


Mat för hälsa, utveckling och prestation

FRIDA SEGERBERG




Gott, roligt och *huvudsakligen*
näringsrikt





”Du kan väl äta vad som helst; du som tränar så ofta och växer så mycket.”



Nån som hört den förut?!



FEL, FEL, FEL, FEL, FEL!!!

MAT MED HÖGT NÄRINGSINNEHÅLL, AV BRA KVALITET. FÖR ATT VARA FRISK, ORKA TRÄNA HÅRT, HÅLLA FOKUS OCH UTVECKLAS.



Materialspeare?

HUR VIKTIGT ÄR VALET AV DINA FOTBOLLSSKOR JÄMFÖRT MED
INNEHÅLLET I DIN FRUKOST?

Maten vi äter

- ▶ ENERGI
 - ▶ Kolhydrater, proteiner, fetter
 - ▶ Vitaminer, mineraler, antioxidanter
- ▶ PLANERING, TIMING
- ▶ VÄTSKA



Hur mycket mat behövs?

Lågenergiförbrukare

- ▶ Stillasittande skoldag
- ▶ Buss till och från skolan
- ▶ Skjuts till och från träning
- ▶ Träning/match 3ggr/vecka
- ▶ Skärmtid > rörelsetid

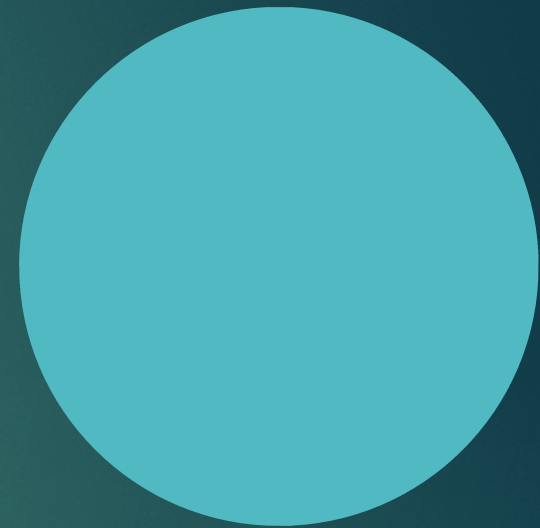
Högenergiförbrukare

- ▶ Delvis stillasittande skoldag
- ▶ Gå/cykla till och från skolan
- ▶ Gå/cykla till och från träningen
- ▶ Träning/match dagligen (1-2/dag)
- ▶ Hushållsarbete
- ▶ Skärmtid < rörelsetid

Energi för tränande tonåring

- ▶ Kroppens grundbehov
- ▶ Energiförbrukning vid dagens aktiviteter
- ▶ TILLVÄXT

- ▶ KVALITET





Källa: www.axa.se

Kolhydrater – Energikällan nr 1

- ▶ Behövs till...
- ▶ Energireserv för muskler och hjärna
- ▶ Totalt intag och timing
- ▶ Låga nivåer orsakar trötthet och sämre prestation
- ▶ Extra kolhydrater innan och efter träning
- ▶ Påfyllnad under långa pass >60-90min



Kolhydrater – Energikällan nr 1

- ▶ 2 pass/dag
 - ▶ Kvik återfyllnad av förråden
 - ▶ Kolhydratrik mat och dryck tidigt efter pass 1
 - ▶ Flertal tillfällen optimerar återfyllnaden
 - ▶ + proteiner
-
- ▶ Med >24h mellan passen är timingen inte lika avgörande



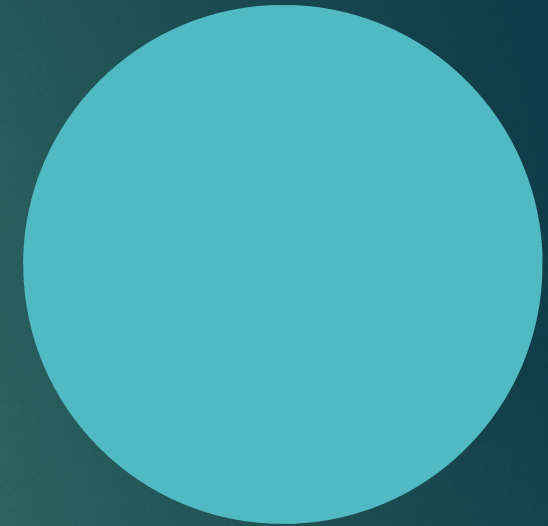
Kolhydrater – Energikällan nr 1

SNABBA

- ▶ Banan
- ▶ Fruktoghurt
- ▶ Ljust bröd
- ▶ Torkad frukt
- ▶ Vitt ris
- ▶ Juice
- ▶ Smoothie
- ▶ Chokladdryck

LÅNGSAMMA

- ▶ Grovt bröd
- ▶ Hårt bröd
- ▶ Fullkornsprodukter
- ▶ Baljväxter
- ▶ Fiberrika flingor/müsli
- ▶ Rotsaker, grönsaker
- ▶ Bär



Att göra bra val

Ät mer

- ▶ Fullkorn och helkorn
- ▶ Grönsaker
- ▶ Rotfrukter
- ▶ Frukter, bär
- ▶ Baljväxter

Ät mindre

- ▶ Godis
- ▶ Fikabröd
- ▶ Vitt bröd, kex
- ▶ Fiberfattig pasta, ris
- ▶ Socker
- ▶ Läsk, saft
- ▶ Chips, snacks





Proteiner – Byggmaterialet

- ▶ Behövs för cellernas uppbyggnad och bildandet av hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret
- ▶ Kan inte lagras i kroppen på samma sätt som kolhydrater och fett

Att göra bra val

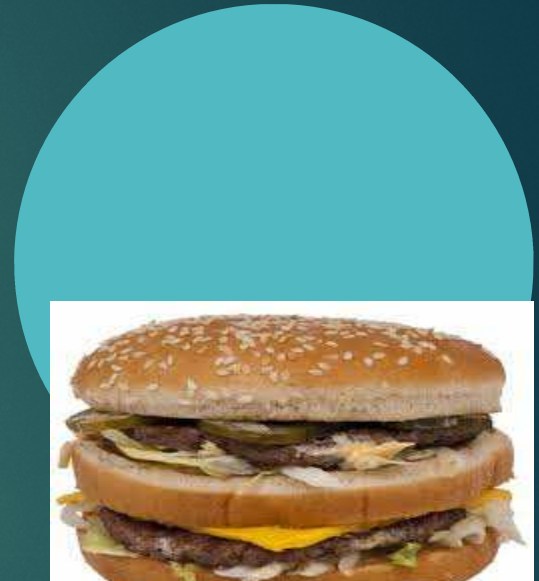
Ät mer

- ▶ Fisk, skaldjur
- ▶ Baljväxter
- ▶ Kyckling, kalkon
- ▶ Ägg
- ▶ Magra mejeriprodukter

Ät mindre

- ▶ Charkuterier
- ▶ Rött kött





Fetter – Energireserven

- ▶ Bränsle
- ▶ Fettlösliga vitaminer (A, D, E, K)
- ▶ Hormoner
- ▶ Kroppstemperatur
- ▶ Stötdämpande
- ▶ Smakbärare

- ▶ Omega 3 och 6



Att göra bra val

Ät mer

- ▶ Fet fisk (lax, sill, makrill)
- ▶ Avokado
- ▶ Olja (raps, oliv)
- ▶ Nötter, frön (valnötter, linfrö)

Ät mindre

- ▶ Kex, kakor
- ▶ Chips och snacks
- ▶ Snabbmat
- ▶ "Vegetabilisk olja"
- ▶ Glass
- ▶ Feta mejeriprodukter



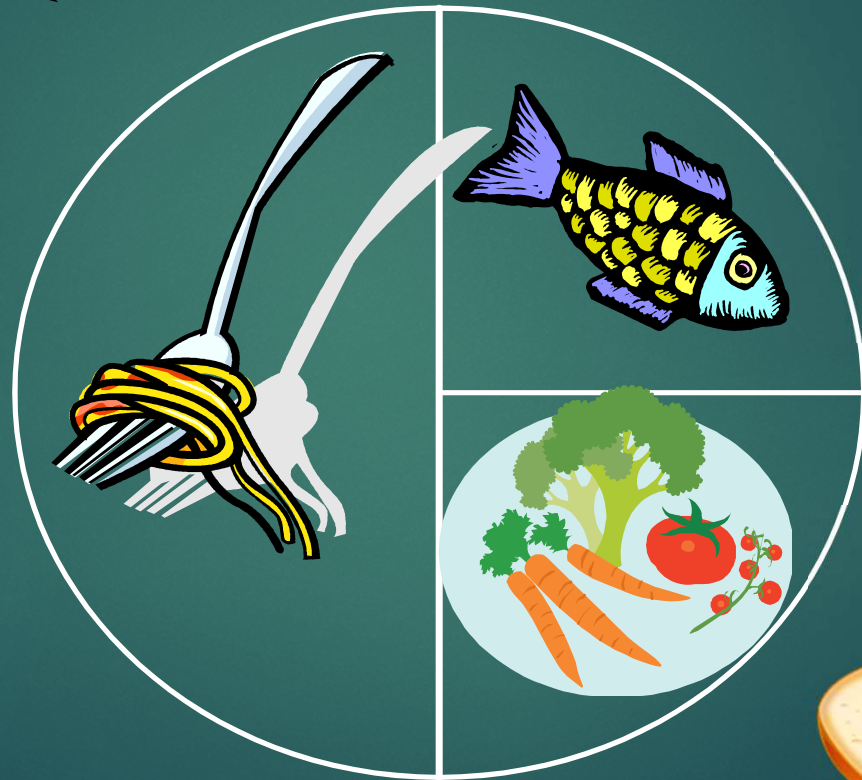
På tallriken

- ▶ 5 måltider/dag
- ▶ Frukost, lunch, middag, mellanmål och återhämtningsmål
- ▶ Huvudmål 2-4h innan
- ▶ Mellanmål 1-2h innan
- ▶ Snabba kolhydrater och protein inom 15 minuter efter

- ▶ Hög kvalitet



Högenergiförbrukaren



Mellanmål

- ▶ Mejeriprodukt
- ▶ Spannmålsprodukt
- ▶ Fukt och/eller
- ▶ Grönsak



Bra frukost och mellanmål



Smarta mellanmål

Innan

- ▶ Fukt
- ▶ Naturell yoghurt, bär
- ▶ Torkad frukt
- ▶ Smörgås
- ▶ Risifrutti
- ▶ Fil, flingor
- ▶ Fruksoppa
- ▶ Pannkaka
- ▶ Wrap

Efter

- ▶ Fruksoppa, keso
- ▶ Frukt och kvarg
- ▶ Äggsmörgås
- ▶ Ostkaka med sylt
- ▶ Bulle och mjölk
- ▶ Fruktyoghurt
- ▶ Chokladdryck
- ▶ Ägg, russin
- ▶ Baguette med "röra"



Återhämningsmål

- ▶ Avgör träningseffekten
- ▶ Intaget efter varje träningspass är avgörande för utveckling
- ▶ Mycket att vinna
- ▶ Snabba kolhydrater och protein
- ▶ Oavsett styrketräning eller uthållighetsträning

- ▶ Första timmen är avgörande, optimalt inom första 30 minuterna

Återhämtningsmål

- ▶ 1-2 mellanmålbars
- ▶ 1 skål flingor med mjölk
- ▶ 1 müslibar + 1-2dl yoghurt
- ▶ Fruksallad + 1-2dl yoghurt
- ▶ 2-4dl vaniljyoghurt /fruktyoghurt
- ▶ 2,5-5dl smoothie
- ▶ 2,5-5dl chokladmjölk
- ▶ Juice + dubbelsmörgås
- ▶ Torkad frukt, frön
- ▶ Mjök + banan
- ▶ Tunnbröd, ost, banan
- ▶ Kall pizzaslice med grönt och kött
- ▶ Toast med köttpålägg
- ▶ Nudlar + pålägg







mållåda med inbyggd kylklamp i locket



Protein efter träning

- ▶ Högkvalitativt protein efter träning
- ▶ Lättsmält, vassleprotein, mejeriprodukter
- ▶ Muskelproteinsyntes 24h efter träning

- ▶ 11-17år: 20gram/mål



Proteininnehåll, 10g st

- ▶ 2 små ägg
- ▶ 3dl mjölk
- ▶ 20g mjölkpulver
- ▶ 30g ost (2-3skivor)
- ▶ 2dl yoghurt
- ▶ 40g kött/fågel/fisk
- ▶ 60g nötter/fröer
- ▶ Kvargsmoothie

Mjölkpulver

1dl pulver
5dl vatten

20g kolhydrater
15g protein

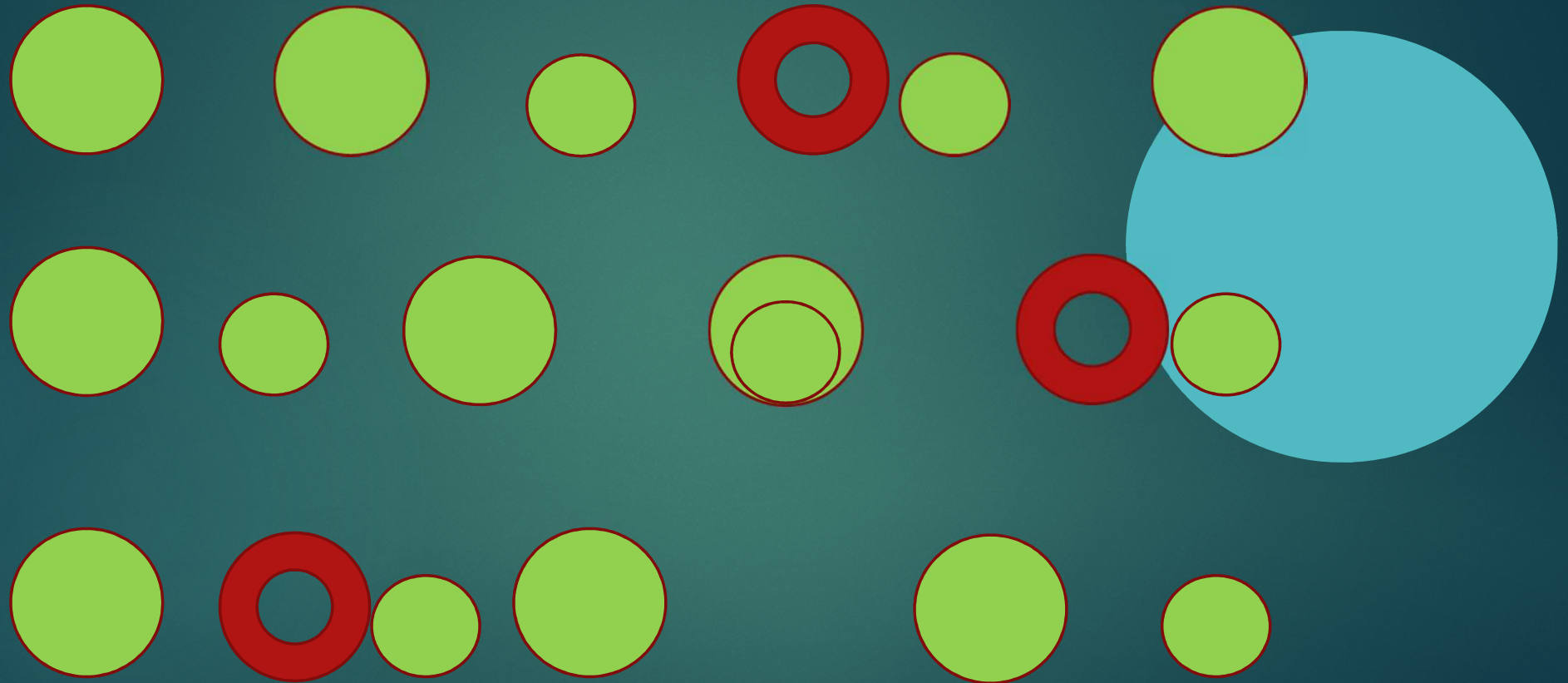


Tandhälsa

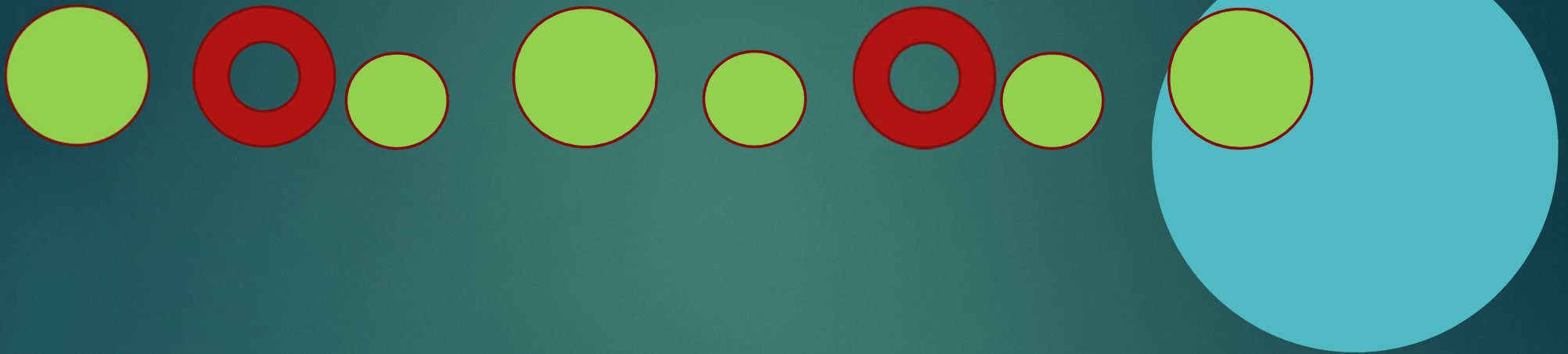
- ▶ Många mål/dag med högt kolhydratinnehåll
- ▶ Skölj med vatten
- ▶ Caseininnehåll
- ▶ Tuggummi
- ▶ Minska kontakten
- ▶ Kalla drycker
- ▶ Uttorkning



Planering och timing



Planering och timing



Vitaminer och mineraler

- ▶ Livsnödvändligt
- ▶ Skapar och bevarar optimal hälsa och funktion
- ▶ Antioxidanter
- ▶ Viktiga byggstenar
- ▶ Ökat behov av vissa vitaminer och mineraler vid hög träningsdos
- ▶ Välbalanserad diet med tillräckligt energiintag kan möta även ökade behov



Antioxidanter

- ▶ Syreradikaler
- ▶ Träning ökar produktionen
- ▶ Anpassning till träning



- ▶ Frukt, bär, grönsaker
- ▶ Prova nytt
- ▶ Ät säsonganpassat
- ▶ Variera valen
- ▶ Kombinera
- ▶ Bannlys inget
- ▶ Ersätt
- ▶ Ingå i alla mål



För det unge idrottaren

- ▶ Järn
- ▶ Kalcium
- ▶ Vitamin C, D
- ▶ Nitrat



Järn



Syretransportör

Brist sämre prestation
och återhämtning

Något ökat behov

Brist pga lågt intag



Broccoli

Leverpastej

Kött

Torkade aprikoser

Leverpastej

Spenat



Kalcium

- ▶ Skeletthälsa
- ▶ Extra viktigt i tonåren och för tjejer
- ▶ Mejeriprodukter eller ersättningsprodukter som innehåller kalcium



- ▶ Minst 3 per dag!
 - ▶ Mjök
 - ▶ Ost
 - ▶ Yoghurt



- Extraportioner vid tillväxtspurt



Vitamin C

- ▶ Stärker immunförsvaret
- ▶ Underlättar järnupptag
- ▶ Brist – trötthet, svaghet, irritation
- ▶ Så gott som all frukt och grönt
- ▶ Bär
- ▶ Paprika
- ▶ Kål
- ▶ Jordgubbar
- ▶ Vinbär



Vitamin D

- ▶ Fettlöslig vitamin
- ▶ Hormonell funktion
- ▶ Skeletthälsa, muskelfunktion, immunförsvar



Nitrat

- ▶ Bildar kväveoxid
- ▶ Syre till arbetande muskler
- ▶ Syrebehovet minskar



- ▶ Rödbetor
- ▶ Kål
- ▶ Rädisor
- ▶ Sallad
- ▶ Broccoli
- ▶ Spenat





www.regionjh.se

Snabbmat, snacks, godis, glass
och läsk bygger inga starka,
vältränade kroppar!



Vätska

- ▶ Dagsbehov (utan träning) 1,5-2L
- ▶ 50% från maten

- ▶ Drick 2-3dl 30 minuter innan passet
- ▶ Drick 2-3dl strax inpå passet

- ▶ Drick vid tillfälle under passet



Vätska

- ▶ Dagsbehov (dag utan träning) 1,5-2L
- ▶ 50% från maten

- ▶ Svettigt?
- ▶ Vikt innan och efter träning, utan kläder
- ▶ Avdrag för intagen vätska
- ▶ -1kg = 1L vatten

- ▶ Inta 150% av förlusten
- ▶ Drick 1-2dl var 15:e minut efter passet



Vätska

- ▶ VATTEN
- ▶ Hårda pass i varmt klimat >60 minuter
- ▶ Sportdryck (OBS! Ej energidryck)
- ▶ Kolhydrater och salt
- ▶ Ger energi, tas upp snabbare, ersätter saltförluster via svett



Egen sportdryck

▶ **Hemgjord sportdryck**

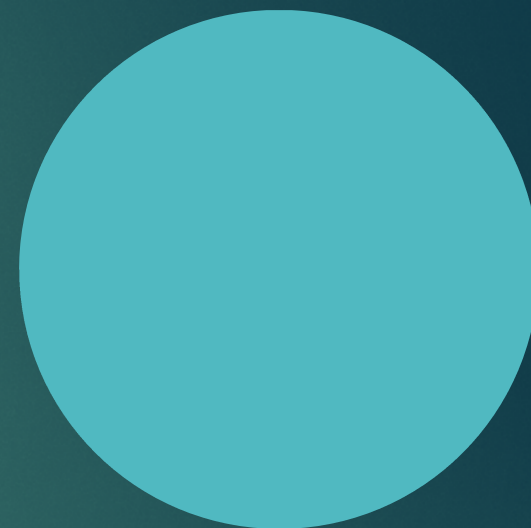
1 l vatten

1/4 dl druvsocker

1/4 dl koncentrerad saft (eller mindre, efter smak)

En rejäl nypa salt (1 krm)

Citron



Livsmedel att alltid ha hemma

- ▶ Havregryn
- ▶ Müsli, flingor
- ▶ Knäckebröd
- ▶ Pasta
- ▶ Bulgur, quinoa
- ▶ Couscous
- ▶ Torkad frukt, nötter/frön
- ▶ Baljväxter
- ▶ Olja
- ▶ Kryddor
- ▶ Krossade tomater
- ▶ Majs, champinjoner
- ▶ Tonfisk
- ▶ Makrill
- ▶ Fiskbullar



Livsmedel att alltid ha hemma

- ▶ Mjölk, fil, yoghurt
- ▶ Ost
- ▶ Juice, fruktsoppa
- ▶ Skinka, kalkon
- ▶ Ägg
- ▶ Keso
- ▶ Messmör, jordnötssmör
- ▶ Lök
- ▶ Potatis
- ▶ Morötter
- ▶ Tomat
- ▶ Paprika
- ▶ FRYSEN
- ▶ Bröd, grönsaker, bär, portionsrätter, köttbullar, fisk, kyckling, smoothies



Snabblagade måltider, 10 minuter

- ▶ Pasta, färdig tomatsås, stekt köttfärs
- ▶ Färdigkokt ris, grillad kyckling, wokade grönsaker
- ▶ Couscous, tärnad rökt skinka, frysta grönsaker
- ▶ Potatistärningar, stekt laxfilé, riven morot
- ▶ Stekt potatis, stekt ägg, örter



När det behöver gå undan

- ▶ Frysa grönsaker sista minuterna i pastavattnet
- ▶ Couscousvatten i vattenkokaren, stek på/värm redan färdigkokt pasta/ris, gärna tillsammans med grönsaker
- ▶ Helstek fläskfilé eller kycklingfilé i ugnen när det finns tid, skiva och förvara i kylan för att kunna ta några skivor vid behov
- ▶ Släng inte matrester! Frys in i små burkar och ta fram efter behov

Ökad energiförbrukning

- ▶ Normalt rörlig 11-14 åring 2200-2500kcal/dag
- ▶ Normalt rörlig 15-17 åring 2600kcal/dag

- ▶ Dagligen 1,5-2h träning
- ▶ 11-14år: 275-325kcal extra/dag
- ▶ 15-17år: 325-350kcal extra/dag



Proteinbehov 1.2-2g/kg

- ▶ 11år 35.5kg 43-71g
- ▶ 12år 40.5kg 49-81g
- ▶ 13år 45.5kg 55-91g
- ▶ 14år 50kg 60-100g
- ▶ 15år 53.2kg 64-106g
- ▶ 16år 54.8kg 66-110g
- ▶ 17år 56kg 67kg-112g



Mat för en dag - Frukost

13-18år

- ▶ 2dl fil
- ▶ ½ banan
- ▶ 1dl müsli/2dl flingor
- ▶ 1 skiva grovt bröd
- ▶ 2 skivor leverpastej
- ▶ 4-5 skivor ättiksgurka
- ▶ 1 kopp te med mjölk



Mat för en dag – lunch/middag

- ▶ 13-18år
 - ▶ 125-150g fisk eller
 - ▶ 100-115g kött eller
 - ▶ 2,5-3dl gryta/köttfärssås
 - ▶ 4dl soppa, 2 skivor bröd

- ▶ 200-250g potatis 3-4st eller
- ▶ 3-3,5dl mos
- ▶ 4-4,5dl kokt pasta eller
- ▶ 3-3,5dl kokt ris



Sportbars med äpple och kanel

½ dl smör och rapsolja

½ dl rapsolja (el. annan olja med neutral smak)

2 msk socker

3 msk honung

5 dl havregryn

2 msk russin

4 msk solrosfrön

2 tsk kanel

1 msk vetemjöl

1 nypa vaniljsocker

1 nypa salt

1 litet äpple, grovt rivet

Sätt ugnen på 175°.

Lägg fett, socker och honung i en kastrull. Låt koka på svag värme tills det blivit lite knäckigt.

Hacka russinen grovt. Blanda havregryn, russin, solrosfrön, kanel, rivet äpple, vaniljsocker, salt och vetemjöl i en bunke. Häll över knäckblandningen och blanda väl. Lägg ett bakplåtspapper på plåt.

Bred ut massan och pressa ihop till en fyrkantig kaka. Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter tills kakan fått fin färg. Låt den svalna något och skär i 12 eller 24 bitar. Låt kallna helt och förvara dem i tät burk. Wrappa in barseen styckvis i folie innan de packas i matsäcken.

Energibars

1 dl havregryn
2 dl torkade aprikoser
½ dl russin
2 dl mandlar
2 msk rapsolja

Kör alla ingredienser i en matberedare, forma till bars i barnstorlek, jag gjorda dem ca 4 cm långa och 0,5cm tjocka. 125 grader i 30-45 min, de är mjuka när man tar dem ut av ugnen men stelnar något när de kallnar.

Bars med nötter och frukt

1 dl havregryn
1/2 dl solrosfrön
1/2 dl pumpafrön
1/2 dl blandade nötter
1 dl torkade aprikoser, tranbär eller likn.
2 msk linfrön
rivet skal av 1 citron
1msk honung
2 äggvitor

Sätt ugnen på 125 grader. Mixa alla ingredienser och tryck ut smeten på en plåt ca 1 cm tjock. Grädda i 17 min. Låt det svalna och skär sedan i bitar.

Cocobars

2dl russin
1 dl kokos
2 dl havregryn
2 äggvitor
1 dl solroskärnor
1 dl pumpakärnor (eller sötmandel/hasselnötter)

Blanda alla ingredienser i en matberedare (ev. mal nötterna/mandeln först). Platta ut till en stor platta ca 30x30cm. Grädda i ugnen 200 grader, 10-12 minuter. Skär i 10-15 bitar. Förvara i frysen och ta bara ut en åt gången. En bars innehåller mycket energi.

Smoothie *4 portioner*

3dl yoghurt naturell
3dl lättmjölk
300g bär hallon/jordgubb
1 banan

Mixa ihop alla ingredienser

Bärsmoothie med havre *2 portioner*

1 banan
2 dl frysta bär tex. blåbär, jordgubbar, hallon, mango mm
3 msk havregryn
3 dl lättyoggi

Mixa allt och servera genast