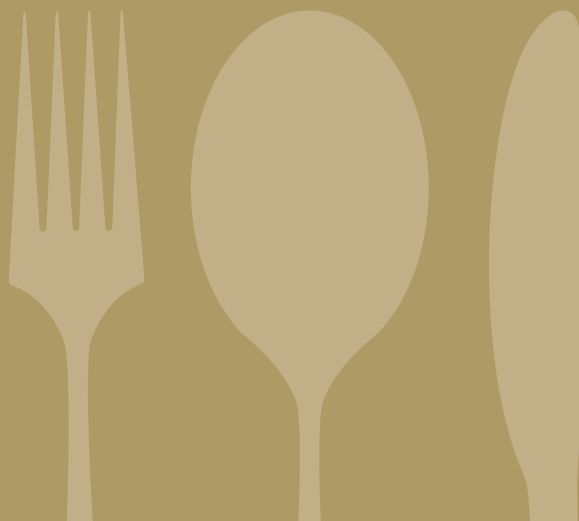


BRA MAT

FÖR UNGA FOTBOLLSSPELARE



Ungdoms
FOTBOLL

TRÄNING – MAT – SÖMN

För att bli bra som fotbollsspelare krävs det så klart träning. Ju mer du tränar, desto viktigare blir det med bra och tillräcklig vila och sömn samt mat. Det behöver helt enkelt vara balans mellan dessa tre delar för att bli bra på fotboll. Behovet av sömn kan variera mellan olika individer och när du växer är behovet ofta stort.

Ungefärliga rekommendationer är:

- I åldern **6–12 år** bör du sova ...
...9–11 timmar per dygn.
I ålder **13–20 år** bör du sova ...
...8–9 timmar per dygn.

TIPS:

- Beräkna tiden för läggdags utifrån när du måste gå upp på morgonen.
- Är du trött när klockan ringer och under skoldagen har du antagligen sovit för lite.
- Gå upp max två timmar senare på helgen jämfört med vardag.
- Låt sista timmen på kvällen vara utan dator, mobil och tv så är det lättare att varva ner.

Den här foldern är framtagen som ett stöd till dig som fotbollsförälder. Här finns grundläggande fakta, samt tips och råd kring vad som är bra att tänka på. Allt är dock generellt, och har ditt barn specifika behov, som till exempel allergier, eller om du vill ha svar som är exakta för just ditt barn är det säkrast att boka ett personligt möte med en nutritionist, så att en individuell kostplan kan utformas.



GRUNDLÄGGANDE NÄRINGSLÄRA

Allt vi äter består av energigivande ämnen, kolhydrater, fett och protein, samt näringsgivande ämnen, det vill säga vitaminer och mineraler. För den som tränar mycket är behovet av de energigivande ämnena större, eftersom man gör av med mer energi. Under puberteten då man dessutom växer mycket är det ännu viktigare att få i sig bra mat.

KOLHYDRATER behövs för celler och energi i kroppen. I idrotter som går i intervaller, exempelvis fotboll, är detta en viktig energikälla. En del kolhydrater är socker i olika former, och dessa kolhydrater vill vi äta lite av, t ex läsk, juice, sylt/ marmelad, godis, söttad yoghurt, vitt bröd och snabbmakaroner.

Kolhydrater finns som *snabba* och *långsamma*. De *långsamma* kolhydraterna ger energi som räcker under lång tid och de är mest hälsosamma. *Snabba* kolhydrater vill vi bara äta direkt efter att vi har tränat.

Viktiga källor: *Ris, pasta, potatis, rotfrukter, frukt, bröd, flingor, bönor- och baljväxter.*

PROTEIN är viktiga för bland annat uppbyggnad av muskler, hormoner, enzymer och immunförsvar. De allra flesta har lätt att få i sig tillräckligt med protein. En rekommendation är att äta 1,0 gram protein per kilo kroppsvikt.

Viktiga källor: *Kött, fisk, fågel, bönor och baljväxter, mejeriprodukter*

100 gram kyckling = 23 gram protein

2 dl mjölk = 6 gram protein

1 ägg = 6 gram protein

FETT Det finns flera typer av fett, och alla behövs för att kroppen ska fungera. Fettet är bland annat energi- och värmegivande, bidrar till vitaminupptag och bidrar till cellernas funktion. Omega 3 tros också vara extra bra för att motverka många sjukdomar.

Viktiga källor: *Fisk, kyckling, oliv- och rapsolja, avokado, nötter och mandel. Mejeriprodukter och kött innehåller också fett.*

VITAMINER OCH MINERALER fungerar som assistenter i kroppen och ser till att exempelvis celler och immunförsvar fungerar, utan dem stannar kroppen. Kroppen verkar ha lättast att ta upp vitaminer och mineraler direkt från maten och i möjligaste mån bör vi därför äta så varierat att vi får oss allt den vägen. Ibland finns det skäl att äta tillskott, men eftersom många vitaminer och mineraler är giftiga om du får i dig för mycket bör du vara säker på att du behöver tillskotten.

Exempel: *Brist på D-vitamin verkar vara ganska vanligt i Sverige. Om ditt barn äter fisk, gärna fet, 3 gånger i veckan, dricker lätt- eller mellanmjölk (som berikas) brukar detta vara tillräckligt. Annars kan tillskott behövas.*

HUR MYCKET MAT BEHÖVS?

Exakt hur mycket mat som behövs beror på hur aktivt ditt barn är. Ett barn som tränar fyra dagar i veckan och spelar match varje helg behöver äta mer än ett barn som tränar två dagar i veckan.

När vi beräknar hur mycket som ska ätas pratar vi om kalorier, som är måttet på energin maten innehåller. Fett ger fler kalorier än kolhydrater och protein. För barn som växer och tränar mycket är det viktigt att maten innehåller tillräckligt mycket energi, och att de samtidigt innehåller den näring som barnet behöver. En chokladkaka innehåller exempelvis gott om energi, men inte näringen, det vill säga de vitaminer och mineraler som barnet behöver.

Ett ungefärligt mått på hur mycket ditt barn i ålder 11–18 år behöver äta kan du räkna ut genom denna formel.

$$\text{Flicka} = ((0,035 * \text{vikt i kilo}) + (1,95 * \text{längd i meter}) + 0,84) * 238$$

$$\text{Pojke} = ((0,068 * \text{vikt i kilo}) + (0,57 * \text{längd i meter}) + 2,16) * 238$$

Summan du räknade ut tar du sedan gånger rätt siffra nedan.

$$\text{Flicka 10–13 år} = 1,9 \qquad \text{Pojke 10–13 år} = 1,95$$

$$\text{Flicka 14–17 år} = 1,85 \qquad \text{Pojke 14–17 år} = 2,05$$

Ofta är det så att killar äter stora mängder mat under vissa perioder. Så länge de är aktiva så spelar det ingen roll. Tjejer däremot tenderar att äta för lite.

BRA MELLANMÅL

Vad som är bra mellanmål beror på syftet, det vill säga hur mycket energi målet ska ge och exempelvis om det är före eller efter träning. Poängen med mellanmål är att de ska fylla på energibehovet, eller ibland ersätta en lagad måltid när möjligheten till att äta det saknas. Det vi äter direkt efter träning brukar kallas återhämtningsmål. Denna måltid ska ätas inom 30 minuter efter att träningen är avslutad och blir viktig om det tar minst 1 timme innan barnet kommer äta en större måltid som middag.

Exempel på **mindre mellanmål**
– som extra energipåfyllnad

- 1/2–1 dl torkad frukt och/eller naturella nötter/mandel
- Frukt
- Naturell yoghurt/fil, eventuellt med flingor, bär, nötter etcetera
- Gröt med frukt/bär och mjölk
- Smörgås med lättare pålägg, exempelvis ost, skinka, leverpastej, ägg

NÄR ÄTER VI?

Maten ska också fördelas över dagen. Det är framför allt viktigt att det finns tillräckligt med energi i kroppen när det är dags för träningen, och att energin räcker under hela träningen. Beroende på tider i skolan och för träningen kan olika dagar se olika ut. Måltiderna nedan är förslag på hur man kan äta 2500 kcal under en dag. De kan med framgång bytas ut mot andra motsvarande recept.

EXEMPEL 2500 KCAL:

- 06.30 Klockan ringer
07.00 **Frukost:** 1 dl musli, 2 dl fil, 1 grahamsbröd, 1 tsk smör, 1 skiva ost, 2 skivor tomat, 1 apelsin
10.00 **Mellanmål:** 1 banan
12.00 **Lunch:** 100 gram pasta, 3/4 dl köttfärsås, 1 morot, 2 knäckebröd, 2 tsk margarin, 1 äpple
16.00 **Mellanmål:** 1 skiva grahamsbröd, 3 tsk leverpastej, 2 dl blåbärsoppa
17.30 Träning
19.30 **Återhämtningsmål:** 1 banan

- 20.30 **Middag:** 100 gr lax, 3 potatisar, 3 msk gräddfil med dill, 1 1/2 dl grönsaksblandning, 1/2 tsk oljedressing, 2 skivor knäckebröd, 2 tsk smör, 1 päron
21.30 Läggdags för 9 timmars sömn

TIPS

- Den som äter lite till frukost behöver äta mer till mellanmål.
- Ibland kan ett extra mellanmål behövas för att energin ska räckta till träningen.
- Hinner du äta middag före träningen är det ofta ett bra alternativ.

Exempel på större mellanmål

– ersätter helt eller delvis lagad mat

- Två grova smörgåsar med sill, ägg och majonäs
- Tunnbrödrulle med färskost, spenat och lax
- Pannkakor med keso
- Pastasallad

Exempel på återhämtningsmål

– bra att äta efter träningen

- 2 bananer och 3 dl mjölk
- 3 dl yoghurt och 1 banan
- 150 gram keso och 1 dl russin
- 3 dl apelsinjuice och två ostsmörgåsar på ljust bröd
- 2 ägg, 1 banan, 2 dl drickchoklad



MATCHDAG

Att spela match eller åka på cup är speciellt på flera sätt. Det kan vara pirrigt, men en del barn är också riktigt nervösa. Detta påverkar ofta hur de äter och då kan det bli extra viktigt att tänka till på valet av middag, vilka mellanmål som skickas med och så vidare.

En bra riktlinje är att ju mer barnet

tycker om maten som serveras, desto mer äter barnet. Du kan också tänka att förberedelserna börjar kvällen innan, så är det match på lördag gäller det att tänka till kring vad som är bästa maten på fredag kväll, vilket tid barnet lägger sig och när barnet behöver stiga upp för att hinna och orka äta frukost i lugn och ro innan matchen.

INFÖR MATCH

Två till fyra timmar före:

Kolhydratrik och lättsmält måltid. Spaghetti och köttfärssås fungerar utmärkt.

Vätska:

Ungefär 1–1,5 liter vätska bör drickas under sista dygnet innan match.

Mat som kan vara svårt för en nervös mage att hantera:

*mycket fibrer
mycket fett
mycket protein
hårt stekt mat
mycket kryddor
kolsyra*

PÅ CUP/TURNERING

När det spelas flera matcher samma dag kan det bli extra klurigt med mat. Många har svårt att äta när de är trötta efter ansträngning, och äter du inte blir du ännu tröttare. Beroende på hur lång paus är kan följande saker passa:

20–30 minuters paus:

Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin, banan, yoghurt

1 timmes paus:

Vatten, sportdryck, fruktsoppa, smörgås, frukt, yoghurt, nötter

2 timmars paus:

Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt

3 timmars paus eller mer:

Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad



AIK UNGDOMSFOTBOLL
Box 3090, Evenemangsgatan 31, 169 03 Solna
www.aikfotboll.se