



TEAM TALK: "ÄTA RÄTT"





Kroppen är som en maskin:

Den måste ha bränsle för att fungera.

När du är i rörelse, och även vid vila och sömn, går det åt energi.

Det du äter, som kallas protein, kolhydrater och fett, blir till energi i din kropp.

När du tränar så ökar din energiförbrukning kraftigt.

Om du vill få ut mer av din träning så gäller det att tanka kroppen med rätt sorts bränsle. Får du inte i dig det bränsle (energi) som kroppen behöver så blir du orkeslös och presterar sämre.

Det är detta bränsle som vi ska prata om idag.

"Äta bör man annars dör man"

Träff 1

PROTEIN



Att ordet protein betyder "det viktigaste", inte så konstigt eftersom det är kroppens byggmaterial.

Några exempel på mat som innehåller mycket protein är:
Kött, ägg, mjölkprodukter, fisk, ärtor och bönor.

Dessa produkter är alltså utmärkta proteinkällor.

PROTEIN



Varför är protein så viktigt för kroppen?

Vad har du ätit för proteinrik mat idag?

KOLHYDRATER



Kolhydrater är kroppens bränsle och används främst till musklernas och hjärnans arbete.

Exempel på goda kolhydratskällor är; pasta och bröd (gärna fullkorn), ris, potatis, gryner, grönsaker samt frukt.

När du tränar är det kolhydrater som är det mest lättillgängliga bränslet för kroppen.

KOLHYDRATER



Vad används kolhydraterna främst till?

Vad har du ätit för mat med kolhydrater i idag?

FETT



Fett är även det viktigt för kroppen.

Fettets främsta funktioner är bland annat som byggstenar till hjärnan, cellerna och nerverna.

Mat som innehåller fett är bland annat: Fisk, olja, nötter, avokado, nöt- och griskött.

FETT



Vad finns det för olika typer av fett?

Vilken av dem är bra och vilken är mindre bra?

Har du idag ätit någon mat som innehåller fett?

VITAMINER OCH MINERALER



Vitaminer och mineraler hjälper kroppen att ta till vara på näringen i maten. Det finns olika vitaminer och mineraler som alla är till för olika saker i din kropp. Därför är det viktigt att äta varierad mat för att få i sig allt man behöver.

Vitaminer och mineraler finns det mycket av i frukt och grönsaker, bröd och mjölkprodukter.

VITAMINER OCH MINERALER



Hur ska man äta för att få i sig allt man behöver?

Har du fått i dig några vitaminer eller mineraler idag?

Ifrån vad?

DISKUSSIONSFRÅGOR



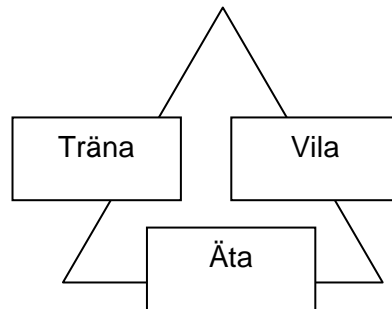
Vad är bra resp. dålig mat?

Ge exempel på bra frukost, lunch och middag.

Vad kan vi i laget göra för att förbättra våra matvanor?

Nämn några "goodsaker" som är nyttiga

SÖMN



Kosten är en viktig del i våra fotbollsliv, men även sömnen är en sak man inte får glömma bort.

Att sova ordentligt är en viktig nyckel till att vi ska kunna prestera bra på träning och match.

Att sova mellan 8-10 timmar per natt är viktig för att du ska orka med både skola och träning.



T IPS FÖR BÄTTRE SÖMN!

- Vakna och somna på ungefär samma tider
- Är du trött efter skolan så kan det hjälpa att vila/sova en stund innan träning.
- Gå inte direkt från tv:n /datorn till sängen då din hjärna kan ha svårt att slappna av.



TRÄFF 2

HUR SKA MAN ÄTA OCH DRICKA PÅ EN DAG?



På en dag ska man helst få i sig 5-6 mål mat, det kanske låter mycket men det krävs för att du som fotbollslirare ska få i dig det du behöver.

Frukost	←	Mellanmål
Lunch	←	Mellanmål
Middag	←	(Mellanmål)

Om du tränar sent, efter middagen så bör du även ta något att äta efteråt också. Gärna så nära inpå träningen som möjligt. I omklädningsrummet eller på vägen hem.

Träff 2

VÄTSKA

Något man också bör tänka på är att dricka.
Någonstans mellan 2-2,5 liter vätska är nödvändigt att få i sig varje dag för att allt ska fungera som det ska.

Cirka hälften av det man behöver får man i sig via maten.

DISKUSSIONSFRÅGOR

Hur många gånger äter du per dag? Räcker det?

Dricker du tillräckligt före, under och efter träning?

Vad? Är det bra och tillräckligt?



Sportdrycker

Hur ofta dricker du sportdryck/energидryck?

Varför dricker du sportdryck/energидryck?



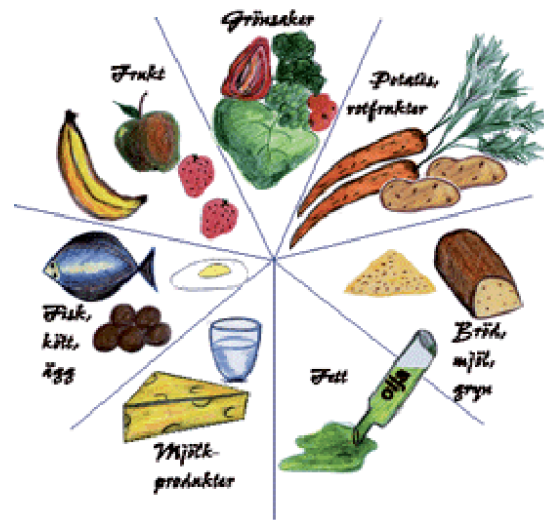
Energидryck/sportdryck rekommenderas inte för barn. Det kan behövas enbart i särskilda situationer ex. vid långvarig intensiv idrottsprestation längre än 90 minuter.

Genom intensiv marknadsföring så har sportdrycker och energидrycker blivit mycket populära inte minst bland barn och ungdomar. Om man äter och dricker normalt så finns det ingen anledning att dricka sportdryck.

Energидryck/sportdryck ska inte användas som törstsläckare. Dricker man sportdryck/energидryck ofta tar tänderna stryk och eftersom drycken innehåller bla. koffein och mycket energi så kan det vara skadligt på många sätt (ex. kan vara beroendeframkallande, kan bli hyperaktiv). Dryckerna innehåller också många ämnen som man inte riktigt vet hur de påverkar kroppen. På fler ställen i Sverige har man infört en åldersgräns (15 år) för att man ska få köpa sportdryck/energидryck.

”FOTBOLLSCIRKELN”

Det är viktigt att varje dag få en varierad kost, allt för att vi ska må så bra som möjligt.



- grönsaker
- frukt och bär
- potatis & rotfrukter
- bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- matfett, olja
- mjölk och ost
- kött, fisk, ägg

DISKUSSIONSFRÅGOR

Får du i dig allt ur fotbollscirkeln varje dag?

Vad äter du innan och efter träning?

Märker du någon skillnad på humöret om du slarvar med maten?



SOCKERTÄVLING



Socker är något som finns i det mesta vi stoppar i oss. En del är naturligt, som i frukt t.ex. Det sockret är bra för kroppen.

Men de flesta livsmedel som vi köper idag innehåller tillsatt socker, och tillsatt socker är mindre bra. Om man omvandlar sockret i maten till sockerbitar, så är det lagom att få i sig ca 15 sockerbitar om dagen. Men många livsmedel innehåller mycket mera, och vi äter oftast flera rätter om dagen som innehåller socker. Därför är det viktigt att tänka på vad man äter, och få en förståelse för hur mycket socker våra livsmedel ungefär innehåller.

Dela in er i lag (2 eller 3 personer i varje) och gissa hur många sockerbitar det är i varje livsmedel. Det lag som kommer närmast får 2 poäng övriga får 1 poäng.

Tävlingen börjar på nästa sida!

SOCKERTÄVLING



Hur många sockerbitar tror ni produkterna innehåller?

En festis (20 cl)
En burk (33 cl) Coca Cola
En flaska (50 cl) MER
Ett glas (2 dl) Proviva
Ett glas (2 dl) blandsaft
Ett glas (2 dl) nyponsoppa
Ett glas (2,5 dl) apelsin/äppeljuice
En mellan (3,5 dl) milkshake Mc Donalds
En burk Redbull (2,5 dl)
Ett glas (2,5 dl) cider
Ett glas (2,5 dl) lättdryck

Ett glas (2,5 dl) Oboy
En tallrik (2,5 dl) fruktyoghurt
En portion (2 dl) kalaspuffar
En portion (2 dl) kräm
En isglass (60 g)
En Risifrutti (175 g)
En bit prinsesstårta (125 g)
Ett hekto lösgodis (100 g)
En chokladkaka (100 g)
En påse Ahlgrens "Bilar" (125 g)

SOCKERTÄVLING



- 6 st En festis (20 cl)
- 10 st En burk Coca Cola (33 cl)
- 15 st En flaska MER (50 cl)
- 4 st Ett glas Proviva (2 dl)
- 4 st Ett glas blandsaft (2 dl)
- 8 st Ett glas nyponsoppa (2 dl)
- 7 st Ett glasapelsin/äppeljuice (2,5 dl)
- 19 st Milkshake Mc Donalds (3,5 dl)
- 8 st En burk Redbull (2,5 dl)
- 3 st Ett glas cider (2,5 dl)
- 4 st Ett glas lättdryck (2,5 dl)

- 6 st Ett glas Oboy (2,5 dl)
- 5 st En tallrik fruktyoghurt (2,5 dl)
- 4 st En portion kalaspuffar (2 dl)
- 10 st En portion kräm (2 dl)
- 4 st En isglass (60 g)
- 3 st En Risifrutti (175 g)
- 8 st En bit prinsesstårta (125 g)
- 16 st Ett hekto lösgodis (100 g)
- 14 st En chokladkaka (100 g)
- 25 st En påse Ahlgrens "Bilar" (125 g)

Träff 2

FÖRÄLDRARTRÄFFEN



Föräldrträffen avser provsmakning av olika goda mellanmål som man kan laga tillsammans för att se hur enkelt det är att laga nyttig och bra mat! Ät tillsammans och diskutera gärna andra mellanmål som barnen gillar.

Här finns också utrymme för att dela ut "lagets egna receptbok".

Det finns också tipsfrågor som föräldrarna kan besvara för att se om de har koll på hur man äter rätt.

(Mellanmålsrecept och tipsfrågor finns i pappersmaterialet)



**SMÅLANDS FF ÖNSKAR ER
LYCKA TILL!**