

Kost för fysiskt aktiva barn

Fysisk aktivitet är nödvändigt för att barn skall utvecklas. Fysisk aktivitet utvecklar barnens muskelstyrka, skelett, brosk, motorisk förmåga, koordination och kognitiva funktioner. Samtidigt leder energiunderskott till ökad skaderisk, minskad prestationsförmåga och hormonrubbningsar. Rätt näringsintag för unga idrottare är avgörande inte bara för deras sportsliga framgång, men än viktigare för deras tillväxt, utveckling och hälsa.

När våra kroppar rör på sig ökar behovet av energi och näring. Vid hård/intensiv träning ökar energibehovet ytterligare. Kroppen behöver den extra energin för återhämtning och för celluppbyggnad. Barn behöver mer energi än oss föräldrar, i förhållande till kroppsvikten, då dom behöver energi för tillväxt. Utöver det så har vuxna och barn ungefär samma grundläggande näringsbehov i relation till kroppsvikten. Ta med i beräkningen att på individnivå finns en stor variation i aktivitetsnivån i och utanför skolan och därmed variation av energibehov.

Det finns en enkel regel för att veta om barnet får tillräckligt med energi nämligen den att alla barn som tränar bör ha en normal viktuppgång. Om vikten stabiliserar eller sjunker uppfylls inte energikraven. Det gäller alltså att hitta en energibalans dvs ett energiintag som motsvarar energiförbrukningen. Det är viktigt att fylla energibehovet med ”bra energi”. Livsmedelsverkets rapport Rikets barn från 2003 skriver att 25% av svenska barns energiintag kommer ifrån läsk, godis och bakverk. Denna energitäta mat gynnar varken barnets hälsa eller idrottsprestation.

Studier har visat ett ökat behov av protein hos barn och ungdomar som tränar regelbundet. Samtidigt menar vissa forskare att med träning så ökar också matintaget och därmed intaget av protein. Är du osäker på om ditt barn får i sig tillräckligt med protein är ett riktmärke ca 1,0-1,2g per kg kroppsvikt.

Kosttillskott är ett vanligt förekommande inslag för äldre barn och ungdomar. Runt 60-70% av alla tävlande juniorer tar någon form av kosttillskott inklusive vitamin och mineral tillskott. Detta trots att kosttillskott vanligtvis inte rekommenderas för idrottande barn. Fokus bör istället ligga på varierad och näringsriktig mat för att lära våra barn vad hälsosam kost innebär.

Både amerikanska American Academy of Pediatrics (AAP) och Livsmedelsverket avråder användandet av energidryck till barn. Detta då det höga innehållet av koffein gör att överdosering är en stor risk. Sportdryck kan vara ett bra hjälpmedel vid tex cuper om barnet har svårt att få i sig vätska och fast föda. Men det går också bra med exempelvis nyponsoppa eller annan dryck med kolhydrater.

Vätskeintag är väldigt viktigt för alla barn men speciellt för barn som tränar regelbundet. För att reglera kroppstemperaturen svettas vi. Men med svetten försvinner också vatten, salter, järn och kalcium. Om man inte fyller på den förlorade vätskan kan det leda till försämrade prestationsförmåga och i värsta fall uttorkning. Erbjud barnet vatten innan, under och efter träningar. Varma dagar ökar behovet av vätska.

Det skall finnas glädje i att träna och det skall vara positivt att äta.

Källor:

Cotugna, N., Vickery, C. E., & McBee, S. (2005). Sports Nutrition for Young Athletes. *The Journal of School Nursing*, 21(6), 323–328. <https://doi.org/10.1177/10598405050210060401>

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-barn-2003>

Jeukendrup AE, Cronin L Nutrition and Elite Young Athletes in Armstrong N, McManus AM (eds): The Elite Young Athlete. Med Sport Sci. Basel, Karger, 2011, vol 56, pp 47–58

<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/011012p14.shtml>

<http://www.vetenskaphalsa.se/energibrist/>

https://idrottonline.se/SKTabySynchro-Simidrott/globalassets/sk-taby-synchro---simidrott/dokument/kost_tabysynchro_160913.pdf

Författare: Jonathan sundbäck



