**Kost & Träning**

Alla är i dag ganska medvetna om vad man bör äta och vad man kanske inte bör äta så ofta. När man är ung och dessutom tränar en hel del blir det ännu viktigare att tänka på vad man "tankar" sin kropp med.
Vi som ledare tycker att det här är lika viktigt som allt de andra (laganda, lära sig regler, vara schysst mot varandra etc. listan kan göras lång).

**Här följer några tips som kan vara bra att tänka på:**

Innan träning är det viktigt att ha ätit. Att inte ha ätit bra på hela dagen kan inte kompenseras med ett mellanmål strax innan träning.

Innan träning på morgonen är det förstås jätteviktigt att ha hunnit med en riktig frukost.

Innan och efter träning/match vill vi inte att godis förekommer i omklädningsrummet. Ta gärna med en macka och frukt som man kan ta efter träningen.

Vi äter frukt eller russin till matcher som barnen får före match och i paus.

**Bra mellanmål:**

Smörgås - gärna lite grövre bröd, frukt, yoghurt - gärna en fetare sort.

Nötter och frukt är en bra blandning av snabba och långsamma kolhydrater vilket gör att man orkar mera en längre stund.

Vissa kanske tycker om en pastasallad, lite beroende på vilken tid man har match etc.

Risifrutti är inte ett bra mellanmål då det innehåller ganska mycket socker.

Bra frukost ska ge ca 25-30% av dagens energibehov. Det kan gärna vara fil, yoghurt eller mjölk med musli eller flingor som inte innehåller alltför mycket socker.
Det kan också vara t.ex havregrynsgröt, en eller ett par smörgåsar med pålägg som ägg, ost, salami etc.

Sist men inte minst... att dricka vatten är jättebra. Lika där är att man inte kan kompensera med vätska om man har glömt att dricka under dagen.

Sportdrycker och typ dextrosol finns det inget behov av.