



Kost och vätska vid träning och tävling

Här följer ett antal "råd" som man kan följa för att hjälpa till att få ut ännu mer av träning och tävling med hjälp av kost och vätska!

Före träning och match.

- Försök att äta en rejäl middag ca 3-4 timmar före träning/match men aldrig just innan eller om det inte passar ett bra mellanmål ca 1-2 timme före. Drick 2-3 dl vatten direkt innan träning/match.

Under träning och match

- Drick regelbundet men inte stora mängder, drick lite men ofta i stället.

Efter träning och match

- Direkt efter träning/match är det banan, russin och mjölk som gäller och en komplett måltid ca 1 timme efter träning/match om du inte åt innan. Även om du redan har ätit middag före träning/match, så behöver du ändå fylla på med ett litet kvälls- eller mellanmål cirka 1 timme efter träning eller match.

Mellan matcher samma dag

Mellan träningar/matcher samma dag är det extra viktigt att fylla på med sk snabba kolhydrater och protein

Snabba kolhydrater finns i bl a banan, vindruvor, russin, apelsinjuice, blåbärssoppa, nyponsoppa, ljust bröd.

Proteiner finns i bl a mjölk, keso, kesella, ägg, ost, skinka

Drickyoghurt med fruktsmak och chokladmjölkdryck innehåller både snabba kolhydrater och protein och är både bättre och nyttigare än energidryck som är vanlig att se i samband med träning och match.

Energidrycker innehåller en relativt hög halt koffein, som är vätskedrivande. Det innebär att de inte är lämpliga som vätskeersättning vid fysisk ansträngning eller som törstsläckare. För barn och unga i 10-15 års ålder är vatten eller mjölk betydligt bättre och nyttigare. Om man är elitidrottare och utsätter kroppen för stor fysisk påfrestning under längre tid kan energidryck vara ett alternativ men inte annars!

Tips!

- Ät 5-6 ggr/dag: Frukost – Mellanmål – Lunch - Mellanmål - Middag och eventuellt kvällsmål. Det är speciellt viktigt att barn och ungdomar sköter mellanmålet efter skolan och innan träningen.
- Drick vatten med jämna mellan rum hela dagen och extra mycket före, under och efter träning/match.
- Ät enligt tallriksmodellen, dvs. försök ta drygt 1/3 del grönsaker till alla måltider.
- Ät en banan och drick mjölk (alternativt macka eller russin) 10 min efter träning/ matchen.
- Ät 5 portioner frukt per dag.
- Godissugen? ÄT EN FRUKT!!! Det kan kroppen aldrig få nog av!

/Ledarna