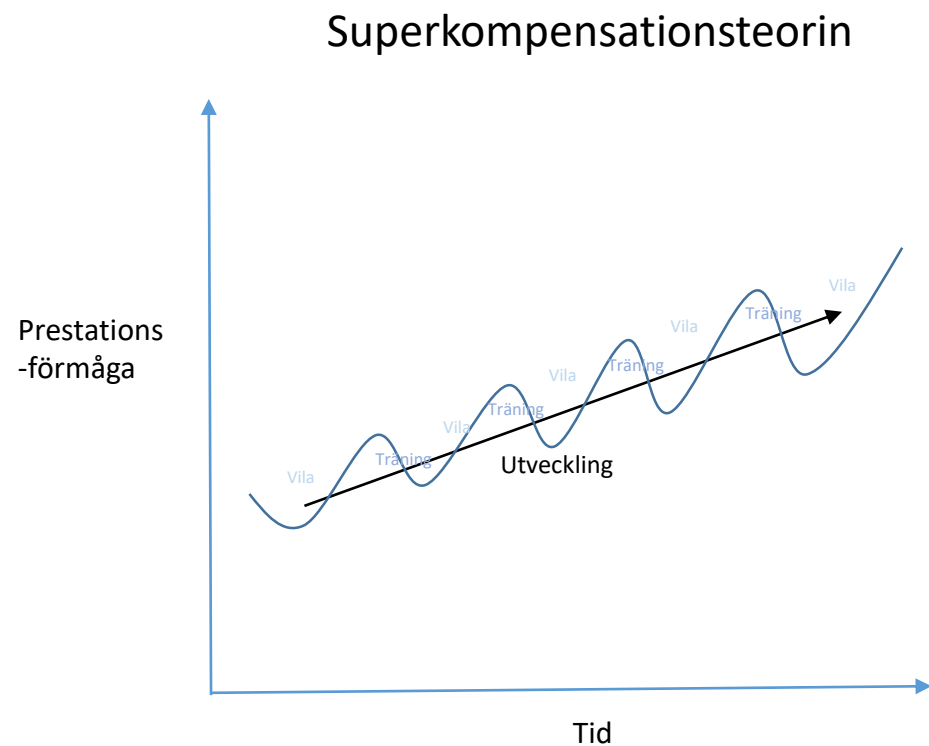
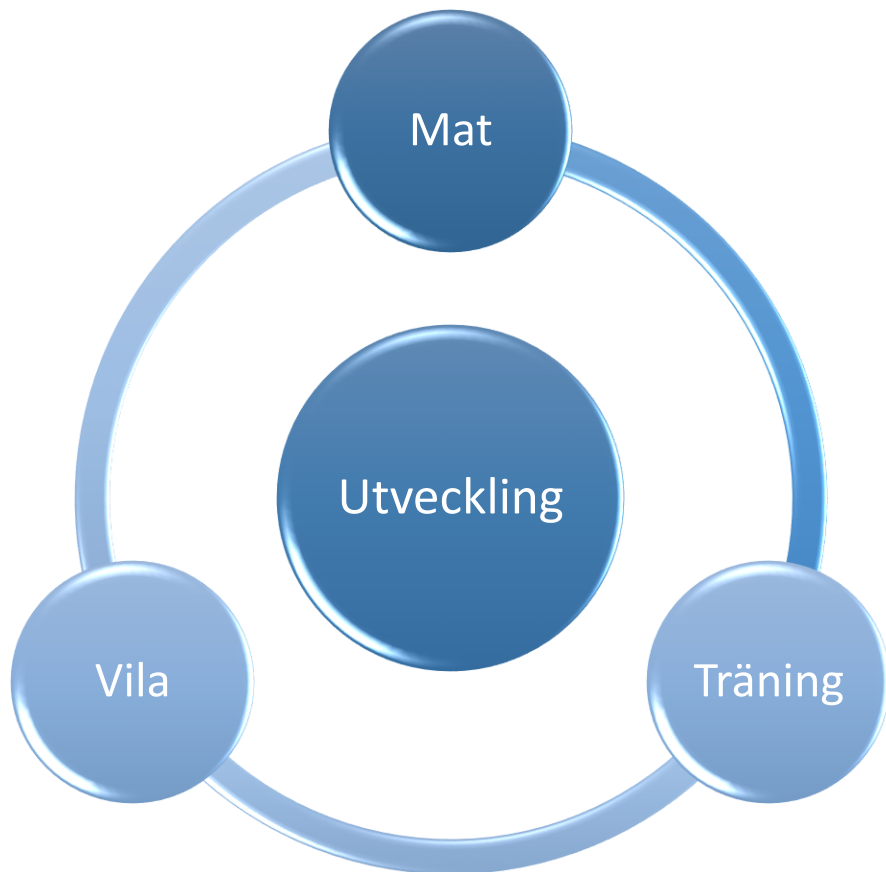


Mat för idrottande ungdomar




SISU
Idrottsutbildarna

Balans för utveckling/prestation



Har du balans mellan träning, mat och vila?

1) Uppskatta var du befinner dig på sträcket:

- Äter?
- Vilar?
- Tränar?



2) Skriv ned det du åt igår och diskutera med grannen, är det tillräckligt?

Vad är mat?

Näring

Skydd

Byggstenar

Styrverktyg

Vitaminer och mineraler

Energi

Bränsle

Att äta varierat

Kolhydrater



Fett



Protein



Utställning: tillsatt socker

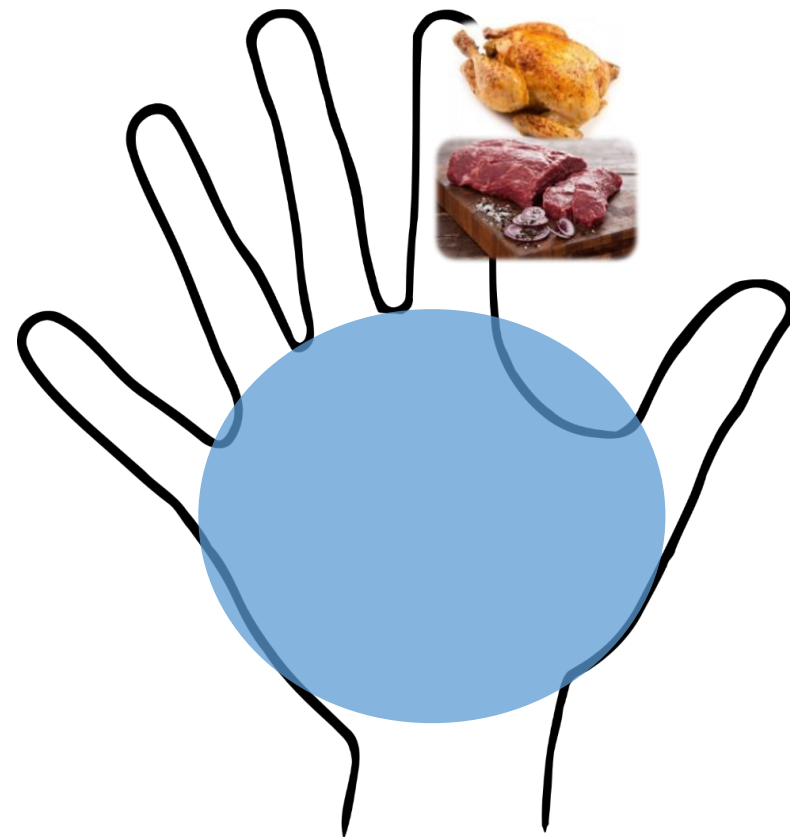
ÄT ALLT MEN INTE ALLTID!



Utställning: tillsatt socker

**Var medveten om dina vanor
och det du äter varje dag
- ät allt med inte alltid!**

Portionsstorlek



Måltidsplanering

- Max 4 timmar emellan
- 3 huvudmål
- 1-3 mellanmål beroende på träning

Kvällsträning

07.00 Frukost

10.00 Mellanmål

12.00 Lunch

15.00 Mellanmål

17.00 Träning 2h

19.00 Återhämtningsmål

20.00 Middag

Morgonträning

07.15 Frukost 1 (liten)

08.00 Träning 2 h

10.00 Frukost 2

12.00 Lunch

15.00 Mellanmål

18.00 Middag

21.00 Kvällsmål

Tidig morgonträning och kvällsträning

6.15 Frukost 1 (liten)

07.00 Träning 2h

09.00 Frukost 2

11.30 Lunch

14.00 Mellanmål

17.30 Middag

19.30 Träning 1,5h

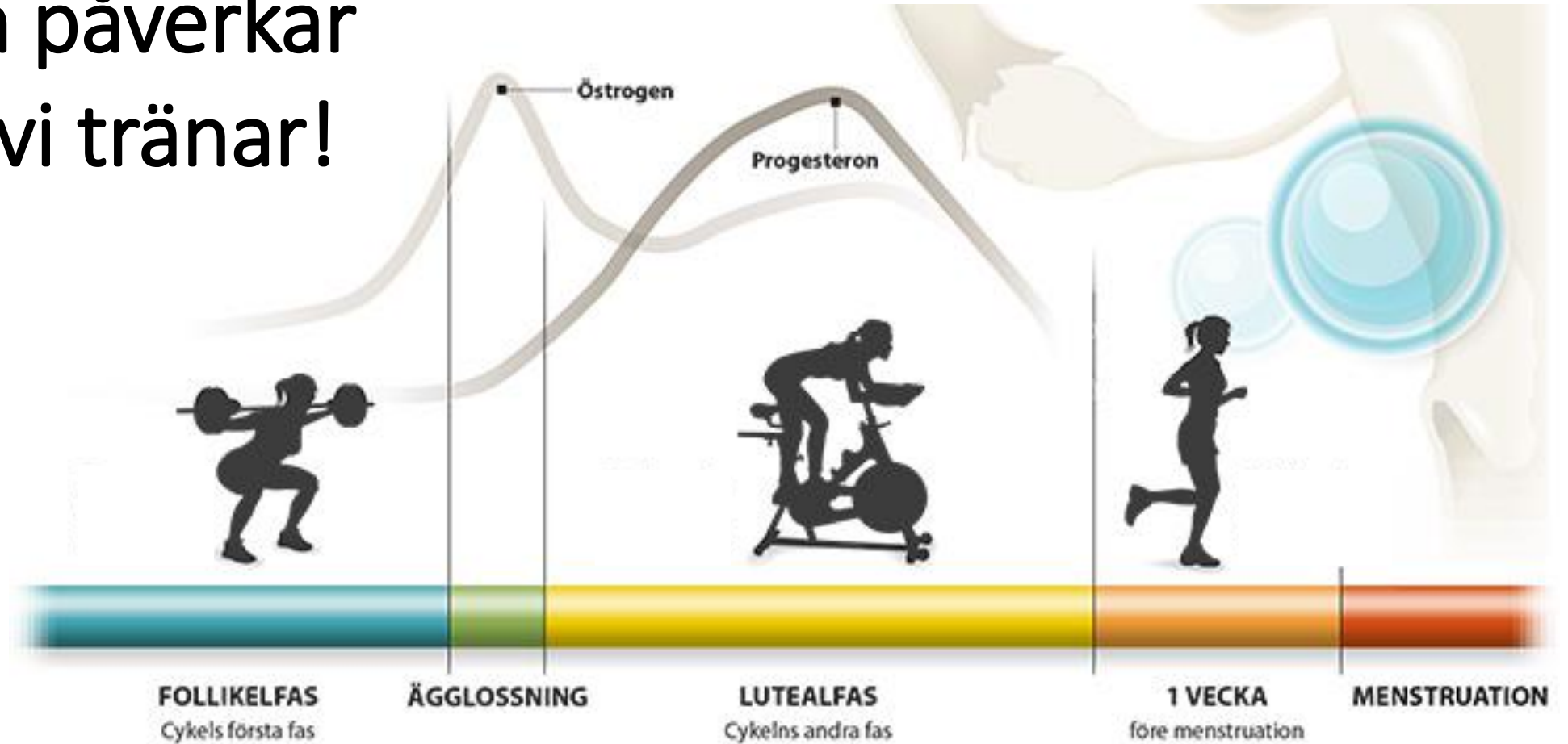
21.00 Återhämtningsmål

21.30 Kvällsmat

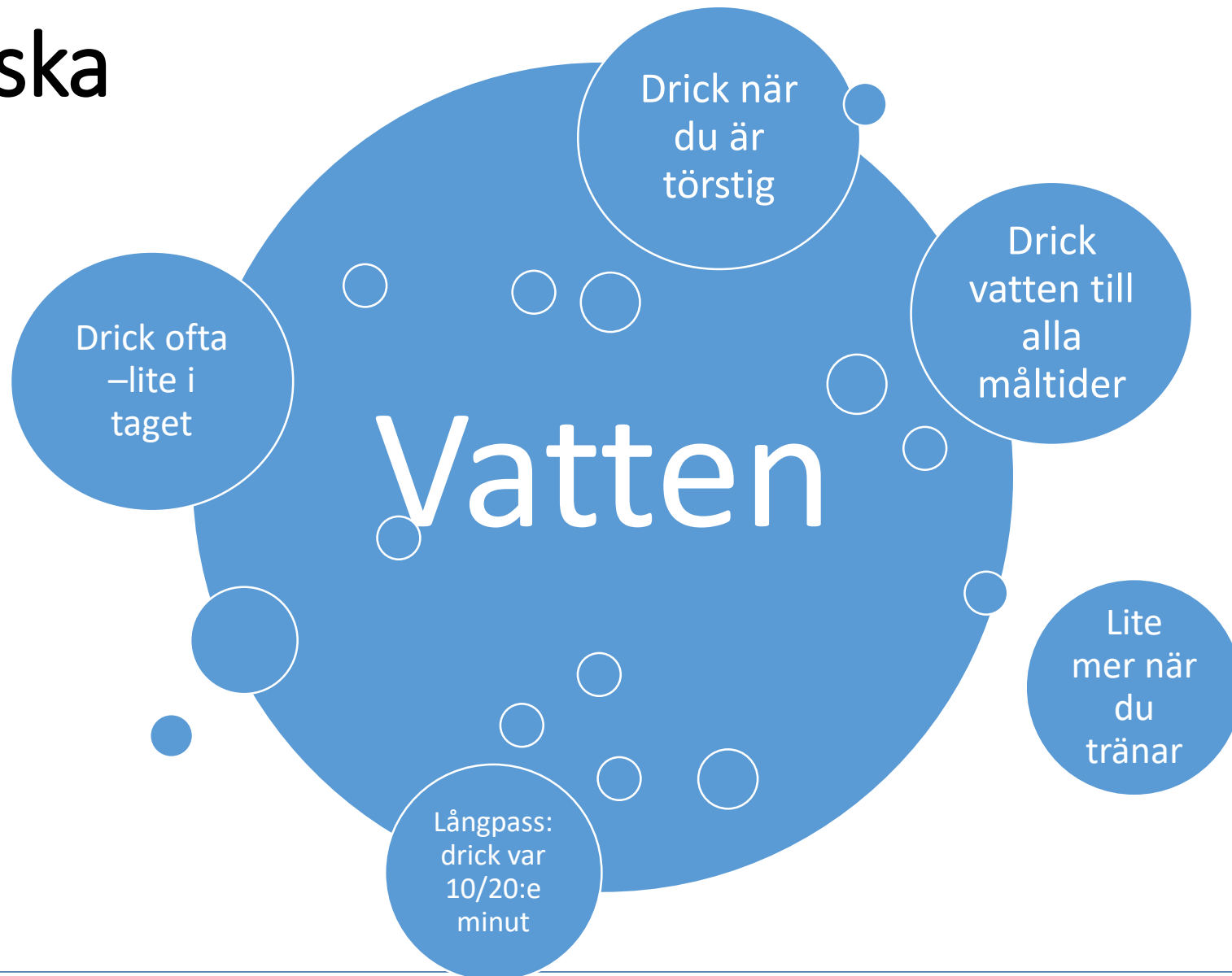
Hur ser dina träningsdagar ut?

Skriv ned ett enkelt schema med dina egna tider.

Mensen påverkar oss när vi tränar!



Vätska



Kosttillskott

Extrema doser av enskilda ämnen

Osäkert innehåll trots märkning

Oklar effekt på resultatet

Kan orsaka bieffekter och vara skadliga

Energidryck

Lätt att överkonsumera

Kan vara skadligt vid träning

Påverkar andning, hjärtverksamhet och vidgar blodkärl

Sportdryck

Snabba kolhydrater, salter och vatten i lagom balans

Hjälper kroppen att hålla en bra vätskebalans

Går bra att göra själv!

Energidrycker

250 ml energidryck = 1-3 koppar kaffe

Lätt att överdosera.



- Hjärtklappning & yrsel
- Ångest & oro, illamående
- Huvudvärk
- Sömnproblem
- Kräkningar & diarré
- Störd vätskebalans

SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten  **sisuidrottsutbildarna.se**