

MAT OCH SÖMN FÖR TRÄNING OCH PRESTATION

MARIE GUSTAFSSON



MAT, SÖMN OCH TRÄNING PÅVERKAR DITT RESULTAT

- Hur du mår
- Hur du presterar
- Ditt humör
- Din ork
- Vilka beslut du tar

Vad du gör påverkar hur du mår och hur du mår påverkar vad du gör



VILKA VANOR HAR DU?



Hur många åt frukost idag?



Hur många gick och lade sig
senast kl 21 igår?



Hur många brukar äter
något före och efter träning?

VARFÖR ÄR SÖMN VIKTIGT?



VAD HÄNDER I KROPPEN?

- Hjärnan får vila och återhämtning
- Immunförsvaret stärks
- Nya celler och viktiga hormoner bildas

Sov minst 10-11 timmar per natt!

Vakna kl 6 – behöver somna kl 19-20

Vakna kl 7 – behöver somna kl 20-21

VAD LEDER DET TILL?

- Du blir gladare, piggare, starkare och orkar mer
- Du blir bättre på att komma ihåg och lära dig nya saker
- Du får lättare att fokusera och koncentrera dig
- Du klarar stress och krav bättre
- Du får mindre risk att bli ledsen och orolig
- Du håller dig lättare frisk
- Du växer och reparerar skador

VAD BESTÅR VÅR MAT AV?

- Fett
- Kolhydrater
- Protein
- Vitaminer
- Mineraler
- Vatten



FETT

Behöver vi för att:

- Skydda våra inre organ
- Hålla temperaturen uppe
- Kunna ta upp fettlösliga vitaminer (A, D, E, K)
- Få energi och kunna lagra energi



TVÅ SORTER

MÄTTAT



- Hårt
- Kommer främst från djurriket



OMÄTTAT



- Mjukt
- Kommer främst från växtriket



KOLHYDRATER

Behöver vi:

- Till våra muskler när vi rör på oss
- Som energi till hjärnan



socker

Vitt socker

Läsk
Godis
Kakor



Fruktsocker

Frukt
Bär



Stärkelse

Pasta, ris, potatis,
bröd



Fibrer

- Lite energi
- Mättnad
- Motion insidan

Frukt och grönt
Grovt bröd
Bön & baljväxter

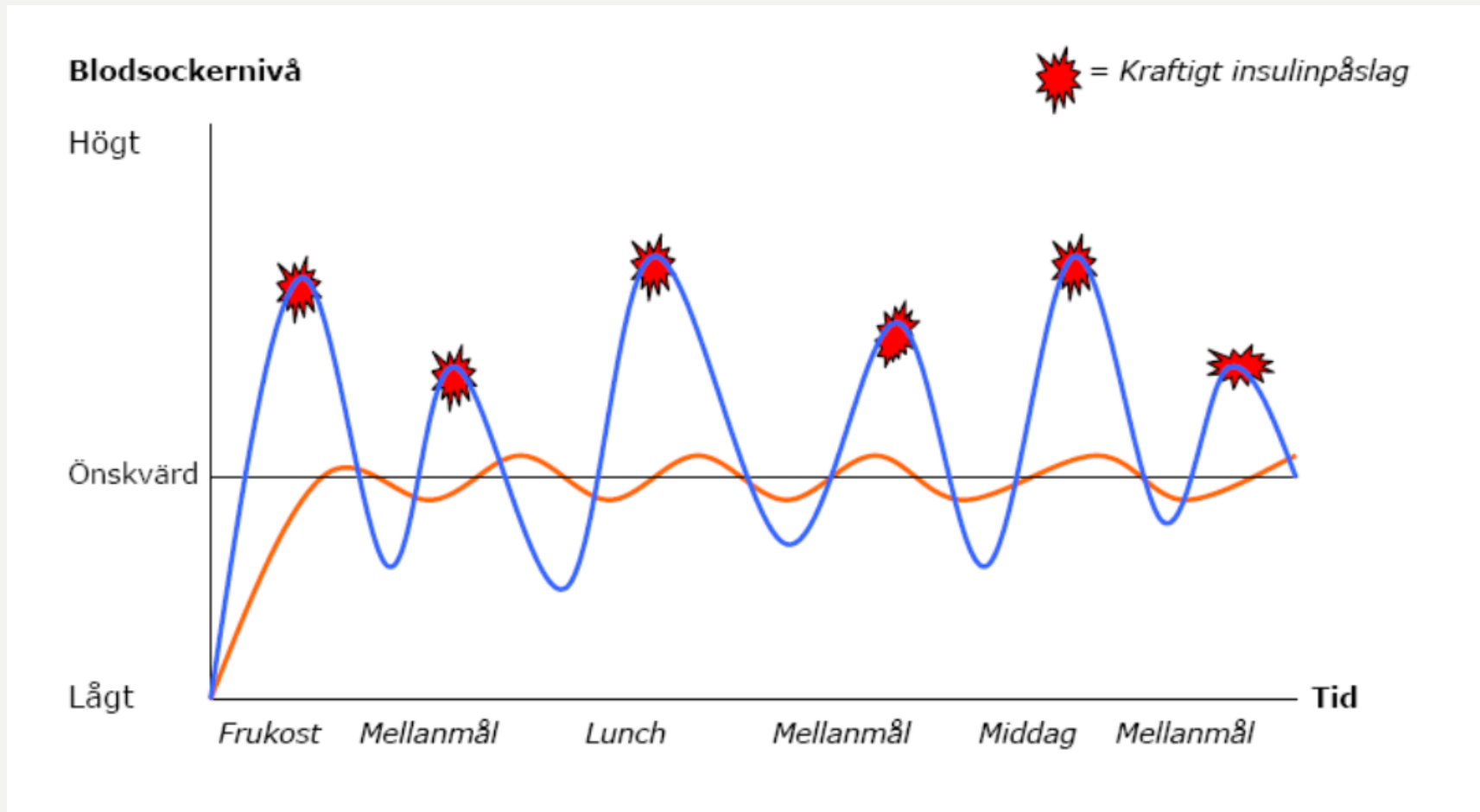


↑
Snabba kolhydrater

↑ ↑ ↑
Långsamma kolhydrater

TRE GRUPPER

BLODSOCKERKURVAN



Blå = Snabba kolhydrater

Orange = Långsamma kolhydrater

SOCKERFÄLLOR

1 burk



8 st

100 g = ca 12 bitar



18 st

1 burk



11 st

1 burk



12 st

1 flaska



77 st

2 msk O'boy



9 st

1 st



7 st

100g



18 st

1 burk



66 st



Läsk och bulle eller en portion mat



150 g godis eller
allt det andra



OH4, SKI 0402

PROTEIN

- Kött, fisk, fågel (allt med ögon)
- Mejeriprodukter
- Ägg
- Bön och baljväxter

Totalt finns det 21st olika sorters protein!



PROTEIN

Behöver vi till:

- Reparation och uppbyggnad av våra celler
- Horminbildning
- Blodbildning



VÄLJ RÄTT



Energi: 203 kcal
Kolhydrater: 16g
Fett: 8,5g
Protein: 20g
Fibrer: 3g



Energi: 220 kcal
Kolhydrater: 35g
Fett: 8g
Protein: 3g
Fibrer: 1,6g



Energi: 350 kcal
Kolhydrater: 65g
Fett: 8,5g
Protein: 25g
Fibrer: 8g

FLER BRA MELLANMÅL

- Ägg
- Smoothie med nötter/frön
- Naturell yoghurt eller fil med muslie
- Keso med bär eller frukt
- Havregrynsgröt
- Bananplättar
- Frukt och grönsaker



VATTEN

Behöver vi för:

- Cellerna – russin
- Transport av näringsämnen i kroppen
- Vårt kylsystem

Hur mycket?

- 1,5-2 liter/dag
- 0,5-1 liter/timmes träning
- Vitt kiss = tillräckligt
- Läsk, saft, te, energidryck, juice osv är inte samma sak

De kan både ge energi och vara vätskedrivande



VITAMINER OCH MINERALER

VITAMINER



Behöver vi för att:

- Kroppen ska kunna använda fett, kolhydrater och protein på bästa sätt
- Hålla oss friska, skyddar oss mot gifter

Hur får vi i oss dem?



MINERALER

Behöver vi till att:

- Transportera syre
- Bilda hormoner
- Bilda ben, tänder mm



HUR MYCKET BÖR VI ÄTA?



EN BRA MATDAG!

- 5-6 måltider per dag (var 3:e timma)
- 3 huvudmål (frukost, lunch, middag)
- 2-3 mellanmål (frukt, smörgås, yoghurt, nötter mm)



SAMMANFATTNING

- Sov 10-11 timmar
- Ät alltid före och efter träning eller match
- Fyll på med vatten
- Undvik sockerrika produkter



REFLEKTION



Vilka vanor har du redan som är bra?



Vilken ny vana kan hjälpa dig att må ännu lite bättre och orka ännu mer?

FÖRSLAG PÅ BRA PRODUKTER



BRA BRÖD



RECEPT MELLANMÅL

SMOOTHIES

- Mixa ca 2 dl mjölk eller naturell yoghurt med ½ banan samt 1 dl valfria frysta bär eller frukt
- Toppa gärna din smoothie med nötter, frön eller müsli

Tips! Frys in övermogen banan istället för att slänga den, blir perfekt bas till bland annat smoothies.

Häll i en mindre termos och ta med på matcher, poolspel el läger

KESO ELLER KVARG

- Blanda 1 dl naturell keso eller kvarg med 1 dl valfri frukt eller bär
- Toppa gärna din blandning med kanel, kardemumma, nötter eller frön ex:
 1. Keso/kvarg, äpple, kanel
 2. Keso/kvarg, hallon, kardemumma, mandlar
 3. Keso/kvarg, banan, jordnötssmör

Tips! Lägg i en mindre matlåda och ta med på matcher, poolspel eller läger

RECEPT MELLANMÅL

BANAN PLÄTTAR

- Mosa 1 mogen banan och blanda med 1 ägg, samt en nypa salt. Stek blandningen i lite smör på medelhög temperatur som små plättar
- Ät som dem är eller tillsammans med naturell keso, frukt eller bär.

Tips! Häll smeten i muffinsformar av silicon och ha i lite hallon och grädda i ugnen



TILL DIG SOM FÖRÄLDER

- Det du köper hem och ger ditt barn kommer den att äta och ta med sig till träning/match
- Välj nyckelhålmärkt bröd, müsli eller flinga
- Välj naturella mjölkprodukter så som fil, yoghurt, keso, kvarg och smaksätt med frukt eller bär
- Fyll på med bra långsamma kolhydrater innan träning/match
- Fyll på med bra långsamma kolhydrater och protein efter träning/match