

VÄRDEFULLT

Aktiv Föreläsning

Kost

Inledning

OBS! Hela föreläsningen ska hålla på i 45 minuter.

Samla gruppen och sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som föreläsare.

Första gången du träffar gruppen:

Föreläsaren inleder med att göra en kort presentation av sig själv och av SISU Idrottsutbildarna.

Ex. – Hej allihop! Jag heter XXX och jobbar åt SISU Idrottsutbildarna. SISU Idrottsutbildarna är idrottens utbildningsorganisation som hjälper olika idrotter med utbildning. Jag spelar basket och badminton och läser barn och fritidsprogrammet vid Sundsvalls Gymnasium.

Gör sedan en presentationsövning med barnen – se häftet ”Tips”

Om du träffat gruppen förut:

Återkoppla till vad som togs upp sist ni träffades. Ställ gärna några frågor och hjälp gruppen att minnas vad som togs upp, något speciellt som hände o.s.v.

Gör gärna en presentationsövning så du lär dig namnen på barnen.

Varför är det viktigt med mat

Dagens ämne är kost. Kost är detsamma som mat och dricka. Fråga gruppen varför är det viktigt med mat och dryck?

Vi behöver bra mat och dricka framförallt till att: 1. Ge kroppen energi!

Om vi ska köra bil så behöver man tanka bensin i bilen. Bensin är bilens bränsle, det som bilen använder för att kunna köras. Då bensinen är slut stannar bilen. Därför behöver vi ständigt tanka våra bilar.

Precis som bilen behöver bensin för att vi ska kunna köra med den så behöver kroppen mat för att vi ska kunna röra oss. Mat är kroppens bensin och förbränns tillsammans med syre i de arbetande musklerna. Ju mer vi rör på oss, ju mer mat behöver vi. Har vi ätit för lite kommer vi alltså inte att orka lika mycket.

Visa träningstriangeln. Om vi tränar mer eller hårdare blir träningssidan i triangeln längre. Alla sidor bör vara lika långa för att vi ska må bra och för att vi ska bli bättre av träningen. Det betyder att vi också måste äta och vila mer. Man ska försöka ha en likformig triangel med lika långa sidor.

2. Reparera kroppen:

Kroppen består av en massa jätte små celler. Cellerna lagas/repareras och nya celler görs av det vi äter. Då vi tränar sliter vi på kroppen. Det märker vi bl.a. genom att vi blir tröttare. Precis som vi sliter på bilen då vi använder den så sliter vi även på kroppen då vi använder den. Bilen lämnar vi in på verkstan så att den blir servad eller lagad. Kroppen reparerar sig själv då vi vilar och sover, med hjälp av maten vi äter.

3. Behålla viktiga funktioner:

Maten innehåller en massa viktiga saker som kroppen behöver. Bl.a. finns det i maten saker som vi behöver för att se bra, saker som skyddar oss mot sjukdomar och saker som ger oss stark benstomme så att vi inte bryter våra ben så lätt.

Man bör äta frukost, lunch och middag varje dag. Dessutom är det bra att äta mellanmål. Ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen (t.ex. en macka, smoothie eller frukt).

Vattnets betydelse

Precis som mat behöver vi vatten för att överleva. Vi klarar oss bara några dagar utan vatten. Kroppen består till 65% av vatten (visa på dig själv och bilden, koncentrerar man vattnet till nedre delen av kroppen så skulle vi ha vatten ungefär till bröstet). Då vattnet minskar i kroppen så orkar vi inte lika mycket. Vätskebrist är det som snabbast försämrar prestationsförmågan. Därför är det viktigt att fylla på med vatten före träningen, medan man tränar och efter.

Hur talar kroppen om för oss att den behöver vatten?

Svar: Vi blir törstiga.

Då vi tränar förlorar vi alltså extra mycket vatten. Därför är det bra att dricka vatten redan före träningen även om vi inte är törstiga då. På så sätt gör vi så att vätskebristen blir mindre under träningen. Tänk på att inte dricka för mycket vatten före träningen. Då kan det bli jobbigt att springa och röra på sig. Det kan kännas som en klump i magen.

Summera: Drick vatten före, under och efter träning och match.

Ska vi dricka vatten eller energidryck?

Svar: De flesta tycker att vatten släcker törsten bäst. Vatten är billigare och är inte skadligt för tänderna. Energin i de flesta energidrycker består av tomma kalorier (innehåller inga vitaminer eller mineraler) som inte behövs. En vuxen idrottare som tränar mycket hårt eller länge skulle kunna behöva tillföra ny energi i form av energidryck. Många energidrycker innehåller uppiggande ämnen som vi inte vet om de är ofarliga för kroppen. Energidryck kan få motsatt effekt om man dricker det vid fel tillfälle, t.ex. före en match. Man blir först piggt en kort stund för att sedan bli seg och trött något senare när blodsockret dämpas.

socker (hur mycket innehåller olika livsmedel)

Socker är en annan sak som vi inte bör äta eller dricka för mycket av. Socker är inte nyttigt om vi äter eller dricker för mycket av det. Dessutom får vi lättare hål i tänderna om vi äter eller dricker mycket socker. Framför allt dricker vi för mycket socker idag. Framförallt får vi i oss en massa onödigt socker via läsk.

Hur många sockerbitar (sackaros) innehåller dessa produkter?

Ett glas = 2 dl av:

En portion till frukost:

Festis	5,5 bitar	Fruktyoghurt, 2dl	3 sockerbitar
CocaCola	5,5	Flingor frosties	4 bitar
BOB, blandsaft	4	Flingor allbran	1,5
Oboy	4	Flingor havrefras	1
BOB, lättdryck	3	Sylt	1,5

Använd dig av sockerbitarna för att visa hur mycket socker de olika produkterna innehåller. T.ex. lägg upp en sockerbit i taget och låt barnen säga stopp då de tror att det är rätt antal. Jämför gärna sockret med godis. Att dricka en halvliter läsk är som att äta en godispåse.

Förklara att det finns olika former av socker, tex sackaros som är som socker men behöver inte vara tillsatt i livsmedlet, tex i frukt. Sedan finns det fruktos (fruktsocker) och laktos (mjölksocker) som är bättre för kroppen.

Nystrand

Visa bilden på Stefan Nystrand. Berätta för barnen att Stefan Nystrand var en av Sveriges och världens bästa simmare. Först åt han en hel del skräpmat, typ hamburgare och pizza. När han sedan slutade med det blev han en bättre simmare. Han har t.ex. varit mindre sjuk, vilket gjort att han kunnat träna bättre då han missat färre träningar på grund av sjukdom. Han tror själv att hans nya matvanor gjorde att han sedan slog världsrekord i frisim.

Man kan äta allt men inte jämt! Hamburgare och pizza är jätte gott men inte särskilt bra mat. Vi bör därför inte äta sån mat för ofta. Dessutom blir det nog godare om man inte äter det så ofta.

Energikällor

Det finns framförallt tre viktiga energikällor i maten. Är det någon som vet vilka? Protein, kolhydrater och fett.

Protein används inte så mycket som energi (bilens bensin) utan används framförallt till att laga och reparera celler. Man kan säga att protein är kroppens byggmaterial. Protein finns främst i animalisk mat, d.v.s. mat som kommer från djur. T.ex. i kött, fisk och ägg. Men även i bönor, linser och sojaprodukter.

Kolhydrater är idrottarens viktigaste energikälla. Den bästa bensinen för kroppen. Kolhydrater finns framförallt i potatis, ris, pasta och bröd.

Fett används också som energi och innehåller dubbelt så mycket energi som kolhydrater. Kroppen behöver fett, men i lagom mängd. Allt för mycket fett är inte bra för oss. Fett finns främst i oljor, smör, mm.

Utöver dessa ämnen så finns det också vitaminer i maten. Vitaminerna har en massa viktiga uppgifter i kroppen. Bl.a. så är de bra för synen och skyddar oss mot sjukdomar. Vitaminer finns framförallt i grönsaker och frukt.

Tallriksmodellen

Visa bilden på tallriksmodellen utan innehåll och be barnen tala om vilken typ av mat som ska vara i vilket fält. När de har gissat färdigt visar du det rätta svaret på andra sidan.

Förklara att den proteinrika (kött, fisk, ägg, bönor, sojaprodukter mm) maten behövs för reparation av kroppens celler. Den kolhydratrika (potatis, ris, pasta, mm) maten behövs för energi/bränsle och den vitaminrika (grönsaker och frukt) maten behövs för t.ex. synen och skyddet mot sjukdomar. Poängtera vikten av att få i sig vitaminer.

Hitta pulsen

Låt barnen lära sig att ta pulsen. Lättast är det att hitta pulsen på halsen. Förslagsvis låter du barnen räkna antal slag under 15 sekunder och multiplicerar med fyra för att få fram pulsen/minut. Låt barnen träna att ta pulsen på sig själva och på varandra. Använd klocka eller tidtagning på mobiltelefonen.

Prova att springa en sträcka och ta sedan pulsen igen. Hur har pulsen förändrats?

Förklara att det som händer när vi rör på oss är att vi då behöver mer syre, så att hjärtat måste pumpa snabbare för att få runt mer blod till kroppens muskler och då ökar pulsen. Fråga vad som händer med andningen. Förklara att vi behöver mer syre. Visa bilden på ishockeyspelaren och förklara enkelt hur hjärt/lung systemet fungerar. Förklara även att mat behövs tillsammans med syret för att bilda energi.

Favoritmat

Nu är det dags för en övning av typen vandrande pinnen. Sätt barnen i en ring. Den som håller i pinnen är den som får prata förutom dig som ledare. Be barnen tala om vad deras favoritmat är. Be dem också föröka tala om vad favoriträtten innehåller (kolhydrater, fett, protein, vitaminer). Du som ledare får bekräfta eller "rätta". För de mindre barnen räcker det med favoriträtten.

Måltider

Frukost, lunch och middag bör vara grunden i våra måltider.

Det är viktigt med en bra frukost för att få en bra start på dagen. Be barnen ge exempel på en bra frukost. Bra exempel är gröt, fil & müsli, mörkt bröd med grönsaker, frukt och juice. Exempel på sämre frukost är ljust bröd, Oboy, marmelad, mjölk och kalaspuffar, mm.

Lunchen och middagen bör vara ordentliga måltider enligt tallriksmodellen. Kom ihåg grönsakerna.

Mellanmål

Man bör äta ungefär var tredje timme. Alltså bör äta ett mindre mål mellan frukosten och lunchen, och ett mindre mål mellan lunchen och middagen. Bra mellanmål som också är lätta att ta med sig till t.ex. skolan är frukt.

Återhämtningsmål

Det kan vara bra att få i sig något direkt efter träningen. När man tränar tömmer man kroppen på energi vilket gör det bra att fylla på med ny energi då man tränat färdigt. Dessutom har vi förmodligen slitit på kroppen under träningen vilket gör att vi behöver mat för att laga slitna celler.

Ett exempel på bra återhämtningsmål är banan och mjölk.

Sömn

Sömnen är jätteviktig för att vi ska orka träna bra och för att vi ska orka lära oss nya saker i skolan. Då vi sover får kroppen vila samtidigt som det händer en del saker i kroppen. Bl.a. så bygger kroppen upp sitt försvar mot sjukdomar och skadade celler repareras snabbare då vi sover.

Hur många timmar bör vi sova varje natt?

Svar: Vi behöver sova ca 10 timmar/natt. Som vuxen ett par timmar mindre.

Vad händer om vi sovit dåligt?

- Ökad trötthet/sömnighet
- Sämre humör, lätt irriterad

- Sämre skydd mot sjukdomar
- Svårare att lära sig nya saker
- Rör sig klumpigare och långsammare
- Sämre prestation (i skolan och på träning/match)

Energijakt (om tid finns eller för att få rörelse)

Syftet med energijakten är att under lekfulla former lära barnen vilka olika näringsämnen som kroppen behöver. Utse fyra platser eller hörn med tema 1) Kolhydrater, 2) Protein, 3) Fett, 4) Vet inte

Du som ledare ropar olika livsmedel, tex ris. Barnen ska då bestämma sig för vilket näringsämne ris tillhör och så snabbt som möjligt ta sig till kolhydrathörnet. Om ni ropar ägg ska barnen snabbt ta sig till proteinhörnet och så vidare.

Tänk på att de flesta livsmedel innehåller både kolhydrater, protein och fett, så välj de ni själva vet svaret på. En kluring kan tex vara mjölk, som vissa inte kan äta pga mjölksocker eller mjölkprotein, men som egentligen innehåller mest fett.

Alternativ övning: Fruktsallad. Barnen sitter i ring och blir tilldelade några olika frukter. När du ropar en frukt ska de barnen upp och byta plats och du försöka hinna ta en av de lediga platserna. Barnet som blir utan plats får ropa nästa gång. Om man ropar fruktsallad ska alla byta plats. Se till att de olika platserna blir tydliga på något sätt om ni sitter ute i gräset, t.ex. genom att lägga något på varje plats.

Avslutning

Avsluta med att samla barnen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss.

Vad har vi lärt oss?

Fråga barnen vad de har lärt sig och vad de kommer ihåg. Sen kan du fylla på med punkterna nedan.

- Bilen behöver bensin. Kroppen behöver mat.
- Viktigt med vatten. Före under och efter träning.
- Man kan äta allt men inte jämt.
- Undvik för mycket socker. Framförallt via läsk.
- Kom ihåg grönsaker på tallriken.
- Sov minst 10 timmar/natt