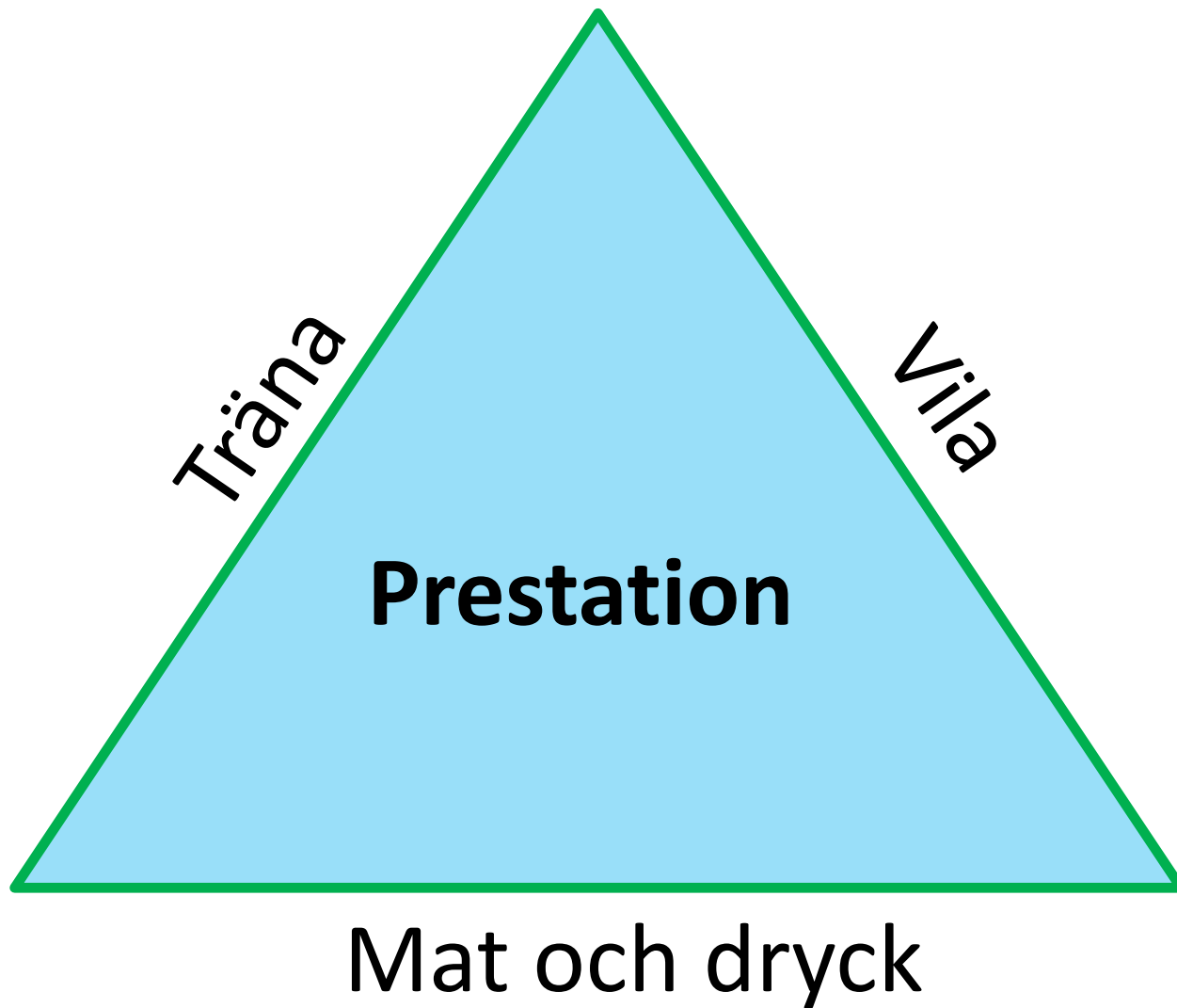


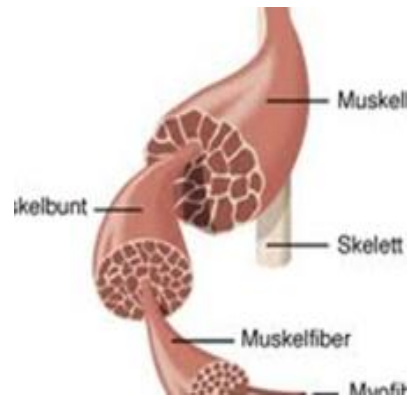
# Träna, äta och vila.

Kostens roll för idrottande ungdomar.

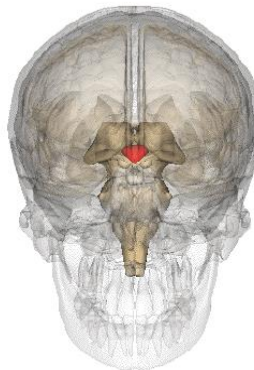




# Det här händer i kroppen då du tränar



Musklerna

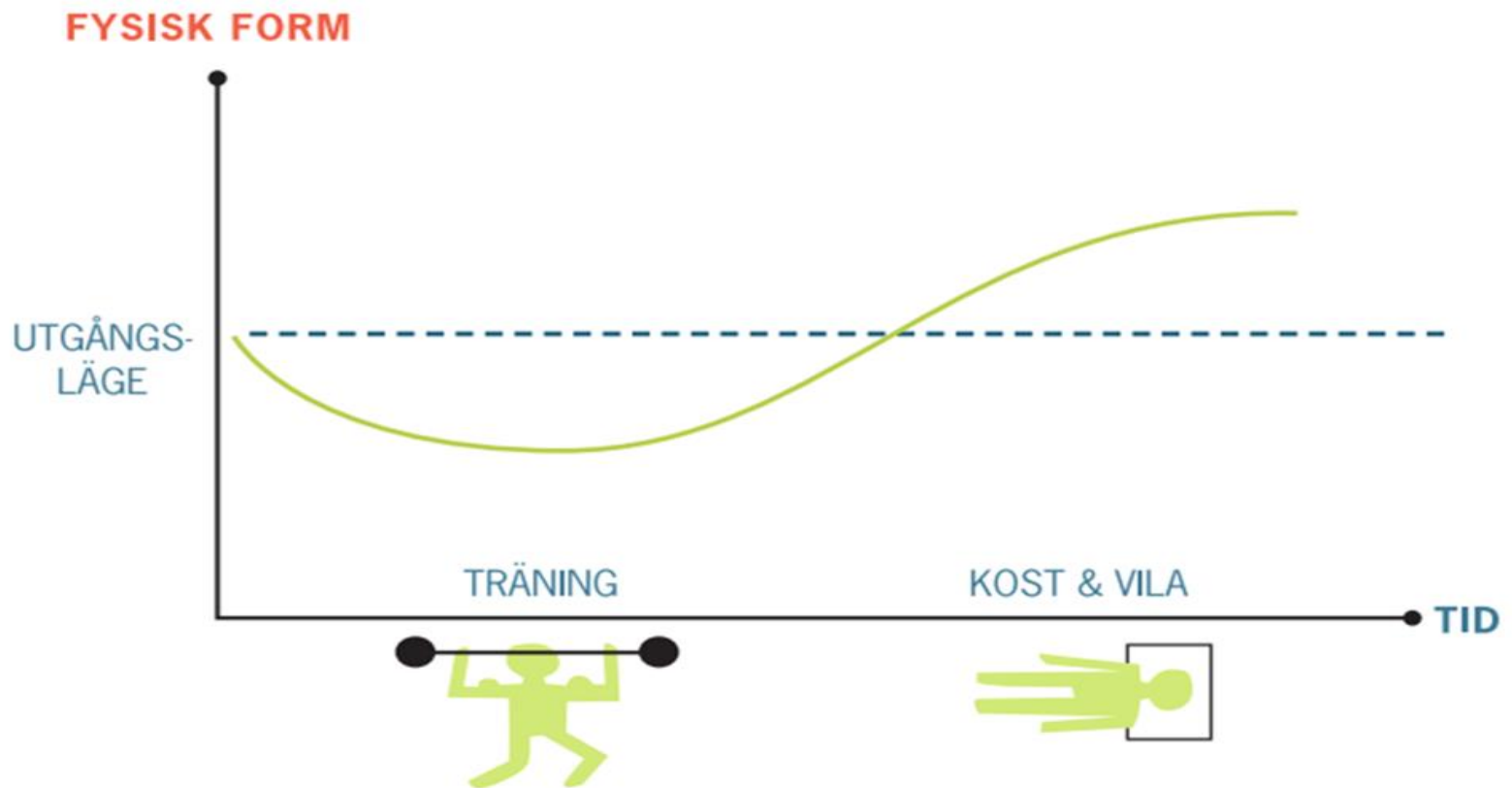


Hjärnan



Immunförsvaret

# Det är återhämtningen som gör dig bättre!



# Maten blir till energi.



Mat



Mycket träning  
= mycket mat!



Bensin

# Det här händer direkt då du ätit för lite:

- Du blir trött.
- Du får sämre motorik.
- Du får svårt att koncentrera dig.
- Du blir på dåligt humör.



*Kan vara avgörande för en jämn match/cup/serie!*

# Det här händer då du ätit för lite i flera veckor:

- Du blir lättare skadad.
- Du blir lättare sjuk.
- Du får svagare skelett.
- Mensen kommer inte igång.
- Du presterar inte så bra som du skulle kunna göra.
- Du når inte dina mål med träningen.



# Nyttjande av energikälla vid fysiskaktivitet

Vila/sömn

= främst fett

Lågt tempo

= främst fett

Högt tempo

= kolhydrater

Korta snabba moment

= kolhydrater

Uthållighetsidrotter

= kolhydrater + fett



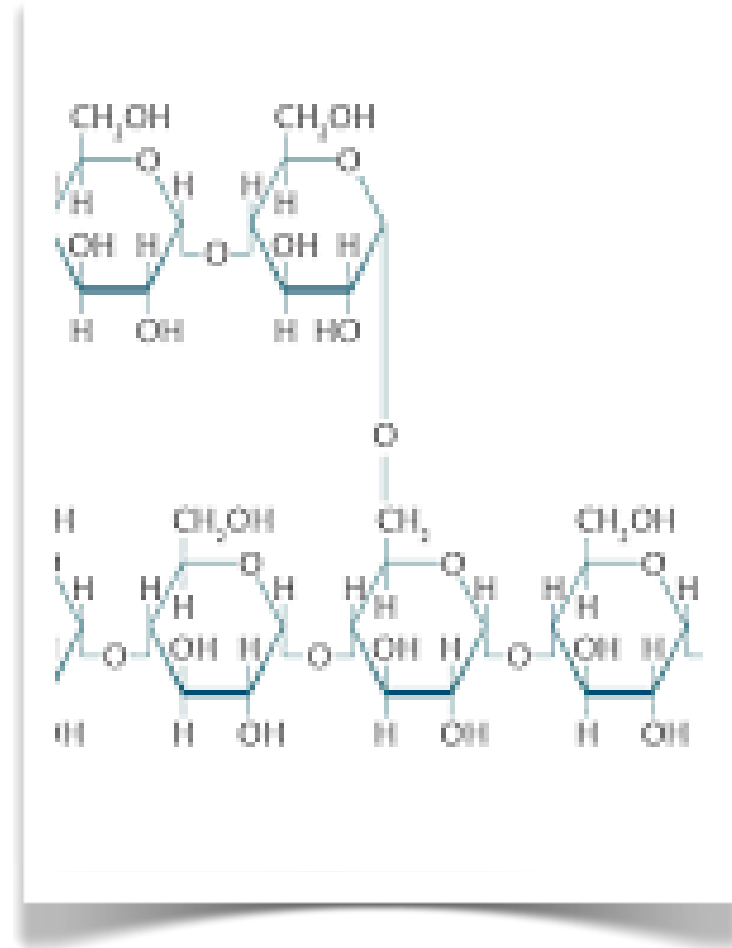


# Kroppens kolhydratsförråd

Det du äter 3 timmar eller tidigare kan lagras i **Musklerna**. De muskler som används mycket blir duktiga på att lagra, om du också är duktig på att äta!

Det du äter senare lagras i **Levern**. Främst för att förse hjärnan med energi.

**Räcker i max 1-2 tim!**



# Olika kolhydrater är bra på olika saker

## Snabba kolhydrater

- Frukt
- Mjök

## Långsamma kolhydrater

- Pasta
- Potatis
- Ris
- Bröd

## Kostfiber

- Spannmål
- Frukt & Grönsaker



# Så här mycket mat motsvarar det.

Havregrynsgröt + smörgås + mjölk

1 banan

Ris + grönsaker + hårt bröd

1 äpple + 2 smörgåsar + mjölk

Pasta + rivna morötter + hårt bröd

1 portion müsli + 2dl yoghurt/fil + smörgås



# Proteiner – kroppens byggmaterial.

Finns i:

- Kött
  - Fisk
  - Fågel
  - Ägg
  - Mejeriprodukter
  - Baljväxter
- mm.



# Fetter – ett viktigt tillskott av energi.

Finns i:

- Mjök och andra mejeriprodukter.
- Fisk
- Nötter
- Oljor
- Avocado
- Frön



# Fetter – ger mer än energi.

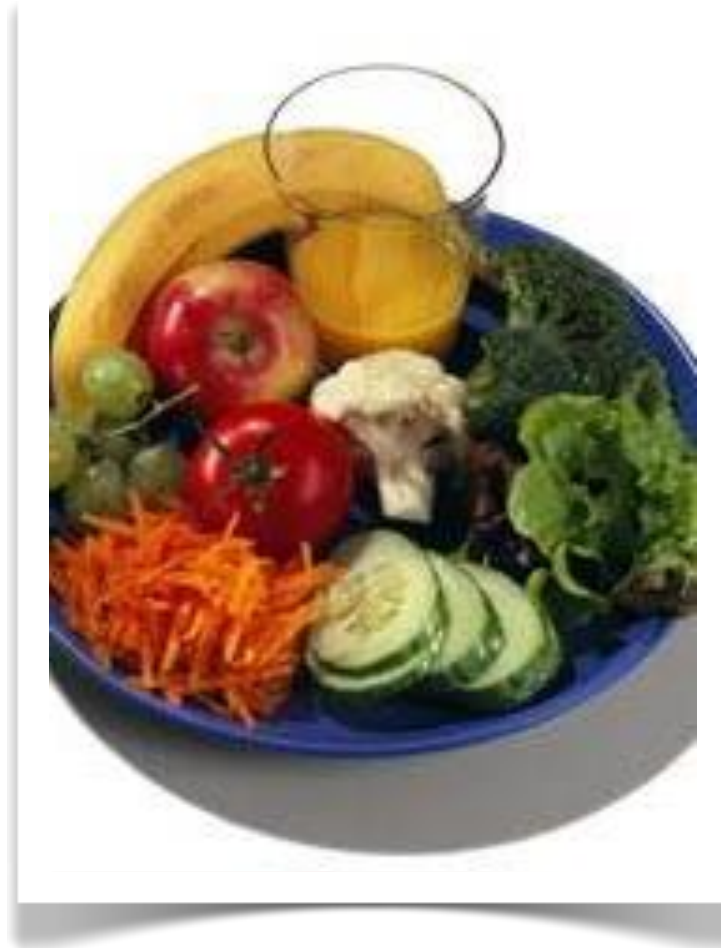
- Bygger upp hjärnan och nervsystemet.
- Ingår i flera av våra hormoner.
- Skyddar våra kroppar & knoppar.

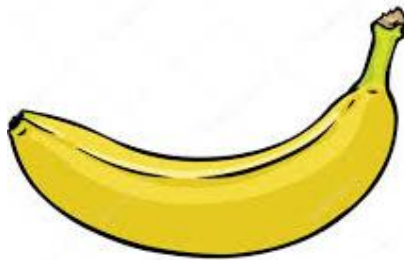


# 500 gram frukt och grönt varje dag...

...för att du ska få i dig ett dagsbehov av:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber







Alla borde ha en...

Mat- och  
sovklocka



# Intag före aktivitet.

Sista huvudmålet 3 *timmar* före match.

Sista huvudmålet 2 *timmar* före träning.

Sista mellanmålet  $\frac{1}{2}$  -1  $\frac{1}{2}$  *timme* före träning eller match.



# Förslag till måltidsordning.

07.30 Frukost

10.00 Frukt

12.00 Lunch

14.30 (senast 15.30)

Mellanmål

**16.15 Träning 1tim**

17.45 Återhämtningsmål/  
Middag

Middag

21.00 Kvällsfika

07.00 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Mellanmål

17.00 Middag

**19.00 Träning 1tim**

20.30 Återhämtningsmål/  
Kvällsfika

# Förslag till måltidsordning.

## LÖRDAG

09.00 Frukost

12.30 Lunch

14.30 Mellanmål

18.00 Middag

21.30 *Stort Kvällsfika*

## SÖNDAG

07.30 Frukost

09:00 Mellanmål

**10.00 -12:00 Match**

12.30 Återhämtningsmål

14.00 Lunch

15:30 Frukt

18.00 Middag

21.30 Kvällsfika

# Mellanmål som ger dig bra energi...

- Mjök och smörgås med pålägg.
- Yoghurt/fil med skivad banan och flingor.
- Gröt med sylt och mjök.
- Smoothies.



# Återhämningsmål

Inom 30-45min efter avslutad aktivitet.

- 1 banan + 1 drickyoghurt
- 2dl juice + 1 smörgås
- 1 banan + 1 Risifrutti
- 1 päron + 2dl yoghurt

...och vatten



# Mat och dryck på cup

Säkerställa att kroppen får tillräckligt med kolhydrater, vätska och salt.

- Inte mat som på en vanlig dag, helt okej att småäta.
- Dricka tillräckligt.



# Måltidstips utifrån tid till aktivitet.



20-30minuter



1 timme



2 timmar



# Vatten & Vätska



# Hur mycket ska man dricka?

- Minst ett glas varje gång du äter. Ca 6ggr/dag.
- Ca 1 liter extra för varje timme du tränar eller har match.
- Då du känner dig törstig – välj vatten



# Vätskeintag under aktivitet.

Försök fylla på med ca 2dl vätska varje kvart.

Ta fram en plan - testa dig fram på träning hur du ska inta vätska.

Rätt temperatur – kall dryck absorberas snabbare, kan upplevas obehaglig.



# Olika dryckers effekt på vätskebalansen

Vätskeersättning - bra

Sportdryck - bra

Läsk - dåligt

Energidryck - dåligt

Gainomax - dåligt



# Föräldrars ansvar är att...



Ungdomens  
ansvar är  
att...

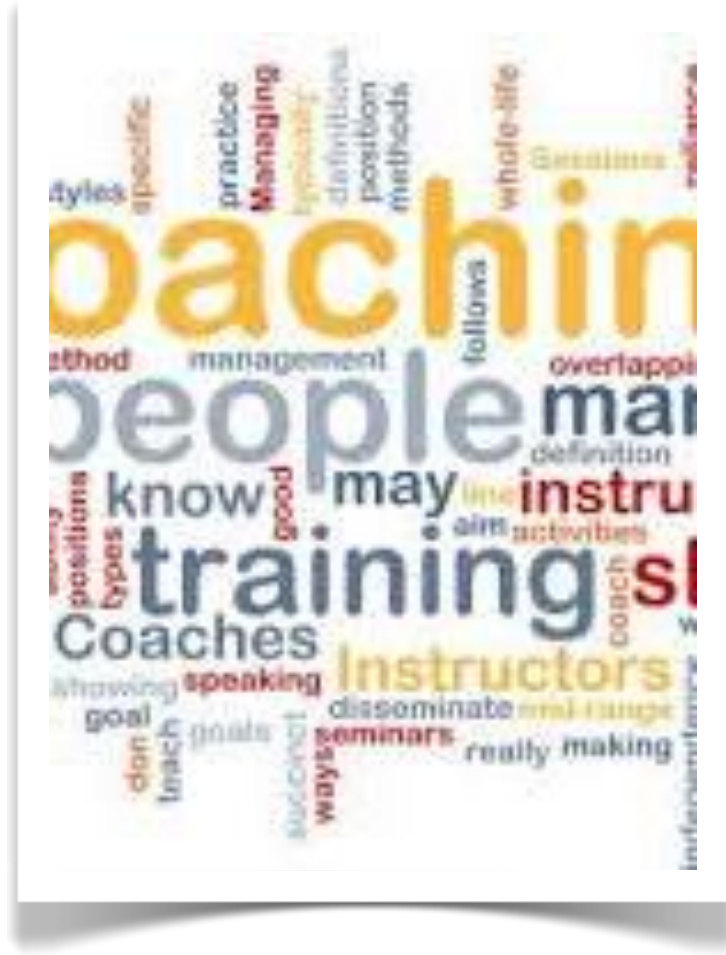


# Ledarens ansvar är att...

Observera ungdomarna, dålig ork kan vara ett tecken på för lite mat och dryck.

Om nödvändigt, prata med ungdomarna och föräldrarna.

Skapa tid för måltidspauser på läger och cuper.









*Tack!*

**Anna Nyström**

Tel:070-595 45 89

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten)

**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  **[sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)**