

Maten som gör att du orkar mer i skolan och på planen

Stark, snabb & uthållig

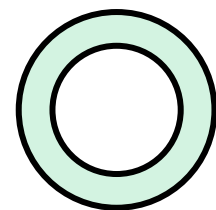
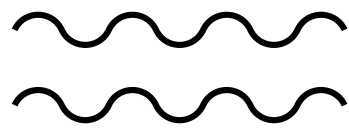




Vad behövs för att kunna må så bra som möjligt?

- ✓ Sömn 🛌
- ✓ Mat & energi 🍏
- ✓ Återhämtning 🧘
- ✓ Träning & styrka 🏃
- ✓ Mentalt fokus & humör 😊

Vad händer i era kroppar just nu?



1 Tillväxt & förändring 🌱

– Kroppen växer snabbt nu!

2 Hormonerna svänger upp och ned 😊😞

– Östrogen och progesteron påverkar energi, humör och hunger.

3 Mens = järnförlust 🩸

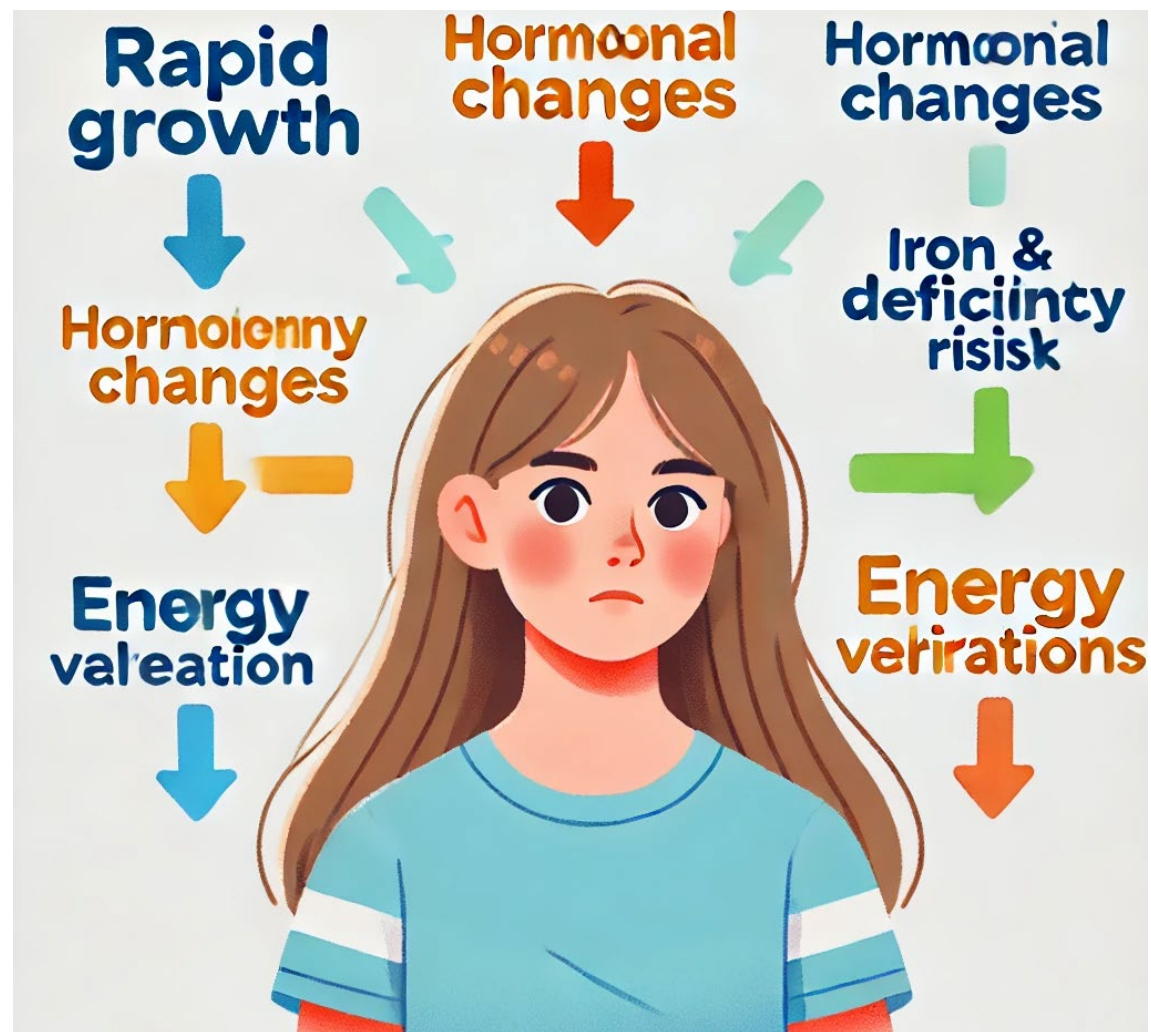
– 1 av 3 tjejer har järnbrist!

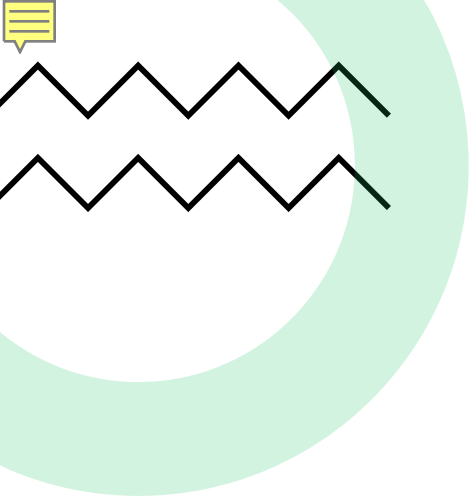
4 Muskler & skelett utvecklas 💪

– Viktigt att äta bra!

5 Energinivåer varierar 🔋

– Ibland superpig, ibland helt slut.





ÖSTROGEN – DIN PEPPIGA COACH

PROGESTERON – DIN STRATEGI-EXPERT



Vad tror ni att
ni behöver
äta för att
orka träna,
spela
matcher och
må bra?





✓ **Bra fetter**

(avokado, nötter, lax, olivolja)

→ Håller dig mätt & skyddar hjärnan

✓ **Protein**

(kött, kyckling, ägg, tofu, fisk)

→ Bygger muskler, hormoner och skyddar mot skador

✓ **Långsamma kolhydrater**

(havregryn, quinoa, kikärter, fullkorn, grönsaker)

→ Bränsle till träningen och håller ditt blodsocker stabilt



✘ **För mycket socker** →
Kan leda till att östrogen svänger
mycket och ge humörsvängningar.

✘ **Snabbmat och "vit mat"** →
Kan störa hormonproduktionen.

✘ **Att ni äter för lite!**

**Mini-övning:
Snabba och
långsamma
kolhydrater**





Vilka av dessa är bra energi (långsamma kolhydrater) och vilka är dålig energi (snabba kolhydrater)?

Havregryn

Bars

Vitt bröd

Glass

Cornflakes

Baljväxter

Fullkornsbröd

Pasta (fullkorn)

Pommes frites

Naturell Yoghurt

Frukt (banan, äpple)

Riskakor

Energidryck

Socketflingor

Kakor

Godis

Sötpotatis

Blodpudding

Brunt ris

Majskakor

Nötter

Juice

Chips

Granola/müsli

Bönor

Snabbnudlar

Läsk

Köpt glutenfritt bröd

Bulgur

Vit pasta

Saft

Fullkornsbröd

Fruktyoghurt

Pan Pizza



- **Vad är viktigast?**

Bra kolhydrater, protein, fett, järn och vatten!

- **Hur ofta ska ni äta?**

Var 3-4 timme för att hålla energi, hormoner & humör stabilt!

- Frukost
- Mellanmål
- Lunch
- Mellanmål
- Middag
- Mellanmål direkt efter träning



Innan träning

När?

1-2 timmar innan träning

Vad?

Långsamma kolhydrater + protein + lite fett →

Ger energi och håller blodsockret stabilt.



Exempel:

 Bröd med sjyst pålägg
(avokado, kalkon, ägg, ost)

 Havregrynsgröt med bär,
kanel, nötter

 Fet yoghurt med bär, nötter

Eller en lättare middag..

Efter träning



När?

Mellanmål: Direkt efter träning (inom 30 min)

Middag: 1-2 timmar efter träning



Vad?

Mellanmål: Snabba kolhydrater + protein →

Hjälper musklerna att återhämta sig snabbare.

Middag: Långsamma kolhydrater + protein + fett →

Bygger muskler och återhämtar kroppen.



Exempel:



Smoothie med yoghurt, banan och bär



Riskakor med jordnötssmör eller avokado, fet ost och en frukt



Ägg och en skiva grovt bröd





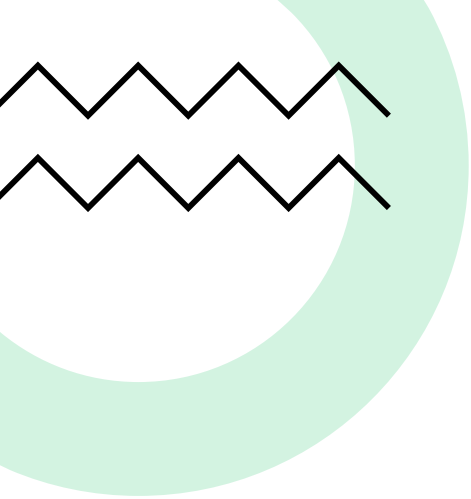
Vad händer om ni slarvar?

- ✗ Sömn 🤪
- ✗ Mat & energi 🍏
- ✗ Återhämtning 🧘
- ✓ Träning & styrka 🏃



Vad händer om ni slarvar?

- ✗ Sömn 🤪
- ✗ Mat & energi 🍏
- ✗ Återhämtning 🧘
- ✗ ~~Träning & styrka 🏃~~
- ✗ Mentalt fokus & humör 😡



Sammanfattning

- ✓ Bra kolhydrater, protein, fett, järn och vatten!
- ✓ Ät var 3-4 timme för jämnt humör & energi.
- ✓ Om ni äter snabba kolhydrater – lägg till protein och fett!
- ✓ Järn = superviktigt för tjejer!
- ✓ Sömn och mat = prestation!

