

WE *&*
SPORTS®

KOST FÖR
BASKETSPELARE

THOMAS NÄSHOLM



MAT SOM BRÄNSLE

När du tränar behöver du äta så att du orkar!

- Maten ger dig energi så att din kropp utvecklas på rätt sätt!
- Maten ger dig näringsämnen som kroppen behöver!
- Maten ger dig energi så att du orkar med skolan, vardagen och träning!



ENERGIBALANS

Energi som du äter

- Mat!
(kolhydrater, fett och protein)

Energi som kroppen gör av med

- När du tränar och rör på dig
- När du är ung och växer
- När du sitter stilla eller sover



MAT SOM BRÄNSLE

En bil behöver också bränsle och smörjedel (bensin och olja)

Din kropp är som en bil som behöver kolhydrater (bränslet) och fett (smörjmedel)

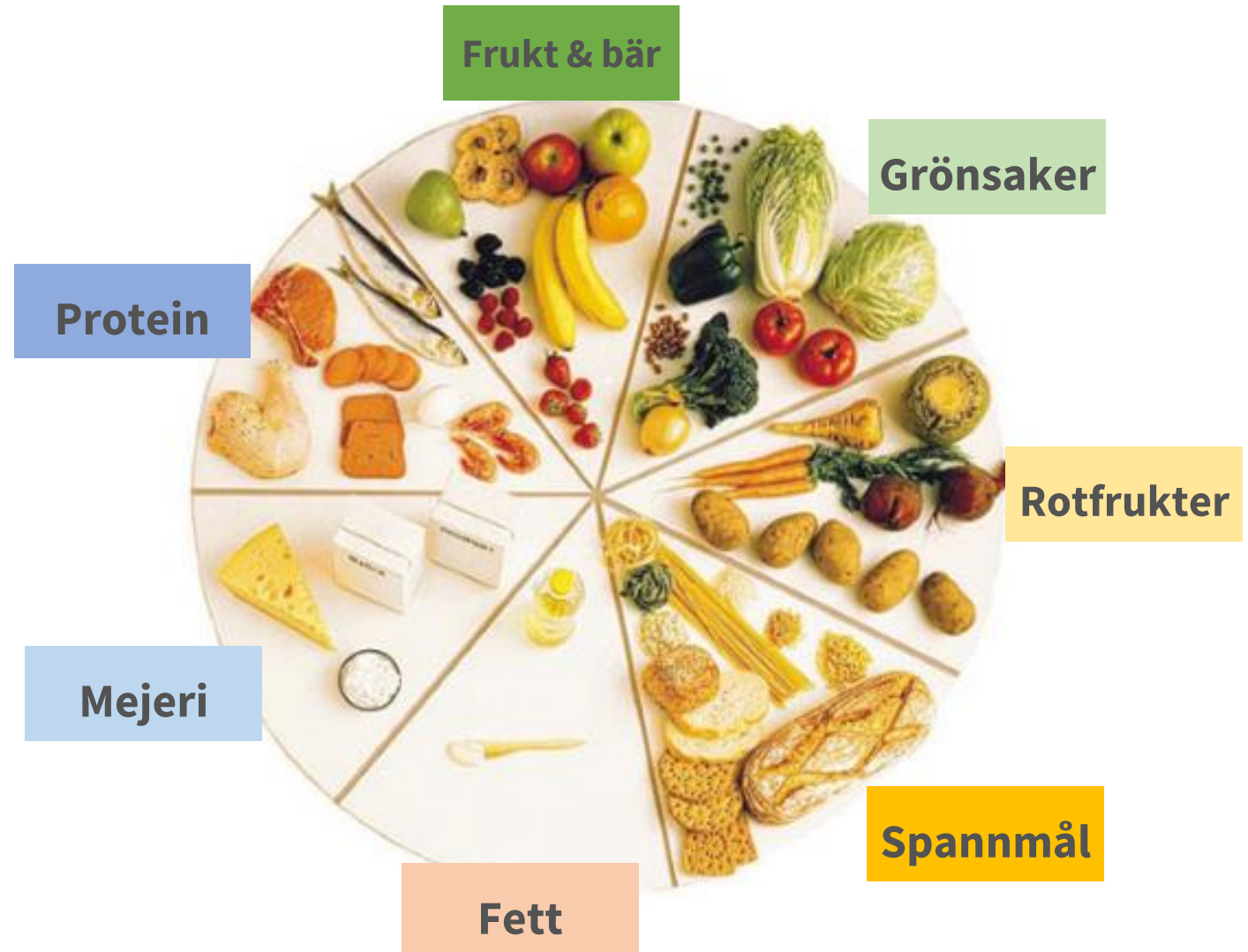


MAT SOM BRÄNSLE

Kroppen behöver olika saker för att fungera så bra som möjligt

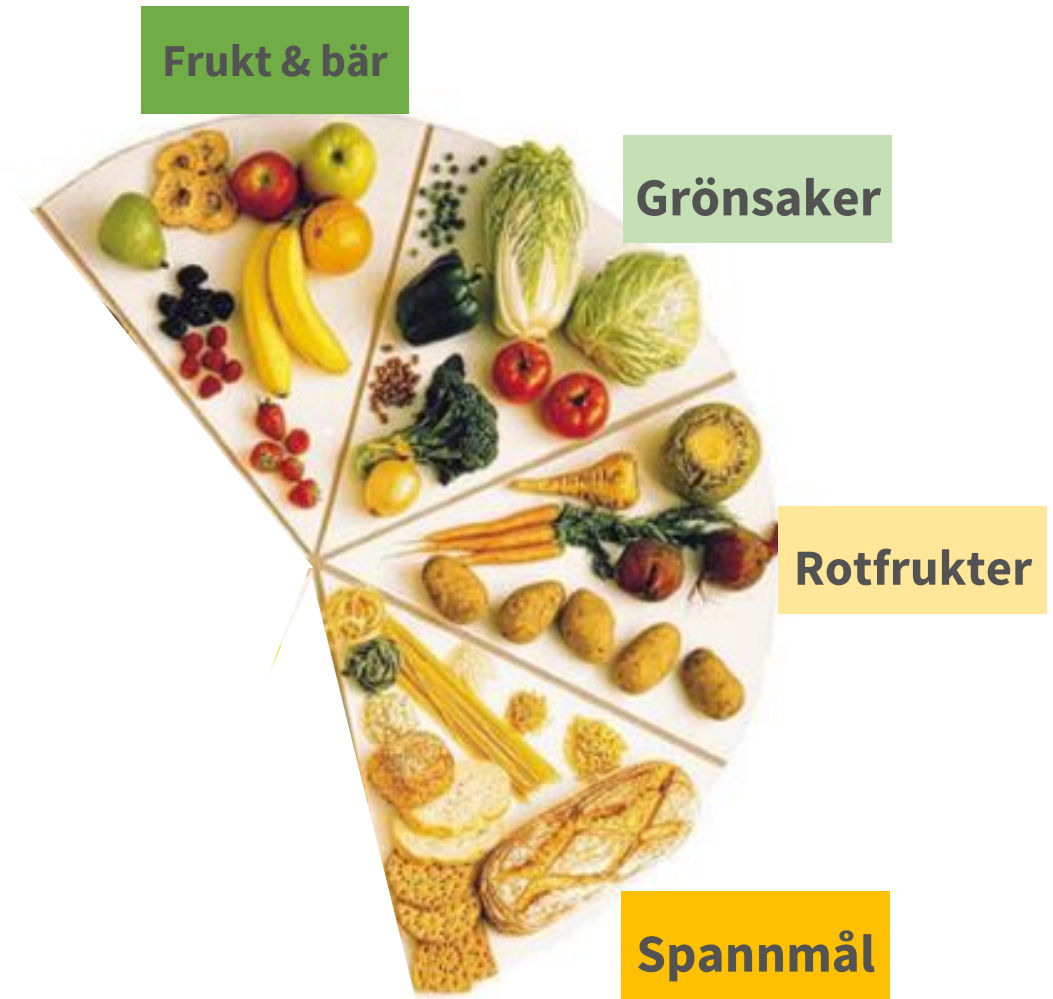
- Kolhydrater
- Fett
- Proteiner
- Vitaminer
- Mineraler

Därför är det jättebra att variera det man äter på en dag



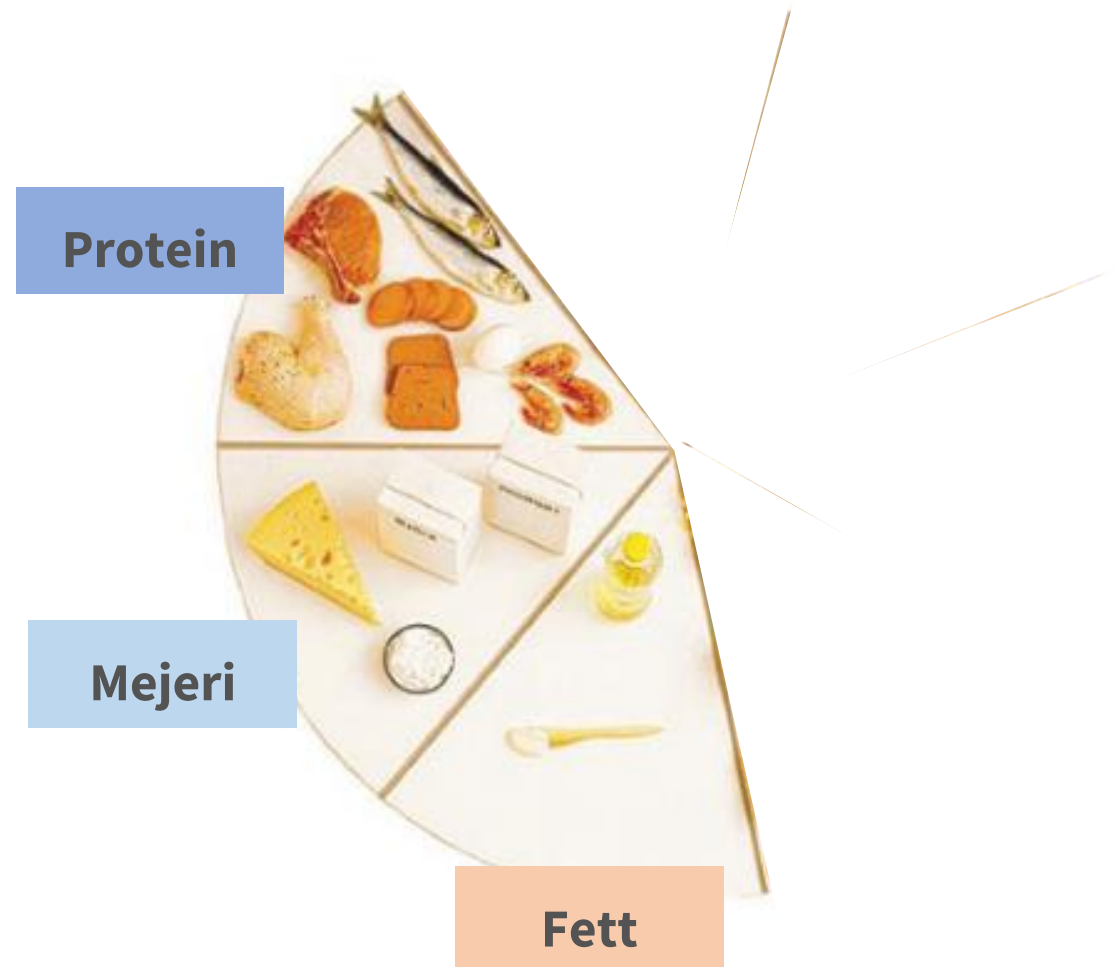
KOLHYDRATER

- Vilka är tårtbitarna som innehåller kolhydrater?
- Kolhydrater är bra bränsle för kroppen och för dig som idrottar!
- För lite kolhydrater kan göra att du får energibrist och inte orkar lika mycket
- Vissa kan bli mer sjuka om man får i sig för lite kolhydrater



FETT

- Vilka är tårtbitarna som innehåller fett?
- Fett är också bra bränsle för kroppen och för dig som idrottar!
- Dessutom behöver kroppen fett till värme och skydd
- Fett behövs också för att kroppen ska ta upp vissa vitaminer från maten



PROTEIN

- Vilka är tårtbitarna som innehåller proteiner?
- Proteiner använder kroppen som byggmaterial för att kunna bygga ihop olika saker i kroppen
- Sakerna har olika uppgifter i kroppen (till exempel transportera saker i blodet, muskler, senor med mera)



MAT SOM BRÄNSLE

Tips på hur du kan variera:

Ät en måltid med flera tårtbitar!

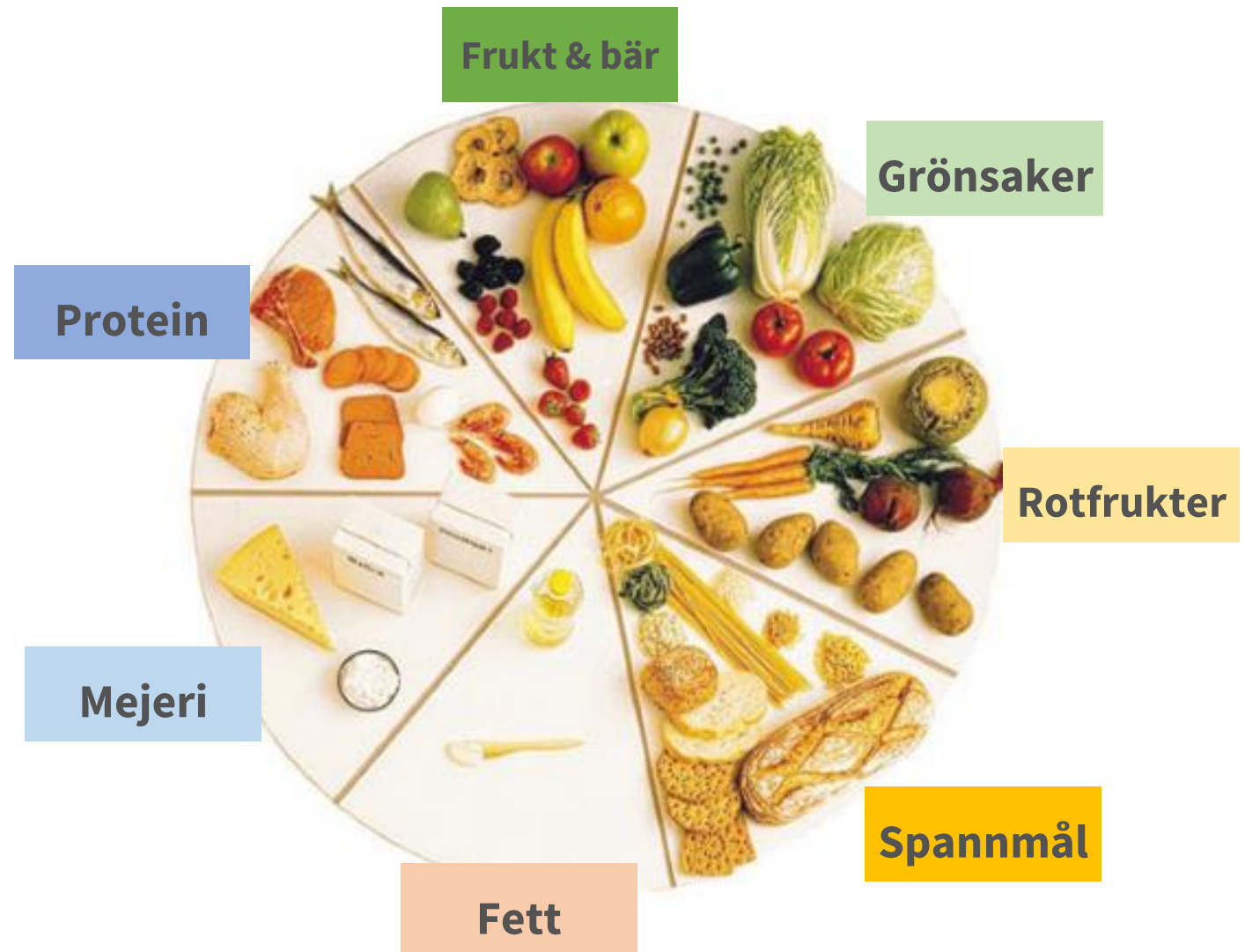
På halva tallriken kan du lägga på kolhydrater som kan vara pasta, ris, potatis. Om du vill tar du en macka

Sen lägger du på proteinet som kan vara kött, fisk, kyckling eller bönor.

En del av tallriken kan vara grönsaker i tre olika färger

Sen lägger du till fett som kan vara en sås om det finns, det kan också vara avokado som du lägger till grönsakerna

Drick vatten, mjölk eller måltidsdryck till maten



ENERGI

Hur märker du om du får i dig för lite energi?

Kom ihåg att det kan vara olika mellan människor!

- Trött och energilös
- Orkar inte lika mycket
- Svårt att koncentrera sig
- Blir ofta sjuk
- Blir ofta skadad



ENERGI

Det kan finnas andra tecken på energibrist också:

- Tappar i vikt
- Haft mens men försvunnit
- Låg kroppstemperatur
- Lågt blodsocker (låg energinivå)



ENERGI

Varför kan man hamna lågt i energi?

- För att man väljer att äta lite
- För att man utesluter många livsmedel
- För att man hoppar över måltider



ENERGI

Kom ihåg att det kan finnas flera anledningar till att man äter mindre:

- Ledsen (förhållande, familj, skola)
- Mår dåligt (stress, oro, ångest)
- Inte tycker om maten
- Aptit

**Ät tills du
blir nöjd**

**Ät flera
måltider**

**Ät varierat för
att få i dig
näringssämnen**

**Fyll på med energi
på kvällen om du
tränat**

Din baslinje

Frukost

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmål



MÅLTIDSFÖRSLAG

Frukostförslag

- 1) Gröt med russin, bär eller hackad banan (eller annan frukt) och mjölk, 2-3 smörgåsar med smör och pålägg, 1 glas juice, 1-2 kokta ägg
- 2) Fil eller yoghurt med flingor eller musli, 2-3 st. mackor med smör och pålägg, 1 glas juice eller 1 frukt
1-2 kokta ägg
- 3) Smoothie (mixa mjölk eller fil, banan, bär valfria, 1 ägg och 1 dl havregryn).
Macka med smör och pålägg



MÅLTIDSFÖRSLAG

Mellanmål 1	1 skiva mjukt fullkornsbröd med smör och ost eller skinka, 1 glas mjölk eller vatten, 1 kokt ägg
Mellanmål 2	1 skål med filmjölk eller yoghurt, müsli eller flingor, 1 banan eller annan frukt
Mellanmål 3	1 skål med yoghurt, bär eller frukt, ringla på lite honung om du vill, 1 skiva fullkornsbröd med smör och ost eller annat pålägg
Mellanmål 4	1 skål med keso, blanda i frukt, bär eller russin, Toppa med lite kanel om du vill.
Mellanmål 5	1 glas smoothie gjord på 1-2 dl mjölk, 1 ägg, 1 banan, bär.
Mellanmål 6	1-2 dl naturgodis eller nötter



KOSTPLAN

Träningsläger eller cuper

Om du ska träna flera pass eller spela flera matcher kan det vara bra att fylla på med energi snabbt efter

Exempel snabba kolhydrater som passar vid flera träningspass eller tävling

- A) 2 dl fruktyoghurt + banan
- B) 2 skivor ljust bröd + apelsinjuice
- C) Russin + banan + riskaka



HELHETEN



SAMMANFATTNING

1. Din kropp är som en bil som behöver bränsle!
2. Ät regelbundet under dagen
3. Hoppa inte över måltider
4. Ät varierat – kolhydrater, fett, protein och grönsaker
5. Om du känner dig energilös eller har svårt att få i dig allt du behöver – prata med någon vuxen för att få hjälp och tips



FRÅGOR?

WE *∞*
SPORTS®

*TILLSAMMANS SKAPAR VI ETT
KÄRLEKSFULLT IDROTTSKLIMAT*

 info@weandsports.se

 www.weandsports.se

  [weandsports.se](https://www.instagram.com/weandsports.se)

 Sveriges chatt för idrottare