat immunförsvar med infektioner och skador som följd.

Att äta och dricka rätt är viktigt för fotbollsspelare som vill nå bästa möjliga resultat – både för hälsan och när det gäller fysiska prestationer. Goda matvanor utgör bra möjligheter till att påverka prestationen på lång sikt.



FRUKOST

Cirka 10 % av alla barn och ungdomar hoppar helt över frukosten på vardagar och studier har visat att barn och ungdomar som inte äter frukost ofta också hoppar över skollunchen. Mönstret är detsamma i många fotbollslag – några äter en för dåligt sammansatt frukost, andra äter en för liten frukost och ytterligare några spelare äter inte någon frukost alls. Självklart finns det också de som äter jättebra frukost!



Frukosten är omtalad som "dagens viktigaste måltid" och det stämmer att en bra frukost ofta leder till att man äter bättre under resten av dagen. Helst ska frukosten utgöra 20-25 % av dagens totala energiintag. Frukosten är viktig för att det då har gått många timmar sedan man åt senast. Hoppas spelaren över frukosten är risken stor att han/hon inte hinner "ta igen" den förlorade energin i de övriga måltiderna.

Att äta frukost handlar mycket om en vana och kan alltså tränas upp för den som i dagsläget inte äter frukost. Vissa upplever att de inte alls är hungriga på morgonen. Detta kan bero på att när blodsockret sjunker under natten, så utsöndrar kroppen socker, så att blodsockret stiger igen. Det kan medföra att man känner sig "mätt" när man vaknar. Många anser att de "får igång" hungern om de så fort de går upp äter något litet, t ex ett glas mjölk eller yoghurt, en bit bröd eller en halv banan och sedan väntar en liten stund med att äta den riktiga frukosten.

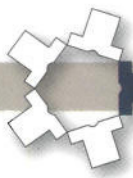
tips

Är man morgontrött kan man förbereda frukosten dagen före, så det bara är att plocka ur smörgåsarna ut kylskåpet och äta dem, alternativt packa ner dem i väskan och äta dem på vägen eller på plats i skolan.

En bra frukost bör bestå av kolhydrater, protein, fett och vätska. Gröt eller fil och flingor är en bra bas att utgå från och en eller flera smörgåsar med pålägg kan sedan läggas till vid behov. Ett glas apelsinjuice eller en frukt är bra, eftersom C-vitaminet gör att kroppen får hjälp med att ta upp järn ur maten.

Beroende på hur frukosten är sammansatt håller den spelaren mätt olika lång tid. En frukost som består av mycket snabba kolhydrater, t ex vitt bröd med marmelad och ett glas O'boy, kommer att göra att spelaren blir piggt snabbt. Men relativt snabbt riskerar man att hamna i en svacka, där man känner sig okoncentrerad och dåsig. Äter man istället en frukost med "de rätta" långsamma kolhydraterna, t ex ett grövre bröd med ost, skinka eller leverpastej och fil med müsli, kommer man att hålla sig mätt längre. Dessutom kommer man få i sig mer fibrer och mineraler. Tänk på att även en "dålig" frukost är bättre än ingen frukost alls!





Gröt

Gröt är varmt och gott och hjälper till att fylla på lager av kolhydrater. Häll på mjölk och ha lite sylt, bär eller skivad banan på. Det tar två minuter att laga gröt i mikrovågsugnen!

Fil/yoghurt och flingor

Fil och yoghurt ger protein och viktigt kalcium och flingorna ger kolhydrater. Naturell fil och yoghurt innehåller inget tillsatt socker, vilket däremot fruktvarianterna gör. Det skiljer också mycket mellan olika sorters frukostflingor. Om man väljer att äta fruktyoghurt är osötade flingor att föredra, för att inte sockerintaget ska bli för högt. Om man äter naturell fil eller yoghurt kan man välja sötare flingor eller ta lite sylt på. Tänk på att det främst är det tillsatta sockret vi bör minska på. Många müsli sorter ser ut att innehålla mycket socker pga. att de innehåller mycket torkad frukt.

Smörgåsar

Bröd är en viktig kolhydratkälla. Beroende på vilket bröd man väljer får man i sig snabba eller långsamma kolhydrater. Många tror att färgen på brödet är det viktigaste. Det är inte helt sant att ett mörkt bröd innehåller långsamma kolhydrater och att ett ljust bröd innehåller snabba kolhydrater. Det som är intressant är hur strukturen på brödet ser ut. Ett bröd med många hela kärnor och korn tar längre tid för kroppen att bryta ner och ger därmed långsammare kolhydrater. Ett finmalet bröd, utan kärnor, oavsett färg, går snabbare att bryta ner. Fullkornsbröd är bra för kroppen eftersom det innehåller extra mycket fibrer och vitaminer. Det finns både ljusa och mörka fullkornsbröd!

Pålägg

Välj pålägg som är bra! Skinka och kalkon är magert och innehåller mycket protein. Ost finns i flera fetthalter och innehåller kalcium och en del protein. I leverpastej finns mycket järn och i ägg finns gott om protein.

Frukt eller apelsinjuice

C-vitaminet som finns i frukt och i apelsinjuice är viktigt för kroppens upptag av järn. Många tror att ren apelsinjuice innehåller mycket socker. Det gör det, men enbart i form av det fruktsocker som naturligt finns i apelsinerna. Det är alltså inget tillsatt socker. Apelsinjuice innehåller mycket energi, eftersom det krävs många apelsiner för att få ut ett glas juice. Det är därför inget en inaktiv person bör dricka stora mängder av, men för idrottare kan det vara ett bra energitillskott.

Sammanfattning

- Frukosten bör utgöra 20-25 % av dagens totala energi
- Ett tips, om man av någon anledning inte hinner äta frukost, är att göra i ordning ett par smörgåsar dagen innan för att spara tid. Man kan också äta dem på vägen till, eller på plats i skolan
- En bra frukost kan vara fil med müsli, en eller ett par smörgåsar med skinka eller leverpastej, en frukt eller ett glas apelsinjuice. Denna frukost ger energi, fibrer, viktiga vitaminer och mineraler och kommer att göra så att man håller sig mätt längre
- En frukost som består av vitt bröd med marmelad och ett glas O'boy gör, genom att den höjer blodsockret, att man blir pigg fort. Men man står sig inte på den så länge, utan blir ganska snart trött och okoncentrerad



MELLANMÅL

Många aktiva fotbollsspelare äter mycket när de väl äter men problemet är att de äter vid för få tillfällen, varför det kan vara svårt att komma upp i tillräckligt energiintag. Det är vanligt att de får i sig frukost, lunch och middag, men glömmer bort de viktiga mellanmålen som behövs för att komma upp i energibalans. Extra viktigt är mellanmålet efter skolan och innan träning. Vissa hinner hem emellan, men andra går direkt till träningen. Att ha ätit lunch i skolan och sedan träna på eftermiddagen gör att många inte får i sig något förrän på kvällen. Då har det gått sju-åtta timmar sedan de senast åt.

Att hoppa över mellanmålet på eftermiddagen innan träningen är inte bra och kan bl.a. medföra att man presterar sämre under träningen. Därför är det av största vikt att man äter något nyttigt. Det brukar vara lättare för den som hinner hem. Då kan man äta en tallrik fil med müsli, koka gröt, äta smörgåsar och dricka mjölk eller göra i ordning en tallrik fruktsallad med keso och lite nötter eller mandlar. Ska man direkt till träningen efter skolan krävs det bättre planering. Antingen tar man med sig färdiggjorda smörgåsar och frukt hemifrån eller så köper man något på väg till träningen - drickyoghurt, juice, mjölk i liten förpackning, färdiga smörgåsar, bröd, bananer - det finns mycket att välja på.

Det är viktigt att mellanmålet före en träning är av bra kvalitet, så man står sig på det över träningen. Om man stoppar i sig en chokladbit och en läsk kommer det visserligen ge energi, men den kommer förmodligen inte räcka under hela träningen. I stället kommer man att bli piggt fort, för att senare under träningen hamna i en svacka, där man känner sig trött och okoncentrerad.

-

+

Godis och läsk innehåller mycket socker, vilket ger snabb energi, men däremot inga vitaminer, mineraler, antioxidanter eller fibrer. Stoppar man i sig mycket godis och läsk istället för vanlig mat är det därför risk att man går miste om viktiga ämnen. En person som inte tränar går dessutom lätt upp i vikt om han eller hon äter mycket godis eller dricker mycket läsk. Godis och läsk passar inte som mellanmål. Även om de ger snabb energi bidrar de sedan också till att man snabbt blir trött, hungrig och okoncentrerad.

Bananer är bra och lämpligt som en del av mellanmålet eller återhämtningsmålet. En banan innehåller ca 100 kalorier och 20 g kolhydrater, vilket är ungefär det dubbla jämfört med andra frukter. Dessutom är de smart förpackade i sitt skal, så de är lätta att ha med sig.

FAKTA



Sammanfattning

- Mellanmålen är viktiga för att komma upp i den energinivå som fotbollsspelare kräver
- Mellanmålet efter skolan och före träningen hjälper till att orka mer på träningspasset
- Smörgåsar och mjölk, fil med flingor, drickyoghurt och frukt eller gröt är exempel på bra mellanmål