

## Kost för unga idrottare

Maten har många viktiga funktioner för allas vår hälsa. För barn och ungdomar som idrottar är det extra viktigt att fylla på med rätt typ och rätt mängd energi och näring. Kroppen utvecklas fortfarande och en väl sammansatt kost förbättrar prestationsförmågan både fysiskt och mentalt. I en välplanerad måltid finns dom flesta näringsämnen som bidrar till ett ökat välmående och även ger bättre förutsättningar till mer träningsglädje.

Ät regelbundna måltider (var tredje timme) och starta dagen med en stabil frukost. Prioritera mellanmålen på förmiddagen och eftermiddagen då detta kommer hjälpa dig att få ett jämnare blodsocker. Eftersträva att äta lunchen mitt på dagen (ca kl. 12.00) och middagen inte för sent (mellan kl. 17.00 – 19.00)! Ät långsamt, tugga maten väl och drick oftast vatten till maten.

## Frukost

Efter att ha sovit en hel natt är kroppens blodsocker lågt och glykogenlagren är i princip slut. Då är det extra viktigt att fylla på med kolhydrater. Ät gärna gröt eller fil med müsli som du toppar med skivad banan eller äpple och kanske lite russin. Ägg och fullkornsbröd är ett utmärkt sätt att starta dagen på eller en fyllig smoothie.

## Lunch

Lunchen bör vara dagens största mål. Ät av skollunchen även om det kanske inte är din favoritmat. Det är ändå mycket bättre än att du hoppar över att äta eller bara tar en macka. Kolhydrater i form av t. ex ris, pasta, potatis och rotfrukter samt protein i form av kött, kyckling, fisk och ägg. Och antioxidanter i form av grönsaker - så mycket det bara går

## Middag

Se till att alltid äta dig mätt på kvällen och att du blir mätt av rätt kost. Variera så ofta du kan med proteiner i form av kött, fågel, fisk och bra kolhydrater som t. ex ugnsbakade grönsaker, ris, potatis, fullkornspasta. Fyll på med råa grönsaker som t. ex morötter, bladgrönsaker, strimlad vitkål, gurka, tomater etc. Det bästa är att alltid dricka kranvatten till maten och ta gärna en god frukt till dessert

## Innan träning

Före träning är det extra viktigt att du ser till att ha energi- och vätskedepåerna välfyllda. Äter vi snabba kolhydrater som t. ex kakor och bullar blir vi först pigga och kort därefter trötta precis innan träningen börjar. Detta beror på att blodsockret åker som en jojo upp och ner. Ät 1 - 2 timmar före träning. Tänk på att kolhydraterna är det främsta bränslet för kroppen och det behövs före träning. Beroende på när du tränar anpassar du vad du stoppar i dig. Känner du dig lite hungrig innan träningen har du förmodligen ätit för lite mat tidigare under dagen och ta gärna då en frukt eller en nyttig energibar.

## Efter träning

Efter träning ska man fylla på med energi så fort som möjligt - inom en halvtimme för att kroppen ska kunna återhämta sig på ett bra sätt. Ett bra återhämtningsmål innehåller snabba kolhydrater och med lite extra proteiner. Russin eller banan och keso, en macka med ost och skinka, fil och flingor plus ett ägg. Att det är okej med snabba kolhydrater efter träning beror på att de ger ett snabbt insulinsvar i blodet vilket resulterar i en snabbare och effektivare återuppbyggnad av de muskler som brutits ned under träningen. Proteinet skyddar mot muskelnedbrytning och kroppen blir starkare stället för svagare.

### Mellanmål

Till ovanstående måltider bör läggas två, tre mellanmål utspridda över dagen beroende på hur du tränar och rör på dig. Exempel på bra mellanmål är frukt, naturella nötter, smoothies, fullkornsmacka med skinka/ost, ägg, naturell yoghurt med bär, nyttiga bars, lunchrester eller frukt

#### Förslag på mellanmål: \_

- Smoothies; naturell mejeri, frukt, bär, frön, havre, honung
- Bananpannkaka; En banan, 2 ägg. Stek! Bär/frukt/keso till.
- Osötat bröd med ägg, makrill, skinka, grönsaker
- Fruksallad med keso och nötter

- Sallad på gårdagens rester
- Pitabröd med skinka, ost, grönsaker och dressing
- Stekta ägg med tomater och knäcke
- Tunnbrödsrulle med pålägg och grönsaker
- Naturell fil/yoghurt med typ havrefras, nötter och frukt
- Kokt ägg och frukt
- Keso med (hemgjord) Granola och frukt
- Omelett eller scrambled eggs med tomat och ost.
- Egengjorda energibars/energibollar

### Återhämtningsmål:

1. Någon typ av mejeri (mjölk, fil, yoghurt, keso, kvarg + någon typ av frukt (färsk eller osötad torkad).
2. Bröd (något ljusare) med skinka och keso eller ägg.
3. Nyponsoppa med naturell kvarg.
4. Riskakor och drickkvarg/yoghurt.



## **Energibollar**, ca 20 st

50 g smör

4 msk kakao

1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)

½ dl kokos

1 dl pumpafrön

½ dl solrosfrön

1½ dl russin eller dadlar

½ dl Gojibär

2 dl havregryn

2-3 msk flytande honung

2 msk kallt kaffe

Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare, rulla till bollar och doppa i kokos. Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas.

### Sammanfattning

Kost och sömn har en avgörande roll på hur bra ungdomar presterar både på träning och match. Här måste ni hitta ett bra samarbete med era föräldrar som är minst lika delaktiga i att ni får i er rätt sorts mat i rätt tid. Jag vet att det kan vara svårt att hinna med i vardagsstressen men då är det ännu viktigare att planera och förbereda. Försök hjälpa till med maten/mellanmålen så får ni också bättre kunskap i hur ni ska gå tillväga. Ni måste inse att ni behöver hjälpa till att fixa ert eget mellanmål då era föräldrar kanske inte är hemma när ni ska äta det. Att då "fuska" och slänga i sig en kexchoklad eller en köpt energibar är inte ok. Ni kommer aldrig orka prestera på topp en hel träning eller match utan ett ordentligt mellanmål innan träningen. Tar ni exempelvis en banan eller kexchoklad innan träning kommer ni få en väldigt snabb energikick som kommer släppa efter en liten stund och då kommer ni få kämpa i uppförsbacke resten av träningen. Så försök se till att ni får i sig ordentliga mellanmål.

Har ni några frågor eller funderingar är det bara att höra av sig till sin ledare.

I länken här under finns en bra artikel till föräldrar som är kopplad till kost för unga idrottare

<https://tranarpasset.com/2014/09/24/bra-mat-for-unga-idrottare/>