

# Ät rätt

## för att orka spela fotboll!

### 5-6 mål om dagen

Du behöver frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål. Då undviker du blodsockerfall som leder till dåligt humör, dålig ork och koncentrationsproblem. Detta är extra viktigt de dagar du tränar eller spelar match!



### Frukost

En bra frukost kan innehålla gröt/musli, mjölk/fil/yogurt, smörgås, frukt eller juice och ev. någon grönsak

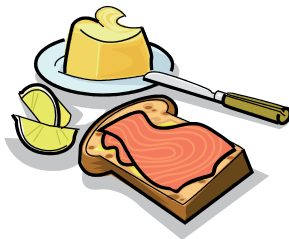
### Innan träning

Ät helst en måltid med mycket kolhydrater 2-3 timmar innan match eller träning. Ät helst långa kolhydrater, sånt som tar lång tid för kroppen att ta upp, så står du dig längre.

Om du inte hinner med en riktig måltid får du istället äta ett ordentligt mellanmål. Exempel på bra mellanmål: frukt som banan, päron, kiwi eller apelsin, smörgås, kalla pannkakor, pastasallad. Kraftig lagad mat kortare inpå träning och match än 2-3 timmar är inte bra. Du kan få håll och orka sämre för att kroppen måste jobba med att bryta ned maten.

Strax innan träning behöver man fylla på med energi. Här passar det bra med en banan, vetebulle, riskakor eller smörgås (ljust bröd). Undvik fruktjuicer som är sura för magen (utspädda kan de vara ok).

Nu är det alltså snabba kolhydrater som gäller.



### Drick vatten!!!!

Före, under och efter träningen och match är det viktigt att lära in vanan att dricka vatten. Det är bäst att dricka lite och ofta och vattnet skall inte vara kallt. ALLA ska ha med sig vattenflaska till VARJE träningspass.



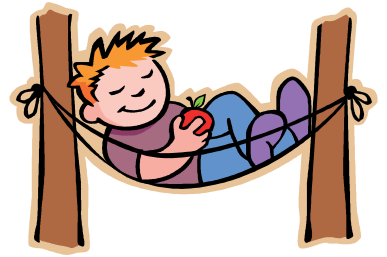
## Efter träningen

Nu måste du hjälpa kroppen att återhämta sig. Den behöver lagad mat inom 1-2 timmar efter träningspasset.

Men direkt efter träningspasset bör du äta en smörgås (ljust eller grovt bröd), vetebulle eller en banan. Efter träningen är fruktjuice ok.

Du bör äta något med kolhydrater inom en halvtimme, annars bryter du ned kroppen istället för att bygga upp den.

Kroppen måste också få tillräckligt med vila för att orka växa sig starkare. Du behöver sova minst 8-10 timmar/natt och särskilt dagen innan morgonträning eller tidig match måste du gå och lägga dig i god tid att så kroppen hinner vakna innan den ska aktiveras.



## Matcher och cuper

### Innan match

Det är viktigt att man ser till att dricka under dagen. Ladda gärna med en pastamiddag dagen innan matchen. Matchdagen gäller samma som för träningspassen. Undvik kryddad, fet och grillad mat.

En banan i halvlek är bra.

### Vid cuper

Det är bra om man kan äta kolhydratrik mat dagarna före en cup. Åtminstone dagen innan kan man försöka planera in en pastamiddag.

När det är kort mellan matcherna gäller det att inte äta för tung mat. Snabbmakaroner, potatismos, klibbigt ris, kyckling, pastasallad och lättmjölk är mat som går snabbt att smälta.

Undvik rött kött, paprika, äpple och gurka kort innan match.

Är första matchen tidigt på morgonen kan man börja dagen med en lättare frukost som frukt eller smörgås. Den riktiga frukosten äter man då efter matchen.

## Kolhydrater

Kolhydraterna är samma sak för kroppen som bensin är för bilar. Den behöver kolhydrater för att orka. Långa kolhydrater gör att du står dig längre på maten. Korta kolhydrater ger energi snabbt, men den försvinner också snabbt igen.

Långa kolhydrater finns i fullkornsprodukter

Korta kolhydrater finns i vitt ris, vanlig pasta, mos, banan, vitt bröd, etc.

