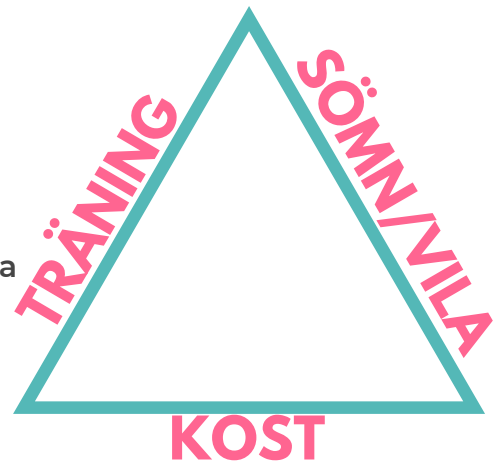


"TIPS FÖR TRÄNANDE BARN OCH UNGDOMAR SAMT TILL DIG SOM FÖRÄLDER OCH TRÄNARE"

MAT & TRÄNING

FAKTA OCH TIPS FÖR TRÄNANDE BARN & UNGDOMAR

Träning i kombination med en god kosthållning skapar bättre förutsättningar för en snabbare och starkare kropp. Tillsammans med sömn samt tillräckligt med återhämtning ger du dig själv bra förutsättningar att prestera på planen och må bra samtidigt som det stärker ditt immunförsvar och minskar skaderisken.



INGEN "ONE SIZE FITS ALL"

Hur mycket mat du behöver varierar beroende på bland annat hur mycket du rör på dig samt om du växer mycket eller om du är i puberteten. Det finns ingen "one size fits all" lösning och du behöver anpassa din mat och dina måltider efter hur mycket, hur ofta, hur hårt och när du tränar.

Med det sagt kommer några generella tips för träningsdagar, vid match och cuper som förhoppningsvis kan vara en hjälp på vägen!



Saga Manby

Kostrådgivare och hälsocoach. Blivande kostvetare

HÅLLBAR *Hälsovård*

ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV

EN VARIERAD KOST FÖR ENERGI OCH NÄRING

KOLHYDRATER är kroppens främsta energikälla och viktig för att orka prestera och arbeta högintensivt under längre tid. Behovet av kolhydrater varierar beroende på om och vad du tränar.

Exempel på kolhydratkällor: pasta, potatis, bröd, havregryn, rotfrukter, frukt och bär, grönsaker, flingor, bulgur och andra matkorn och ris.

PROTEIN är centralt för återhämtning, muskeluppbyggnad och för att anpassa kroppen till träningen över tid. För barn och ungdomar som växer och för den som tränar kan behovet av protein vara nästan dubbelt så högt som för allmänheten (allmänheten rekommenderas 0,8-1,2 gram per kilo kroppsvikt och dag medan du som tränar kan behöva närmare 2 gram per kilo kroppsvikt och dag). Äter du mer protein än nödvändigt kan kroppen använda överskottet som energikälla eller lagra det som fettreserv och mer än så är ofta inte nödvändigt.

Exempel på proteinkällor: kyckling, fisk, kött, baljväxter (bönor, linser och ärtor), yoghurt, ägg, kvarg och keso. Även nötter och frön, pasta och bröd med korn och frön innehåller en del protein.

FETT är livsnödvändigt för ett flertal funktioner i kroppen och för att vi ska kunna tillgodose oss viktiga fettlösliga vitaminer. Men då fett kan ta lång tid att bryta ner kan ett högt intag i samband med tävling eller tuffa träningspass bidra till mag- och tarmbesvär och stora mängder fett kan behöva undvikas i direkt samband med träning och kan med fördel ätas vid andra måltider.

Detta är dock individuellt så känn efter vad som fungerar för dig!

Exempel på bra fettkällor är t.ex. fet fisk, raps- och olivolja, nötter och frön, nötsmör (främst utan socker och salt), avokado och majonnäs.

VITAMINER, MINERALER OCH ANTIOXIDANTER ger ingen energi men är livsnödvändiga för vår kropp och ingår i en rad viktiga funktioner däribland tillväxt, energiomsättning och immunförsvar. Täcker du ditt energibehov med mat och äter varierat inklusive frukt och grönsaker har de flesta inget behov av tillskott vilka ofta är onödiga och kan i vissa fall till och med vara farligt. Det finns undantag och misstänker man att man har brist bör detta utredas av läkare. Läs mer på Livsmedelsverket.se

FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING


GENERELLA TIPS OCH RÅD

CIRKA 3-4 TIMMAR INNAN TRÄNING

Ladda upp med en måltid med långsamma/mer komplexa kolhydrater som tar längre tid att bryta ner. Exempel kan vara: fullkornsbröd/grovt bröd, ris och pasta med längre koktid, matkorn och gryner, osötad musli och bröd. Begränsa intag av vitt bröd, torkad frukt, sylt och liknande. Måltiden bör även innehålla någon proteinkälla t.ex. kyckling, fisk, kött, ägg eller baljväxter.

CIRKA 30-60 MINUTER FÖRE TRÄNING

Ett mindre mål med kolhydrater och proteiner, t.ex. ett litet/lättare mellanmål som bidrar till lite mättnad, men inte för mycket då det kan skapa obehag för vissa. Det kan t.ex. vara en banan och ett glas mjölk, en smoothie eller skål yoghurt med müsli.

 *Då fett kan ta lång tid att bryta ner och kan skapa mag- och tarmbesvär kan vissa behöva undvika ett högt intag i samband med tävling eller tuffa träningspass. Fett är dock livsnödvändigt och viktigt att få i sig vid andra måltider!*

EFTER TRÄNING

Efter ett hårt träningspass kan aptiten dämpas första halvtimmen eller timmen efter passet men det är viktigt att äta ändå. Ett återhämningsmål efter träningen bidrar till att:

- Främja återhämtningen
- Förbättra träningsresultatet
- Motverka nedsatt immunförsvar

Ett återhämningsmål med kolhydrater och proteiner påverkar träningssvaret och underlätta återhämtningen. Om nästa träning eller tävling är nära inpå är "snabba kolhydrater" att föredra då de fyller kolhydratförråden snabbare och du får energi snabbare. Exempel kan vara ljust bröd/bröd som inte är fiberberikat, torkad frukt eller blåbärssoppa.

 **Protein i både uppladdningsmål och efter träning bidrar till att säkerställa muskeltillväxt och muskelreparation.**

RECEPTTIPS

INSPIRATION TILL MELLANMÅL

SMOOTHIE, GRUNDRECEPT

2 dl mjölk/yoghurt/växtbaserad dryck
1 dl frysta bär/frukt
1 banan

För mer energi, addera ett eller fler av
nedanstående alternativ;
2 msk havregryn
1 msk nötsmör
Ett par dadlar
Kvarg

Mixa alla ingredienser med en stavmixer. Addera
eventuellt mer mjölk eller vatten för önskad
konsistens. Drick! :)

TIPS! Ta med i en termos som mellanmål före eller
efter träning. Komplettera gärna med något
proteinrikt eller lägg till kvarg (+ vätska till önskad
konsistens)



"FYLL PÅ
MED ENERGI
& ORKA
MER"

HEMMAGJORD "RISIFRUTTI"

1 dl kallt, kokt jasminris
1 dl kvarg eller yoghurt (vaniljsmak för sötma)
Eventuellt en nypa vaniljpulver
Bär eller jordgubbssylt till servering

Blanda jasminris med kvarg/yoghurt och addera
eventuellt en nypa vaniljpulver. Servera med bär
eller jordgubbssylt.

TIPS! Lägg i en burk eller bågare och ta med i
träningsväskan till efter träningen.

OVERNIGHT OATS

1 dl havregryn
1 dl yoghurt/kvarg/växtbaserat alternativ
1 dl mjölk/havre- eller sojadryck
En nypa vaniljpulver (eller använd vaniljyoghurt
för lite mer sötma).
1 msk valfria frön (t.ex. hela linfrön, psylliumfrön
eller chiafrön).

Till servering: skivad banan eller bär.
Solrosfrön/pumpaströn eller nötsmör för mer
energi.

Blanda alla ingredienser (förutom bären/topping) i
en glasburk. Sätt på locket och låt stå i kylan
minst ett par timmar eller över natten. Servera
frukt/bär och eventuell topping.

TIPS! Lägg på frysta bär innan du ska iväg på
träning och ta med i träningsväskan så håller den
sig kall längre.

RECEPTTIPS

INSPIRATION TILL MELLANMÅL

BANANPLÄTTAR

Icirka 7 plättar

- Dubbla receptet för ett rejälare mål!

1 dl havregryn

1 ägg

1 bananer

En nypa salt

Valfritt smör eller olja till stekning

Till servering: 1-2 dl keso samt frukt/bär t.ex. skivad banan och svarta vinbär/hallon/blåbär.

Mixa havregryn med en mixerstav, addera ägg, banan och salt och mixa lite till. Värm upp plättjärnet eller en stekpanna. Stek i valfritt smör eller olja. Servera t.ex. med keso, skivad banan och vinbär.



"MATIGA
MELLANMÅL
FÖR ENERGI"

"MUGGKAKA"

1 ägg

1 dl havregryn

1 mogen banan

3 msk hallon/blåbär eller andra bär

Till servering: frukt/bär och keso.

Mixa ägg, banan och havregryn med en stavmixer till en jämn smet. Rör ner bären. Smörj en kopp med flytande margarin eller rapsolja, häll smeten i koppen och tillaga i mikron i 2-3 minuter tills den stelnat (tiden varierar beroende på muggens form). Servera med bär eller frukt samt keso.

TOASTS OCH MACKOR

Välj t.ex. fullkornsbröd, baguette, mjukt bröd, grovt eller ljust, rostbröd. Addera smör (gärna baserat på rapsolja) eller majonnäs samt pålägg t.ex.

- Kokt eller stekt ägg och tomat
- Skinka, ost och paprika
- Färskost, tomat och skinka
- Makrill i tomatsås och gurka
- Keso och tomat
- Jordnötssmör och skivad banan
- Bönröra/hummus och paprika
- Vegobullar/köttbullar och gurka

matcher och cuper

LÅNGA TÄVLINGSDAGAR KRÄVER EXTRA ENERGI

INFÖR MATCHER

Planera för dagen - när börjar matchen? Ät ett uppladdningsmål cirka 3 timmar innan med långsamma kolhydrater och protein. Det kan t.ex. vara din frukost eller lunch eller ett större mellanmål beroende på när matchen är.

Är matchen över en timme på hög intensitet eller om du har flera matcher under en dag kan en sportdryck vara idé att ta med och det är dessutom viktigt att få i dig något mellan matcherna. I första hand enkla/snabba kolhydratrika livsmedel som bröd, banan, energibollar, torkad frukt, fruktsoppa och liknande. Se även på att fylla på med vätska inför och under passet.

Sportdryck? Om du ska träna högintensivt 60-90 minuter eller längre kan det vara bra att tillföra lättillgängliga kolhydrater i forma av en sportdryck för att fylla på kolhydratlagren och för att orka prestera på hög nivå.



DONT'S

Starka kryddor, mycket fibrer och mycket fett innan match/cup kan ge problem med magen eller uppstötningar. Detta är dock individuellt så känn efter vad som fungerar för dig.

CUPER OCH LÄGER

Ofta erbjuds kakor, godis och sötsaker men det är viktigt att erbjuda ett bra utbud när laget/föreningen ordnar cuper och läger. Nedan är några exempel:

- Keso med bär
- Drickyoghurt/drickkvarg
- Mjök eller chokladdryck
- Frukt och grönsaker (t.ex. bananer, mandariner, äpplen, morotsstavar etc - eller en fruktsallad!)
- Grillad toast med ost och skinka (erbjud både med ljust och mörkt bröd).
- Mackor (med olika sorters bröd och pålägg, se förslag bland recept nedan)
- Energibars eller bollar
- Torkad frukt
- Färdiga knäckemackor (t.ex. från Wasa)

KOM ÄVEN IHÅG VÄTSKAN!

Kom ihåg vätskeintaget före, under och efter aktivitet. Vatten är det bästa att dricka men under varma dagar eller vid flera matcher kan vätskeersättning eller sportdryck vara ett bra alternativ. Även lättmjök eller chokladmjök kan bidra med extra energi.



för tränare och föräldrar

GÖR DET ENKELT FÖR DEN TRÄNANDE UNGDOMEN ATT FYLLA PÅ MED BRA ENERGI!

Underlätta för det aktiva barnet/ungdomen genom att ha kylskåp och skafferiet fullt med sådant som är enkelt att fixa i ordning. Färdiga matlådor med rester från dagen innan är lätt att värma på och ett bra sätt att fylla på med energi innan kvällsträningen - särskilt viktigt för den som inte ätit ordentligt i skolan.

Förbered smoothies eller gör mellanmåls muffins och energibars som kan förvaras i frysen och bara tinas upp vid behov och se till att ha andra enkla mellanmål hemma.

Det finns mängder av färdiga bars, smoothies och shakes som kan förvaras i rumstemperatur men hemmagjorda alternativ fungerar ofta lika bra men kan i vissa fall behöva kylförvaring.

TIPS!

- Skaffa en behållare för yoghurt/keso/kvarg där du kan ha müsli eller en blandning av frön och torkad frukt i locket.
- Använd en liten kylväska för att kunna ha med dig sådant som behöver förvaras kallt
- Skaffa en termos för att ha till mjölk, yoghurt eller smoothie. Lägg i några isbitar så håller sig innehållet sig kallt många timmar eller ta med dig mellanmåls muffins direkt från kylen så tinar de på vägen.

NÅGRA LIVSMEDELSTIPS

I KYLEN

Mjölk, yoghurt, keso, ägg, ost, leverpastej, påläggskinka, tofu, bönrör, grönsaker till smörgåsar och annat, färdiga matlådor, såser, röror, soja/tamari m.m. m.m

I SKAFFERIET

Müsli, havregryn, mjukt bröd och knäckebröd, ris, gryner och korn, frön och nötter, torkad frukt, nötsmör, fullkornskex, riskakor, energibars, färsk frukt och grönsaker. Konserver som makrill i tomatsås, bönor, kikärter, linser, vita bönor i tomatsås, majs, m.m. m.m

I FRYSEN

Frysta grönsaksblandningar, frukt och bär till smoothies, etc, mellanmåls muffins, bra proteinkällor som fisk, kyckling, tempeh, kött, färdiglagade frysta matlådor m.m. m.m