



Kost och vätska vid träning och tävling

Här följer ett antal "råd" som man kan följa för att hjälpa till att få ut ännu mer av träning och tävling med hjälp av kost och vätska!

Före träning och match.

- Försök att äta en rejäl middag ca 3-4 timmar före träning/match men aldrig just innan eller om det inte passar ett bra mellanmål ca 1-2 timme före. Drick 2-3 dl vatten direkt innan träning/match.

Under träning och match

- Drick regelbundet men inte stora mängder, drick lite men ofta i stället.

Efter träning och match

- Direkt efter träning/match är det banan, russin och mjölk som gäller och en komplett måltid ca 1 timme efter träning/match om du inte åt innan. Även om du redan har ätit middag före träning/match, så behöver du ändå fylla på med ett litet kvälls- eller mellanmål cirka 1 timme efter träning eller match.

Mellan matcher samma dag

Mellan träningar/matcher samma dag är det extra viktigt att fylla på med sk snabba kolhydrater och protein

Snabba kolhydrater finns i bl a banan, vindruvor, russin, apelsinjuice, blåbärssoppa, nyponsoppa, ljust bröd.

Proteiner finns i bl a mjölk, keso, kesella, ägg, ost, skinka

Drickyoghurt med fruktsmak och chokladmjölkdryck innehåller både snabba kolhydrater och protein och är både bättre och nyttigare än energidryck som är vanlig att se i samband med träning och match.

Energidrycker innehåller en relativt hög halt koffein, som är vätskedrivande. Det innebär att de inte är lämpliga som vätskeersättning vid fysisk ansträngning eller som törstsläckare. För barn och unga i 10-15 års ålder är vatten eller mjölk betydligt bättre och nyttigare. Om man är elitidrottare och utsätter kroppen för stor fysisk påfrestning under längre tid kan energidryck vara ett alternativ men inte annars!

Tips!

- Ät 5-6 ggr/dag: Frukost – Mellanmål – Lunch - Mellanmål - Middag och eventuellt kvällsmål. Det är speciellt viktigt att barn och ungdomar sköter mellanmålet efter skolan och innan träningen.
- Drick vatten med jämna mellan rum hela dagen och extra mycket före, under och efter träning/match.
- Ät enligt tallriksmodellen, dvs. försök ta drygt 1/3 del grönsaker till alla måltider.
- Ät en banan och drick mjölk (alternativt macka eller russin) 10 min efter träning/ matchen.
- Ät 5 portioner frukt per dag.
- Godissugen? ÄT EN FRUKT!!! Det kan kroppen aldrig få nog av!

/Ledarna

KOST - Hockeyförälder, tänk på det här!

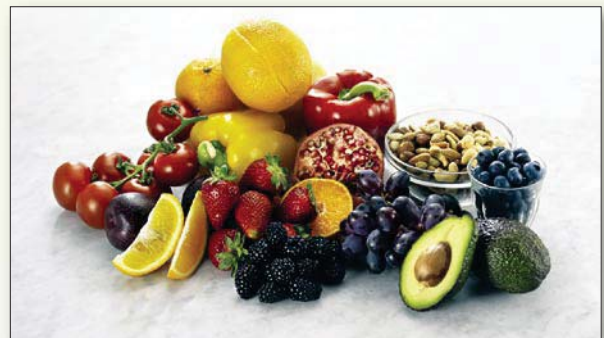
Texten är skriven av AXA:s Jennie Johansson

Du som förälder till en hockeyspelare har en viktig del i maten – och därmed i prestationen! Ofta är det du som handlar hem maten, lagar maten, hjälper till att fixa mellanmål som ska packas med, påminner om återhämtningsmål etc. Här kommer några tips som förhoppningsvis underlättar för dig.

- Dela upp middagen på två så att middag 1 äts före träningen och middag 2 efter träningen.
- Ha några portioner färdig mat i frysen som går att värma på ett klick om det är bråttom till träningen.
- Tänk på att all mat är bättre än ingen mat.



- Rent näringsmässigt är det inte bättre med varm mat än med kall (mackor, yoghurt, ägg etc.), så kommer din son/dotter hem sent efter en träning går det utmärkt att äta fil med müsli, mackor, ägg etc.



- Grönsaker, frukt och bär kryllar av vitaminer och antioxidanter och är BRA för att hålla sig frisk! Frysta går jättebra, ofta är näringsvärdet till och med bättre i dessa eftersom de är helt mogna när de fryses in. Så frysta wokblandningar, morötter, ärtor etc. = utmärkt!
- Har du en frukostvägrare där hemma? Försök få honom/henne att dricka sin frukost! Mixa ihop en smoothie kvällen innan så är det bara att klunka i sig och gå till skolan. Perfekt också före en morgonträning då man vill ha en ganska lätt frukost i magen.
- Kom ihåg att din son/dotter absolut inte ska ta åt sig av det budskap som media sänder ut vad gäller kost – fasta, LCHF eller vad det nu är för stunden. Tränande ungdomar tillhör en helt annan målgrupp, de behöver mycket energi och näring både för hälsans och prestationens skull.



Tips på mellanmål att ta med till skolan eller på bortamatcher

- Dubbelmacka med ägg och kaviar
- Tunnbrödrullar med smör, ost och skinka
- Dubbelmacka med avokado och tomat
- Rågbröd med jordnötssmör

Lägg till frukt och/eller nötter efter behov

Och så något att dricka till!

Tips på mellanmål som håller länge i väskan

- Bröd och kokta ägg
- Dubbelmacka med jordnötssmör
- Frukt och nötter

Tips på mellanmål att äta hemma

- Smoothie
- Smörgåsar med pålägg
- Kokt ägg med kaviar
- Omelett
- Varma smörgåsar
- Pannkakor med keso och bär



Återhämtningsmål (efter träning)

Beroende på ålder och träningsmängd- och intensitet behövs olika mängd, men "regeln" är att det alltid är bra med något som ger lite protein och något som ger lite snabba kolhydrater.

Protein

Mjölk, yoghurt/fil, keso, kesella, ägg, ost, skinka

Snabba kolhydrater

Banan, russin, ljust bröd, vindruvor, blåbärsoppa, nyponsoppa

Protein + snabba kolhydrater

Fruktyoghurt, oboy

Mer information om kost i både text och film finns på hockeyakademin.se:

www.hockeyakademin.se/Utbildning/Kost/

