



# Face to Face

Kostmedveten förälder  
7-11 år

## **Skapa utbildning i världsklass!**

Idrottsrörelsen har drygt 3 miljoner medlemmar i Sverige och är landets största och kanske viktigaste folkrörelse.

Idrottens vision är: Svensk idrott – världens bästa!

Visionen innebär att svensk idrott vill vara bäst i världen för alla, på alla nivåer. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med en utbildningsverksamhet i världsklass.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Vårt uppdrag är att stimulera människors lärande, stärka engagemanget och utveckla idrottens verksamhet. Vi finns till för att hjälpa Dig och Er förening att nå idrottens vision.

### **Face to face**

En av SISU Idrottsutbildningars utbildningsformer är lärgrupper. Lärgruppen är en självlärande grupp med samtal och diskussion som kärna. Face to face är lärgruppsövningar som är lätta och snabba att använda. Konceptet bygger på att det ska vara enkelt att utvecklas, som idrottare eller som föreningsaktiv.

Du som leder Face to face är inte en lärare med pekinne. Du är en samordnare, inspiratör och pådrivare. Du ser till att alla kommer till tals med sina kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar.

I detta häfte har vi samlat ämnen och frågeställningar som är viktiga för dig som förälder till ett idrottande barn. Syftet med materialet är att ni ska bli en föräldragrupp som lär känna varandra och har en trevlig stund tillsammans under barnens träningspass. Och självklart att var och en av er ska få en ökad förståelse för hur du som förälder kan ge ditt barn extra goda upplevelser av idrotten.

***Skapa utbildning i världsklass – skapa världens bästa idrott!***

Face to Face är en serie med lärgruppsövningar på olika teman för olika personer inom idrotten. Aktiva idrottare, ledare, föräldrar – alla kan utvecklas genom lärgrupper!

Vill du veta mer om Face to Face? Prata med din konsulent eller besök vår hemsida!

# VAD INNEBÄR DET ATT VARA FÖRÄLDER I EN IDROTTSFÖRENING?

## Att vara en kostmedveten förälder

- Avsnitt 1** Inledning
- Avsnitt 2** Träningsdag
- Avsnitt 3** Tävlingsdag
- Avsnitt 4** Vi arrangerar poolspel/sammandrag/fika servering
- Avsnitt 5** Kostpolicy i det egna laget

**”Först nu efter 4 år som idrottsförälder har jag upptäckt hur idrotten fungerar i Sverige. Hade varit skönt att ha fått den kunskapen redan från början...”** *Maria, fotbollsmamma till Olle*

Hur kan vi som föräldrar skapa en bra grund till kosten för våra barn i samband med idrotten? Varför, vad och hur ska man tänka som idrottsförälder till barn som är 7- 11 år. När barnen kommer längre upp i åldrarna så är det vanligt att föreningarna börjar boka in föreläsningar och ser vikten av att lära de aktiva att äta och dricka ”rätt” då detta har en stor betydelse för prestationen.

Så varför inte börja redan nu och skapa bra kostvanor i samband med idrotten!!!

Alla är unika. En person mår bra att äta på ett sätt, en annan ett annat. Så syftet med detta häfte är att föräldragruppen hjälps åt och diskuterar tillsammans så att ni hittar vad som passar just era aktiva – både individuellt men även som gemensamma riktlinjer som gäller hela gruppen.

# I. Kropp och knopp behöver energi

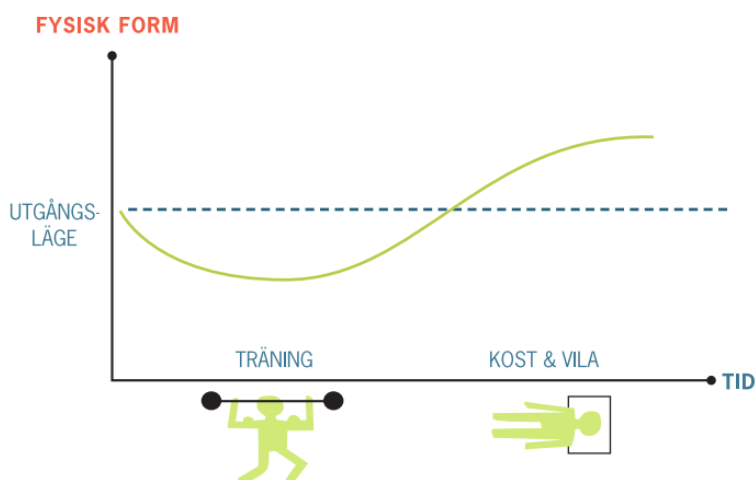
Skillnader i hur mycket energi människor behöver handlar främst om hur mycket man rör på sig. Ju mer man rör på sig desto mer energi behöver kroppen. När man tränar är det därför extra viktigt att äta ordentligt så att kroppen har tillräckligt med energi. Dessutom är det maten som bygger upp kroppen och gör man kan återhämta sig snabbare inför nästa träningspass.

När du tränar bryts kroppen ned och det är med hjälp av maten och vilan som kroppen byggs upp och blir starkare; det är därför det är så viktigt att du alltid äter efter träning. Att kroppen kan byggas upp och bli starkare efter träning kallas för kompensation och det är viktigt att försöka hitta en bra balans mellan att träna, äta och vila för att spelaren ska kunna bli så bra som möjligt.

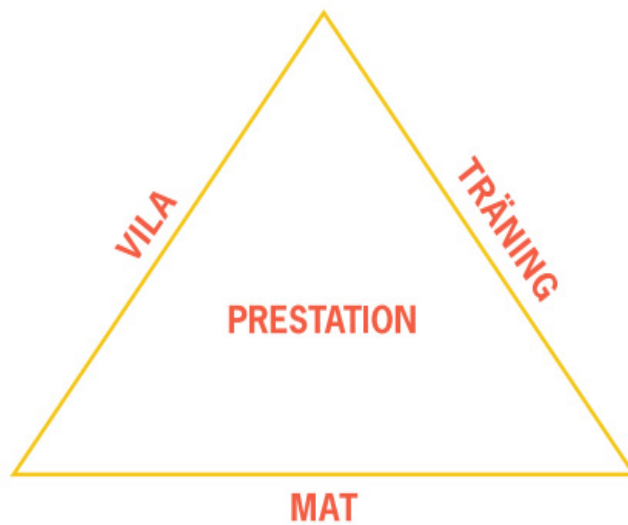
För att få i sig all den energi kroppen behöver när man tränar är det viktigt att äta flera gånger om dagen; frukost, lunch, middag och mellanmål. Detta kallas att man är i energibalans.

Att vara i energibalans är viktigt för en idrottare för att kunna återhämta sig och prestera så bra som möjligt. Om spelaren skulle äta för lite energi ökar istället risken att spelaren lättare blir sjuk och drar på sig skador.

## KOMPENSATIONSKURVA



# I. Kropp och knopp behöver energi



Frågor; Diskutera tillsammans hur ser det ut hemma hos er

Har ditt barn balans mellan träning – äta – vila?

Vad är en rimlig träningsmängd för ditt barn under en vecka, tycker du?



## 2. Måltidsplanering vid träning

### Före träning

Det är viktigt att den aktive äter i lagom tid innan träning. Tränar man på morgonen kan man äta ordentligt på kvällen innan och på morgonen äta någon lätt frukost. Det är bra att undvika att det går 4 timmar mellan mat och träning. Bra riktlinjer är att äta lagad mat ca 2-3 timmar innan träning samt mellanmål ca 1 ½ fram till en ½ timme innan träningen.

### Under träning

Under träning räcker det oftast att dricka vanligt vatten.

### Efter träning

Efter träning är det viktigt att äta en riktig måltid inom en till två timmar så kroppen kan återhämta sig.

Om det skulle vara så att du tränar varje dag kan det vara bra att du också har med dig något som du tar direkt efter träningen. Tex ett stort glas mjölk och en banan eller en drickyoghurt fungerar utmärkt.

### Att samtala spelare och föräldrar tillsammans kring.

Vad är bra mellanmål en timma innan träning?

Vad bör spelaren undvika som mellanmål innan träning?

Vad kan vara 1-3 bra mellanmål för dig som just du gillar och som passar just dig och din familjs vardag?



## 3. Måltidsplanering vid tävling

Under cuper och poolspel gäller det att prestera på topp. Genom att fylla på med mat och dryck av bra kvalitet är chansen större att du har kraft och energi som varar ända till final.

Det gäller att anpassa maten mellan matcherna eller tävlingarna efter hur tätt de ligger. Det är viktigt att mängden mat inte är för stor eftersom risken att den kommer att ligga och störa i magen under kommande match är då stor. Om det är mer än två timmar till nästa match eller tävling bör de flesta idrottare dock klara av att äta en lagad måltid.

Undvik snabbmat som hamburgare, pizza, eftersom denna mat är tungt att bryta ner och stannar länge i magen. Om du vill prestera så bra som möjligt bör du mellan matcher undvika stora mängder socker som tex bullar, läsk, glass. Nötter och frukt är bättre om man är sugen på nått sött. Vatten är bäst hela dagen. Se hur matcheschemat ser ut och välj ut vika tider som passar för att äta!

### **Att samtala spelare och föräldrar tillsammans kring.**

Brukar det finnas nyttigt mellanmål för en spelare att köpa på cup/poolspel?

Om inte, vad är då en bra matsäck att själv ta med under en cup/poolspel?

Vad ska man helst inte packa och varför?

Under en tävlingsdag, skulle det funka att äta tillsammans i laget.  
Bra eller dåligt?



### 3. Kostpolicy i det egna laget

För att skapa en kostmedvetenhet som ger en bra grund för prestationen är det bra om man tillsammans hjälps åt inom laget.

**Vad skulle kunna vara bra rutiner, ledord som skulle kunna gälla i ert lag/grupp?**

Ex. På cuper/poolspel försöker vi äta gemensamt i lugn och ro.  
När vi träffas i samband med idrottande så äter vi inte godis och dricker läsk.

**Att samtala spelare och föräldrar tillsammans kring.**

Hur ska vi hjälpa varandra så att vi inte glömmer bort kostens betydelse för prestationen?

På vilket sätt kan vi ha "kostträning"?

Finns det något som föräldrarna kan göra för att hjälpa laget med detta?





## 4. Servering!

### **Vi ordnar egen fikaservering vid ex poolspel/sammandrag/hemmamatcher**

Riksidrottsförbundets utmaningar till idrotten är att ha hälsosamma alternativ av mat och dryck vid idrottsanläggningar och vid arrangemang.

### **Vilka nyttiga alternativ kan vi ha i vår servering?**

Är det skillnad på att sälja lösgodis och bullar? Ja, faktiskt. Lösgodis innehåller oftast bara socker, färgämnen, E-nummer. Bullen däremot innehåller förutom socker både ägg och mjölk.

Vad är fördelen/nackdelen med att sälja "hembakat" kontra "köpebröd"?

Vad är fördelen/nackdelen med att sälja godis och läst?



### **Tips:**

Öka din kostkunskap! Läs mer i boken Bra mat för unga idrottare!  
Den hittar du på [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)





Vill du ha mer inspiration om kost kontakta SISU  
Idrottsutbildarna. Vi kommer gärna ut till din förening  
eller ditt lag och ordnar en kostföreläsning.



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