|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fråga** | **Ja**  | **Nej** |
| **Idrottarens tallriksmodell och näringsrekommendationer** |  |  |
| 1. En idrottare som siktar mot toppen bör lägga lika stor uppmärksamhet på kosten som träningen och vilan
 |  x |   |
| 1. Vanlig mat räcker inte för att täcka näringsintaget hos en ishockeyspelare med stor förbrukning
 |   |  x |
| 1. Enstaka ohälsosamma matval påverkar idrottarens prestationsförmåga
 |   |  x |
| 1. Ishockeyspelarens viktigaste energikälla är kostens kolhydrater
 |  x |   |
| 1. En hockeyspelares kost bör inte innehålla produkter med tillsatt socker
 |   |  x |
| 1. En person som följer en hälsosam diet enligt näringsrekommendationerna, bör undvika alla söta och salta godsaker (t.ex. godis och chips)
 |   |  x |
| 1. Socker är en kolhydrat
 |  x |   |
| 1. En hockeyspelares kolhydratbehov kan vara mer än dubbelt så stort mot en jämnårig persons som rör på sig lite
 |  x |   |
| 1. Kolhydrater innehåller mer energi per gram än vad fetter gör
 |   |  x |
| 1. Kolhydrater och proteiner innehåller lika mycket energi per gram
 |  x |   |
| 1. Det lönar sig att äta så mycket protein som möjligt eftersom överskottsprotein befrämjar musklernas tillväxt
 |   |  x |
| 1. Styrketräning är den enda typen av träning som ökar proteinbehovet
 |   |  x |
| 1. Det är svårt för hockeyspelare att få tillräckligt med protein från vanlig mat
 |   |  x |
| 1. Överskottsprotein lagras i kroppens muskler
 |   |  x |
| 1. Man borde äta protein vid varje måltid och mellanmål
 |  x |   |
| 1. Man går lätt upp i vikt av fet mat
 |   |  x |
| 1. Allt animaliskt fett är till skada för hälsan
 |   |  x |
| 1. Nötter innehåller mycket omättade fetter
 |  x |   |
| 1. Smör är en bra fettkälla eftersom det inte innehåller tillsatsämnen
 |   |  x |
| 1. En ishockeyspelare har ett så stort behov av vitaminer och mineralämnen att det är svårt att få i sig dem från vanlig mat.
 |   |  x |
| 1. Fetthaltiga mjölkprodukter innehåller mera D-vitamin än fettfria
 |   |  x |
| 1. Det är vanligt med magnesiumbrist bland ishockeyspelare
 |   |  x |
| 1. Vitaminer och mineralämnen finns endast i frukter, bär och grönsaker
 |   |  x |
| 1. Det är ingen nytta med att äta en mångsidig huvudmåltid efter ett träningspass sent på kvällen, ett litet kvällsmål räcker också då
 |   |  x |
| **Kosttillskott** | **Ja** | **Nej** |
| 1. Det lönar sig för idrottare att äta kosttillskott eftersom idrott ökar behovet av näringsämnen
 |   |  x |
| 1. Att äta kosttillskott minskar behovet av träning och vila
 |   |  x |
| 1. Det kan finnas en dopingrisk med att äta kosttillskott
 |  x |   |
| 1. Koffein kan förbättra en idrottsprestation
 |  x |   |
| 1. Det rekommenderas att man äter kosttillskott om man vill nå toppen inom idrot
 |   |  x |
| **Vätska och drickande** | **Ja** | **Nej** |
| 1. För en idrottare lönar det sig att dricka först när man är törstig under träning
 |   |  x |
| 1. Juice passar bra som dryck under idrottsprestationer
 |   |  x |
| 1. Törst är ett tecken på vätskebrist, vilket försämrar prestationsförmåga
 | x |  |
| 1. En idrottare behöver dagligen under tävlingssäsongen proteindrycker eller motsvarande proteinpreparat
 |   |  x |
| **Energi-intag under tävlingsdagen och återhämtning** |  **Ja** |  **Nej** |
| 1. Det lönar sig att välja fiberrika fullkornsprodukter när man behöver energi snabbt
 |   |  x |
| 1. Fett innehåller mycket energi och därför lönar det sig att äta fet mat precis före tävling
 |   | x  |
| 1. Det lönar sig att äta en stor måltid tätt inpå träning/match
 |   |  x |
| 1. Nötter innehåller mycket energi och är därför en bra energikälla under högintensiva prestationer
 |   |  x |
| 1. Maten som äts före en idrottsprestation har ingen inverkan på återhämtningen
 |   |  x |
| 1. Specialprodukter (bl.a. protein bars) bidrar till bättre återhämtning än vanlig mat eftersom näringsämnenas rätta proportioner är färdigt uttänkta
 |   |  x |
| 1. Att fylla på energidepåerna är som mest effektivt direkt efter idrottsprestationen
 |  x |   |
| 1. Intag av fett direkt efter prestationen effektiviserar återhämtningen
 |   |  x |
| 1. Alkohol gör återhämtningen från idrott långsammare
 |  x |   |
| 1. Nyttan med träningen går förlorad om man inte äter direkt efter träningen
 |   |  x |
| **Sambandet mellan kroppsammansättning och mat** |  **Ja** |  **Nej** |
| 1. Muskelmassan växer snabbast med en lågkolhydratkost
 |   |  x |
| 1. Att hålla vikten är lättast om man bara äter ett par gånger om dagen
 |   |  x |
| 1. Snabb viktnedgång kommer alltid av förlorad fettvävnad
 |  | x |
| 1. Att öka muskelmassan är svårt när man bantar
 | x |  |
| 1. Ökning av muskelmassa effektiveras när kosten innehåller så litet fett som möjligt
 |  | x |
| 1. Bantning ökar prestationsförmågan
 |  | x |
| 1. Att äta för lite kan orsaka störningar i kroppens hormonfunktioner
 | x |  |