

A white square plate is shown from a high-angle perspective, tilted slightly. On the plate, approximately 25 fresh blueberries are arranged in a heart shape. The berries are a deep blue color with a slight white bloom. The background is a plain, light-colored surface.

Kost för idrottande barn och unga



Edith Thormalm

Hälsocoach

0734 28 29 29

[edith.thormalm@gmail.com](mailto:edith.thormalm@gmail.com)

# Agenda

- Livsmedelsverket – vetenskaplig grund
- Prestationstriangeln
- Varför ska vi äta mat?
- Kolhydrater
- Protein
- Fett
- Måltidsplanering
- Tips på recept
- Vanliga frågor

# Matvanor - källkritisk

- <https://www.livsmedelsverket.se/>
- <https://www.1177.se/Jonkopingslan/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/>

► Nya grönare Matcirkeln

Alla ska må bra av maten – nu och i framtiden

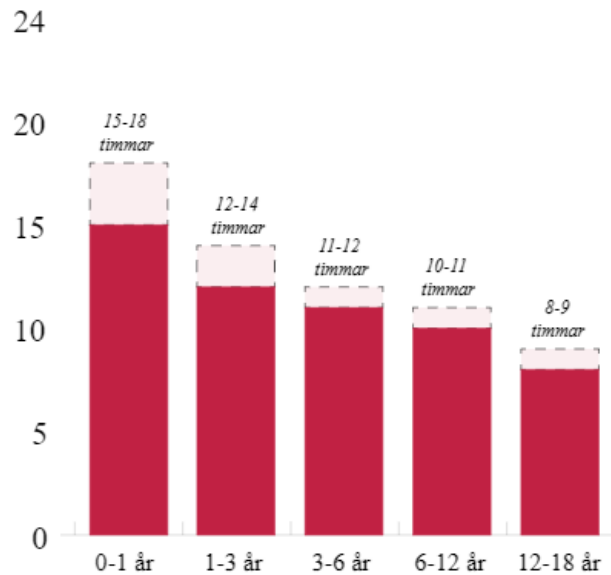


# Prestationstriangeln

Sömnbrist leder bland annat till

- Sämre immunförsvar
- Sämre fysisk prestationsförmåga
- Sämre inlärningsförmåga

Sömnbbehov olika åldrar



Träning

Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!

Detta kan inkludera aktiviteter som lek, idrott, promenader, cykling eller andra former av motion.

# Varför ska vi äta mat?

- **För att täcka energibehovet**

Energi = kalorier

Kalorier har inget med näring att göra och beskriver inte om ett livsmedel är hälsosamt eller ej

- **Täcka näringsbehovet**

Kolhydrater

Proteiner

Fetter

Vitaminer

Mineraler

Vätska

- **Maximal återhämtning och mindre risk att skada dig eller bli sjuk**

- **Maximal prestationsförmåga**

# KOMPENSATIONSKURVA



- Viktigt att få i sig all energi:  
Frukost, lunch, middag och mellanmål  
= Energibalans
- Extra viktigt för idrottare för att kunna återhämta sig och prestera
- För lite energi ökar risken att bli sjuk eller skada sig.



Kolhydrater







# Älskade kolhydrater

- Mest skit i media – många är rädda för
- Kolhydrater behövs och är vår främsta energikälla, en viktig energikälla
- Det finns i livsmedel som bröd, pasta, ris, bulgur, grönsaker och frukt.
- Kroppen använder kolhydrater som bränsle i träning och mellan måltider.
- Fiberrika kolhydratsprodukter är bra! Att få in fullkorn under dagen hjälper till med mättnad och mycket näring.

# Två kategorier kolhydrater

## Raffinerade

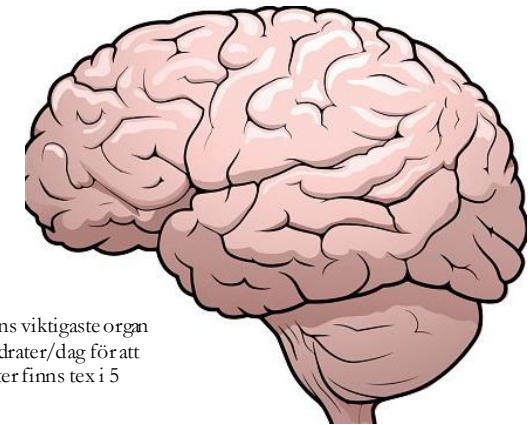
- Socker
- Vitt mjöl
- Finmalet fullkornsmjöl
- Vitt ris

## Exempel

Kakor, godis, snacks  
vitt bröd, pasta, kex, bullar  
sockersötade drycker  
sylt, marmelad, cornflakes

## Komplexa

- Frukt
- Grönsaker
- Hela korn
- Råris
- Rotfrukter
- Böner och linser



Din hjärna är ett av kroppens viktigaste organ och behöver ca 100g kolhydrater/dag för att fungera bra. 100g kolhydrater finns tex i 5 bananer eller 10 potatisar.

# Myter om kolhydrater

- Kolhydrater gör att du går upp i vikt

Fakta: Överkonsumtion av energi från vilken källa som helst, inklusive kolhydrater, kan leda till viktökning. Men att ta bort kolhydrater helt är inte nödvändigt för att gå ner i vikt

- Alla kolhydrater är dåliga

Fakta: Kolhydrater finns i olika former. Hela livsmedel som frukt, grönsaker och fullkornsprodukter ger näringsämnen och bör inkluderas i en hälsosam kost. Det finns inga dåliga och bra livsmedel, allt måste sättas i sitt perspektiv och tillfälle.

- Jag tränar inte så jag behöver inte så mycket kolhydrater

Fakta: Kolhydrater är energi för träning men också energi för hjärnan och i många livsmedel som är kolhydratrika hittar vi också mycket annan näring. Tränar man väldigt mycket behöver man oftast mer kolhydrater än någon som inte tränar



# Fibrer

Fibrer kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkade

Fibrer finns tex. i frukt, grönsaker, baljväxter, nötter och fullkornsprodukter

---

# Varför behöver vi fibrer?

Håller igång mage och tarm och motverkar förstoppning

Håller blodfetter och blodsocker på en hälsosam nivå

Ökad mättnadskänsla

Tuggar mer (bra för tänderna och matsmältning)

Främjar en hälsosam kroppsvikt

Bidrar med livsviktiga vitaminer och mineraler



# Protein

# Protein – varför behöver vi det?

- Viktigaste byggstenen efter vatten
- Bygger upp och reparerar vävnad, inklusive muskler, hud, naglar och organ. Extra viktigt när du tränar.
- Stärker immunförsvaret genom att producera antikroppar och andra försvarsämnen för att bekämpa sjukdomar och infektioner
- Byggnadsmaterial till hemoglobin, hormoner och enzymer
- Ger mättnad
- Kroppen kan inte lagra protein på samma sätt som kolhydrater och fett så det är bra om du kan äta något proteinrikt till alla måltider. Också viktigt med energibalans eftersom risken annars finns att de värdefulla proteinerna istället används som energikälla.

## Exempel på närings- och proteinrika livsmedel

Mjök, yoghurt, fil, keso, kesella, fisk, kött, ägg, linser, bönor, ärtor, soyaprodukter.





# Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- Livsmedelsverket säger 0,83g/kg kroppsvikt och dag (vuxen)
- Vid måttlig till hård träning för uthållighetsidrott 1,2-1,5g/kg kroppsvikt och dag
- Väger du
  - 50kg = 75g
  - 60kg = 90g
  - 70kg = 105g
  - 80kg = 120g

.. Förutsatt att du tränar måttlig till hård träning för uthållighetsidrott

# En dag med 97g protein

## **Frukost (20g protein)**

Havergryn (1dl) – 5g

Ägg 1 st 8g

Mjök (2dl) – 7g

Toppa med bär och frukt

## **Mellanmål (4g)**

Jordnötssmör (1msk) – 4g  
protein

Ett äpple eller banan

## **Lunch (36g)**

100g köttfärs 24g protein

85g Fullkornsspasta 12g  
protein

Grönsaker

## **Middag (24g)**

Lax (100g) 22g protein

Potatis (2st) 2g protein

Grönsaker

## **Kvällsmål (13g)**

3dl youghurt/fil 11g protein

Osötad musli 1/2dl 2g



### Frukost

2 dl naturell yoghurt med müsli och blåbär  
2 skivor bröd ost och skinka  
1 ägg  
= 28 g protein



### Efter träning

3 dl mjölk och 1 banan  
= 12 g protein



### Mellanmål

Fruksallad med 1 dl keso och nötter  
= 17 g protein



### Lunch

70 g pasta 8 g  
sås bolognese 1,5 dl köttfärs 13 g  
= 21 g protein



### Middag

125 g grillad lax  
fransk potatissallad  
med purjolök och 1/2 dl ärtor eller bönor i vinegrätt  
= 35 g protein



*en dag med 112 gram protein: Karin Magnusson leg dietist*

# Behövs proteintillskott?

- Hårt tränande tonåringar och idrottare har ett ökat proteinbehov. Det beror på att en liten del av proteinet används som energi och att proteinomsättningen är högre när man växer.
- Många tror att man måste äta stora mängder protein eller ta proteintillskott för att få en effekt av sin träning. Men man får inte stora muskler av att äta protein, **det krävs träning för det**. Däremot är protein nödvändigt för att kunna bygga upp det man har brutit ner under träningen.
- Äter man en varierad kost och täcker sitt energibehov är det inget problem att få i sig protein. *Det finns ingen forskning som visar att man behöver proteintillskott.*



Fett

# Varför behöver vi fett?

- Viktig energikälla
- Innehåller livsviktiga fettsyror som behövs för att vi ska hålla oss friska och prestera bra.
- Krävs för upptaget av fettlösliga vitaminer och mineraler (A,D,E och K)
- För att få i oss essentiella fettsyror och få friska cellmembran. De essentiella fettsyorna påverkar en rad funktioner i kroppen, bland annat blodtryck, blodets levringsförmåga och immunförsvaret.
- För hjärnan och nervsystemet
- För att våra celler ska fungera och förnyas optimalt
- Skyddar våra inre organ mot trauma
- Behövs för att spara på glykogenförråden
- Det är viktigt för **hormonproduktionen**. För kvinnor påverkas menstruationscykeln. Östrogenproduktionen är beroende av vårt underhudsfett (finns fler östrogenreceptorer i underhudsfettet hos kvinnor) och därför ska vi helst inte äta för lite fett eller ligga på under 17/18 procent i kroppsfett för optimal hormonproduktion.



# Vilket fett ska man äta?

- Olika typer: mättat, enkelomättat och fleromättat fett. Skillnaden mellan dem är hur fettsyror är uppbyggda.
- Med svenska matvanor kommer en stor del av fett från mejeriprodukter som ost, mjölk, fil, crème fraiche och smör. Lätt att få i sig mycket mättat fett och lite fleromättat fett. **De fetter vi bör äta mer av finns tex. i fisk, avokado, rapsolja, olivolja, nötter och frön.**
- Transfett bör vi äta så lite som möjligt av. Finns i friterad mat, snabbmat, färdigmat, halvfabrikat, bakverk och förpackade snacks. På ingredienslistan står det "delvis vätebehandlade oljor" eller "delvis härdat fett".



# Tips!

Nötter, frön, mandlar och avokado innehåller både enkelomättade och fleromättade fetter. Behöver du öka energiintaget kan du strö lite nötter och frön på gröten eller i maten.

Avokado är ett bra pålägg och passar i sallader. Cashewnötter innehåller även kolhydrater och passar bra som ett tillägg till både fett och kolhydrater.







## Vitaminer och mineraler

- Rekommendation minst 500g frukt & grönt/dag för alla från 10 år.
- Olika frukt och grönsaker bidrar med olika hälsoämnen
- De olika färgerna kommer från skyddande ämnen, det är inte bara vackert utan och bra för hälsan att äta färgglatt.
- Näringsämnen, vitaminer och mineraler deltar i viktiga processer i kroppen, som bland annat stärker vårt immunförsvar

# Vätska

- Kroppen består av 50-60% vätska
- Funktion att transportera olika saker och förhindra överhettning
- Om vätskebalansen rubbas påverkas du både fysisk och psykiskt genom att du orkar mindre och får svårare att koncentrera dig.
- Viktigt att dricka både under och mellan måltiderna
- Under träningspass är det viktigt att dricka och vatten är den allra bästa törstsläckaren
- Det bästa sättet att få i sig vätska är att dricka vatten eller mjölk till alla måltider, dricka lite extra i samband med träning och alltid fylla på med vatten när vi är törstiga





# Diskussion

- Vad äter mitt/mina barn för mycket av?
- Vad äter mitt/mina barn för lite av?
- Finns det någon förändring jag kan göra redan idag?



# Diskussion

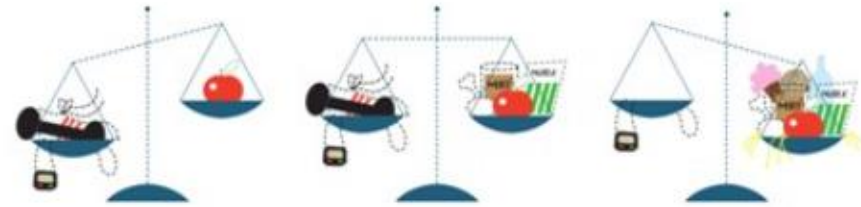
- Vad bör man äta före en träning?
- Vad bör man äta direkt efter en träning?
- Vad bör man äta vid ett stort mål, lunch & middag?



# Måltidsplanering

För att kunna träna ordentligt och slippa obehag av att man ätit för nära träningen, eller sakna ork för man har ett lågt blocksocker, måste mat och träning vara i balans. Måltider måste anpassas utifrån när man ska träna och ge rätt mängd energi utifrån vilken träning man ska utföra.

## Energibalans



Ät regelbundet. *Frukost, lunch och middag samt mellanmål*

Ät alltid före och efter träning

Mer träning = Mer mat



# Före träning

**Viktigt att äta i lagom tid så att du inte är hungrig eller för mätt.** Tränar du på morgonen kan du äta ordentligt på kvällen innan och någon lätt frukost innan träningen, (frukt, yoghurt & müsli, ägg).

Undvik att det går mer än 4 timmar mellan mat och träning eftersom du då har lite bränsle och ett lågt blodsocker, vilket innebär att det kommer gå extra tungt på träningen.



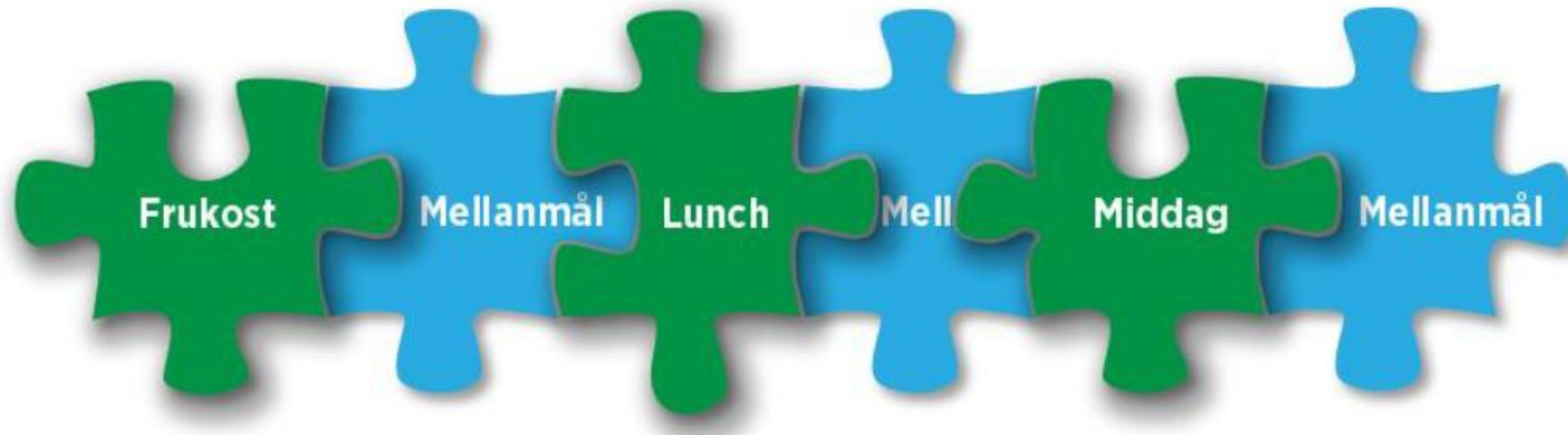
Träna inte hungrig!

**Lagad mat ca 2-3h innan träningen**

**Mellanmål 1 ½ till ½ timme innan,**

**det som kroppen snabbt tar upp  
fokus kolhydrater och protein**

Glöm inte vätskan under dagen och vid måltiden innan träning



## Under träning

- Räcker oftast med vanligt vatten
- Vatten, drick små mängder ofta
- Men långa träningspass, kan behöva lite extra energi



# Efter träning

**Behöver du äta och dricka!**

**Direkt efter träning,  
återhämtningsmål:**

- Ett glas mjölk med en banan
- Juice och smörgås
- Ett päron och youghurt

**Inom två timmar bör du äta en  
riktigt måltid**

Kycklinggryta med ris och grönsaker  
eller gröt/musli och smörgås om det  
är sent på kvällen



# Matchdag

Inför matchdag är det bra att äta lite extra mat. Husmanskost exempelvis Spaghetti & köttfärssås med linser och morötter. Ris, torsk med äggsås och broccoli.

Ät lättsmält mat under dagen exempelvis pastasallad med kyckling, tunnbrödssocker med smör, ost, skinka och sallad. Undvik mycket fibrer & fett samt stark mat. Nervös mage!

Drick regelbundet under dagen

Planera och ta med matsäck

# Tips!

## **20-30 min paus:**

Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin

## **1 timmes paus:**

Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås

## **2 timmars paus:**

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

## **3 timmars paus eller mer:**

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

Hur ser en bra måltid ut?

Vad kan man ha med sig att äta på matcher/cuper?

Vad är ett bra mellanmål innan träning?





**Ingredienser:**

Mjolk, Grädde, Syrningskultur, Salt, Löpe.

**Näringsvärde:**

Energi 380 kJ/90 kcal  
Protein 12 g  
Kolhydrat 2 g  
Fett 4 g

**Ingredienser:**

Mjolk, vatten, ris (8,5%), socker (8%), jordgubbar(7%), grädde/, fläderbärsjuice, förtjockningsmedel (pektin, karragenan), naturliga aromer bl.a. vanilj, salt, syra (citronsyra).



**Näringsvärde:**

Energi 550 kJ/130 kcal  
Protein 3 g  
Kolhydrat 19 g  
Fett 4 g

Keso eller risifrutti? Vad är skillnaden?



### Ingredienser

MJÖLK, jordgubbar 8 %, socker 7,1 %, MJÖLKPROTEIN, majsstärkelse, naturlig arom, vaniljextrakt, yoghurtkultur, vitamin D. Mjölken är högpastöriserad.

TYPISKA VÄRDEN	PR. 100 G
Energi	78 kcal / 330 kJ
Fett	2 gram
varav mättat fett	1,3 gram
Kolhydrat	11 gram
varav sockerarter	11 gram
Protein	3,3 gram
Salt	0,07 gram
Vitamin D	0,93 µg

Arlas storsäljare Yoggi original kallas ”rik på frukt 8%” den är lika rik på socker



### Ingredienser

Högpastöriserad MJÖLK, mild yoghurtkultur, vitamin D.

TYPISKA VÄRDEN	PR. 100 G
Energi	60 kcal / 250 kJ
Fett	3 gram
varav mättat fett	1,9 gram
Kolhydrat	3,8 gram
varav sockerarter	3,8 gram
Protein	3,4 gram
Salt	0,1 gram

Innehåller inget tillsatt socker

RECEIPT

# Gröt

- Koka gröt på havregryn, råggryn, helt havre, quinoa, bovete eller hirs.

Ha i:

- Ägg
- Kokosfett eller smör

Rör om tills ägget har stelnat!

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



## Overnight oats

### Bas:

- 1 dl havregryn
- 1 msk chia frön
- Ca 1,5 dl valfri mjölk
- En nypa salt



### Valfri smaksättning:

Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor...

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylen över natten.

Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel...



## Bakad gröt

### Basrecept:

- 1/2 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- 1 krm bakpulver
- 1 nypa salt
- Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...

Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.



## Banan- och havreplättar

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- Salt
- Ev äkta vanilj
- Ev kanel



Mosa bananen och blanda med havregryn. Tillsätt ägg, salt och ev vanilj och kanel. Blanda väl. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär och grekisk yoghurt.

## Smoothie

- 1 dl bär
- ½-1 banan eller ananas, mango, melon...
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 st ägg
- Ev äkta vanilj
- Ev havregryn

Mixa allt!





## Mellanmål

- Kokt ägg
- Avokado
- Makrillfile
- Keso
- Yoghurt
- Frukt och bär
- Nötter och frön
- Musli
- Grovt bröd 
- Grönsaksstavar
- Nötsmör



## Smörgås

- Välj bröd på rågmjöl och gärna hela korn 
- Undvik bröd på vetemjöl och med socker i
- Fett: Bregott 
- Protein: Ägg, skinka, ost, leverpastej, keso, tonfisk, makrillfile...
- Grönsak: Gurka, tomat, sallad, paprika, groddar, krasse, avokado...



## Chiapudding

### Basrecept:

- 2 dl vätska tex kokosmjölk, mandelmjök, havremjök, vanlig mjök...
- 2-3 msk chiafrön
- Smaksätt med vanilj, kanel eller kardemumma.
- Du kan också mixa ned bär eller frukt men minska då ned på vätskan lite.

Blanda frön och vätska i en burk och låt stå i kylskåpet helst över natten.

Toppa chiapuddingen med bär, frukt, nötter, frön och kokosflingor.



### Chiapudding choklad

- 1 banan
- 3 msk chiafrön
- 1 msk kakao
- 1 dl vätska

Mixa alla ingredienser.

Denna choklad chiapudding passar choklad älskaren!

## Trailmix

- Nötter/frön - mandel, cashewnötter, valnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor...
- Torkad frukt – russin, tranbär, aprikoser, blåbär...
- Kokosflingor
- Mörkchoklad

Blanda allt och förvara svalt. Om du vill kan du hacka allt i mindre bitar.



## Banan- och hallonsorbe

- 1 banan
- 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

### Tips!

Variera med andra bär eller frukter som tex blåbär eller mango.





## Gröna hemligheter

### Ingredienser

- 2 bananer (gärna gröna)
- 1 avokado
- 2 ½ dl frysta hallon
- 1 näve bladspenat
- 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



# Energibollar

- 7 färska urkärnade dadlar
- 2 dl havregryn
- 0,5 dl kokos
- 1 msk kakao
- 3 msk kokosolja
- Lite vaniljpulver (kan uteslutas)
- Lite salt (kan uteslutas)
- Lite kaffe eller vatten



Gör såhär:

1. Lägg alla ingredienser i en matberedare, mixa till en smet
2. Rulla bollarna i kokos eller om man vill ha en festligare variant, doppa i smält mörk choklad

# Energibars ca 25 bars

- 4 dl havregryn
- 2 dl solroskärnor
- 2 dl pumpakärnor
- 2 dl blandade naturella nötter (mandel)
- 4 dl aprikoser
- 8 msk linfrö
- Rivet skal från 4 citroner
- 8 äggvitor
- 200 g mörk choklad 70%



Gör såhär:

Sätt ugnen på 125 C

Mixa allt till en slät smet i matberedare

Tryck ut smeten på en plåt

Baka i ugnen i 17 min

Låt svalna

Smält chokladen och häll över

Lägg in i frysen

Skär baren (lättast att skära när chokladen inte riktigt stelnat)

### **GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!**

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten.

Den ska inte innehålla kolsyra och inte heller för mycket

kolhydrater, det är lagom med 4–8 gram per 100 gram. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept:

- 1 liter vatten
- 40–80 gram druvsocker
- 1 krm salt
- 1–2 msk koncentrerad saft eller juice

# Sammanfattning

Energibalans

Regelbundna måltider

Ät alltid före och efter träning

Ökad träningsdos = ökat matintag

Bra näringsinnehåll

Frukt, bär eller grönsaker till alla måltider

Kolhydrat, protein och fett till alla måltider

Ät varierat

Enkel matlagning

Planering för veckan/månaden

Laga stora portioner och frys in

## Nyckelhålet – enkelt att välja nyttigt!



### Mat med nyckelhålet innehåller

- mindre socker
- mindre salt
- mer fullkorn och fibrer
- nyttigare och mindre fett

än jämförbara livsmedel.

# Kostråd på någon minut

---

## ÄT MER AV

- Grova grönsaker och baljväxter
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön



# VANLIGA FRÅGOR



**Om en ung idrottare har svårt att få i sig något ätbart alls under en lång tävlings- eller matchdag, kan det vara farligt?**

Inte om man får i sig att dricka. Har idrottaren svårt att äta fast föda kan en dryck som både ger energi och vätska vara bra, ex drickyoghurt eller nyponsoppa.

## Färdiga sportdrycker och energi-bars kan man ofta köpa på olika idrottsanläggningar. Är det ok för barn?

### Skilj på sportdryck och energidryck

En sportdryck är en balanserad kolhydratsdryck som ska ge snabb energi främst under en prestation

- Sportdryck är inte farligt för barn men i de flesta fall onödigt

Kolsyrade energidrycker med stora mängder kolhydrater, koffein och taurin är inte lämpligt för barn

### Energibars

Bar med mycket energi framförallt avsedda för vuxna

Ej farligt för barn men jag tycker så långt som möjligt tillhandahålla vatten, bananer, russin, drickyoghurt, hemmagjorda energibollar osv.



FRÅGOR?

# Energidryck

Energidrycker är inte lämpliga för unga av flera skäl:

1. **Högt koffein- och sockerinhåll:** De flesta energidrycker innehåller höga mängder koffein och socker, vilket kan vara skadligt för unga kroppar. Överdrivet intag av koffein kan leda till sömnproblem, ångest, hjärtklappning och ökad risk för beroende. För mycket socker kan bidra till övervikt, tandproblem och negativa effekter på blodsockernivån.
  2. **Negativa effekter på hälsan:** För unga personer, vars kroppar fortfarande utvecklas, kan de höga nivåerna av koffein och socker i energidrycker vara särskilt skadliga. Det kan påverka deras sömnkvalitet, kognitiva funktioner och generella välbefinnande negativt.
  3. **Risk för överkonsumtion:** Ungdomar har en tendens att överkonsumera energidrycker, vilket kan leda till ökad risk för biverkningar och hälsoproblem.
  4. **Blandningar med alkohol:** Många ungdomar blandar energidrycker med alkohol, vilket är farligt eftersom koffeinet kan maskera effekterna av alkohol och öka risken för överkonsumtion och olyckor.
  5. **Avsaknad av näringsvärde:** Energidrycker saknar vanligtvis näringsvärde och kan därför ersätta mer näringsrika drycker som vatten, mjölk eller juice.
- Generellt sett är det bäst för unga att undvika energidrycker och istället välja hälsosamma dryckesalternativ som tillfredsställer deras vätskebehov utan att öka risken för negativa hälsokonsekvenser.

Koffein är en psykoaktiv substans som finns naturligt i vissa växter och används i många drycker, inklusive kaffe, te, läsk och energidrycker. Medan måttliga mängder koffein kan vara säkra för vuxna, kan det vara skadligt för barn och unga av flera skäl:

**1. Påverkan på sömnen:** Koffein kan störa sömncykeln och orsaka sömnsvårigheter, vilket kan påverka barns och ungdomars välbefinnande och prestation i skolan och idrott.

**2. Påverkan på nervsystemet:** Koffein är en stimulant som kan påverka det centrala nervsystemet och öka hjärtfrekvensen och blodtrycket. För barn och ungdomar vars nervsystem fortfarande är under utveckling kan koffein ha starkare och potentiellt skadliga effekter.

**3. Ökad risk för ångest och nervositet:** Koffein kan öka känslor av ångest och nervositet, vilket kan vara särskilt problematiskt för barn och ungdomar som redan kan vara mer sårbara för psykisk ohälsa.

**4. Negativ inverkan på benhälsa:** Överdrivet intag av koffein kan minska kalciumabsorptionen och påverka benhälsan, vilket är särskilt viktigt för barn och ungdomar som fortfarande bygger upp sin skelettstruktur.

**5. Risk för beroende:** Barn och ungdomar är särskilt känsliga för att utveckla beroende av koffein, vilket kan leda till en ökad konsumtion över tid och därmed öka risken för negativa hälsoeffekter.

Generellt sett är det bäst för barn och ungdomar att undvika koffein eller begränsa sitt intag till små mängder från naturliga källor som te eller lätt koffeinerade drycker som läsk. Energidrycker och andra högkoffein drycker är särskilt olämpliga för denna åldersgrupp och bör undvikas helt.