

Träna, äta och vila

Kostens roll för idrottande ungdomar



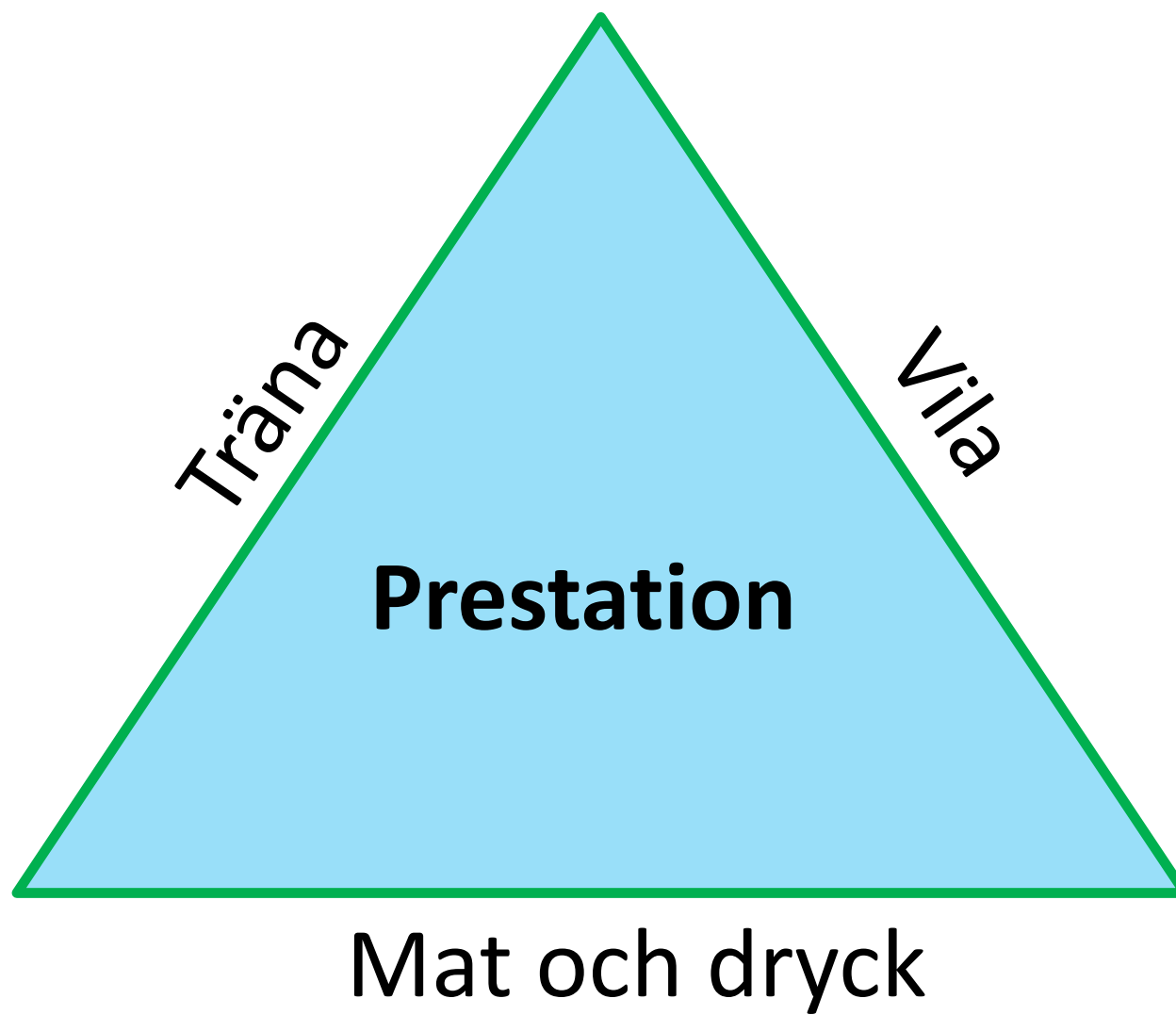
Det här kommer jag att prata om

- **Varför** det är viktigt att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vinster** med att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vad** man bör äta och dricka för att kroppen ska få det den behöver.
- **När** ska du äta och dricka för att få ut mest av din träning och prestera bra på match/tävlingsdagar.
- Svara på era frågor och funderingar.



All fysisk aktivitet är nedbrytande för kroppen,
det är maten och återhämtningen som gör dig bättre!





Ditt energibehov

Hur mycket *Du* behöver äta och dricka styrs av:

Vem du är

Typ av idrott

Hur ofta du tränar

Hur länge du tränar

Övriga fritidsaktiviteter

Du är unik och kan inte jämföra dig med andra!



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 din prestation!



Så här påverkas den som äter för lite under en längre tid

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



Varför tar kroppen skada då man äter för lite?

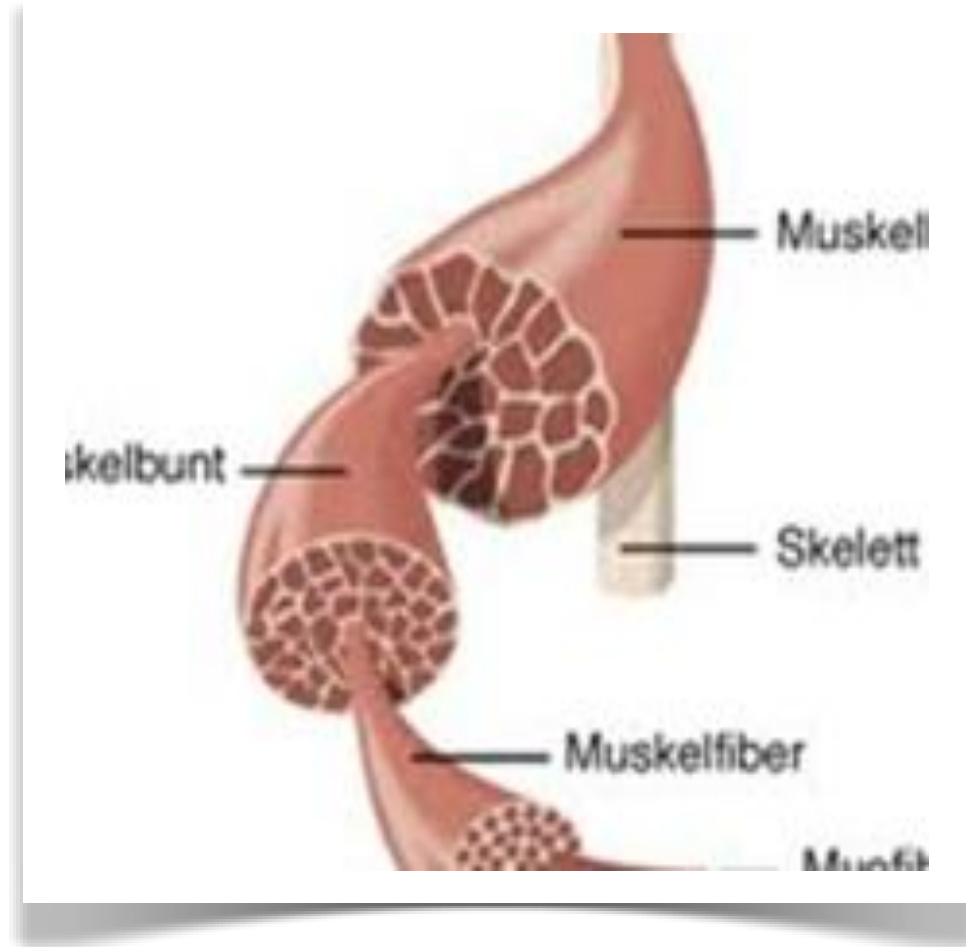
Kroppen prioriterar de livsviktiga funktionerna först. Ser till att de viktigaste organen får tillräckligt med näring och energi.

1. Hjärta, Hjärna och Lungor
2. Övriga organ
3. Att du kan röra dig och klara skola eller jobb
4. Sist kommer uppbyggnad av muskler, senor och skelett



Vinster med att satsa lite extra på måltiderna

- Dina muskler växer mer
- Du orkar mer
- Du blir snabbare
- Du blir spänstigare
- Du får en bättre speluppfattning
- Du blir en bättre lagkompis 😊



Energi som räcker länge

Kallas ibland för **långsamma kolhydrater** och finns i:

- Pasta
- Potatis
- Ris
- Bröd
- Gröt
- Flingor/Müsli



När du behöver snabb energi

Till exempel **före** en fysisk aktivitet eller **direkt efter**.

Då kan du äta det som ibland kallas för **snabba kolhydrater**.

De finns i:

- Frukt & Bär
- Mjölksprodukter



Proteiner är kroppens byggmaterial.

De behövs för att din träning ska ge resultat på din styrka och spänst. Du behöver även äta proteiner för att få bra hud, hår och naglar.

Proteiner finns i:

- Kött / Fisk /Fågel
- Ägg
- Mejeriprodukter (ost/keso/kvarg mm)
- Baljväxter (bönor/ärter/linser mm)



Fetter – ett viktigt tillskott av energi.

Du behöver även fett för att bygga upp hjärnan och nervsystemet.

Fett ingår i flera av våra hormoner och det skyddar våra kroppar & knoppar.

Fetter finns i:

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



För att allt ska fungera i kroppen

Du behöver ca 500 gram frukt och grönt varje dag. De innehåller ämnen som utför en mängd viktiga uppgifter i kroppen, som exempel att musklerna kan jobba.

Frukt & Grönsaker innehåller:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber



Extra viktigt för dig som idrottar!

Så här kan en dag se ut

Mjök + smörgås med pålägg (och gröt för den som vill 😊)

Frukt

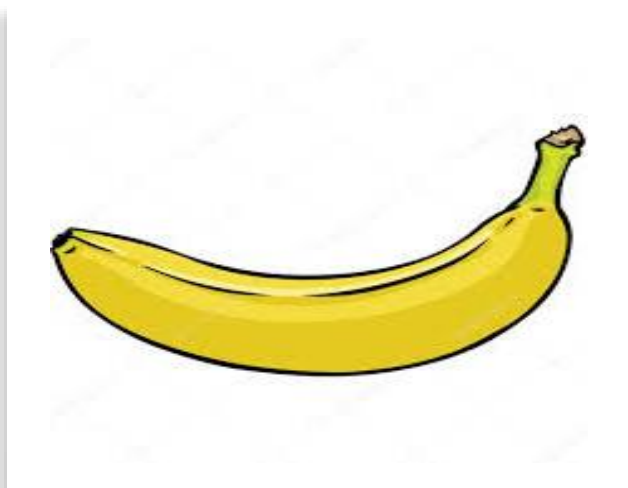
Pasta + färssås+ grönsaker + knäckebröd + smörgåsmargarin + vatten

Frukt + smörgås med pålägg + mjök

Ris och korvstroganoff+ grönsaker + knäckebröd + smörgåsmargarin + vatten

Fil + flingor + skivad banan





Nutrient timing...

...är en samordning av träning och matintag.

Rätt mängd och rätt sorts mat vid rätt tidpunkt.

Det maximerar de **anabola** (uppbyggnad) och minskar de **katabola** (nedbrytande) faserna.

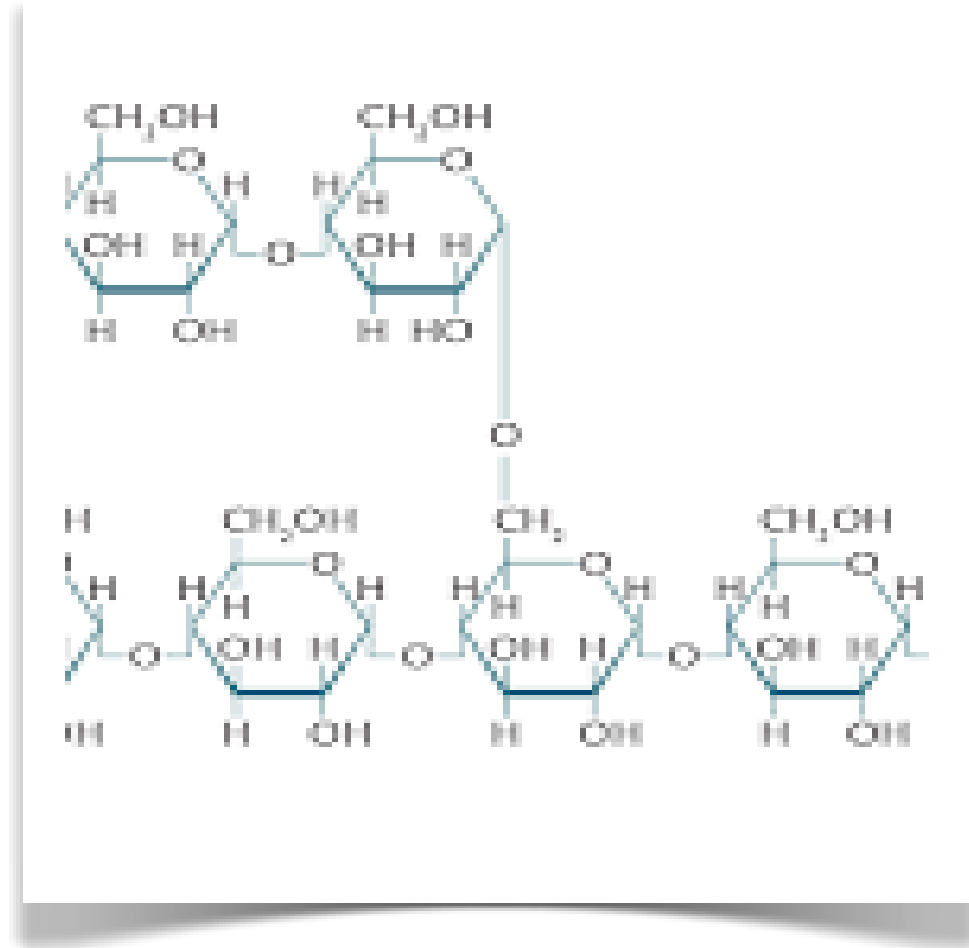


Kroppens kolhydratförråd räcker max 2tim!

De kolhydrater du äter 2-3 *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!

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

Kolhydrater + vatten = sant



Före fysisk aktivitet

Lagad mat senast *3 timmar* före match/tävling.

Lagad mat senast *2 timmar* före träning.

Sista mellanmålet *½ -1 ½ timme* före träning eller match/tävling.



Vad kan man äta före fysisk aktivitet?

Beroende av hur lång tid du har till att din aktivitet börjar bör du välja olika saker att äta. Därför att kroppen ska hinna ta hand om maten och skicka energin ut i kroppen!



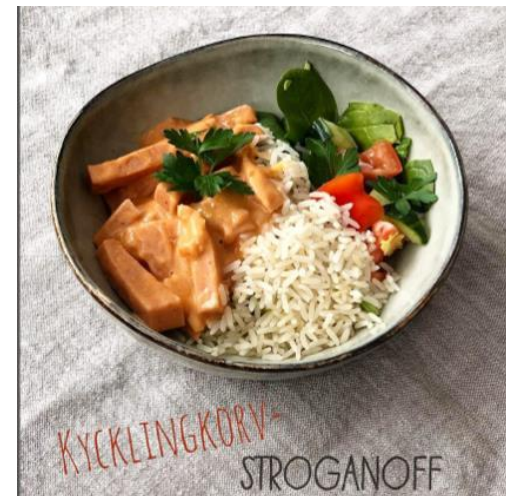
20minuter



1 timme



2 timmar



3 timmar

Förslag till måltidsordning.

Måndag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

Ca15.30-16 Större mellanmål

17.00-17.45 Träning Fys.

Fruktsoppa + Russin + Banan

18.30-19.30 Träning Is

20:00 Middag = Återhämtningsmål

ca21.00 Kvällsfika

Tisdag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

15:30-16:15 Träning 1tim

16:30 Litet Återhämtningsmål

17:30 Middag

21.00 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning.

Onsdag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

Ca15-15.30 Större mellanmål

16:30-17:45 Träning Is

Fruktsoppa + Russin + Banan

18.15-19.00 Träning Fys.

19.30 Middag = Återhämtningsmål

ca21.00 Kvällsfika

Fredag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

Ca15.30-16 Större mellanmål

17.00-17.45 Träning Fys.

Fruktsoppa + Russin + Banan

18.15-19.15 Träning Is

19.45 Middag = Återhämtningsmål

ca21.00 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning vid matchdag.

LÖRDAG

08.00 Frukost

9:30 Mellanmål i bussen/bilen

11:00 -12:15 Borta match

12:30 Litet återhämtningsmål

13.15 Lunch i bussen/bilen

15:00 Mellanmål

18.00 Middag

21.30 Snacks och godis

SÖNDAG

09:30 Frukost

11:30 Lunch

12:45 Mellanmål

14:15 -15:30 Hemma match

16:00 Återhämtningsmål

18.00 Middag

21.30 Kvällsfika

OBS! Stort Kvällsfika dagen innan
är viktigt om matchen är före
lunch på lördag eller söndag.

Mellanmål att äta hemma

- Mjolk och smörgås med pålägg.
- Varma mackor/"Klämmackor"
- Plättar med sylt
- Yoghurt/fil med skivad banan och flingor.
- Gröt med sylt och mjölk.
- Smoothie
- Overnight oat

...lägg till smörgås med pålägg om du behöver mycket energi.



Mellanmål att ta med

- Smoothies
- Overnight oat
- Chiapudding
- Matmuffins/Pizzabullar
- Plättar
- Yoghurt/Fil + flingor
- Mackor
- Kokt ägg
- Fukt
- Russin och annan torkad frukt



Återhämtningsmål 30-45min efter aktivitet

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

...eller lagad mat



Konsten att ta med sig något

Skaffa en yoghurtbägare med plats för müsli i locket.

Det finns fiffiga matlådor med inbyggd kylklamp.

Ta med dig sådant som är fryst hemifrån. Tex frysta plättar. De hinner tina innan du ska äta dem!

Packa i en liten mjuk kylbag 😊



Cup/Träningsläger

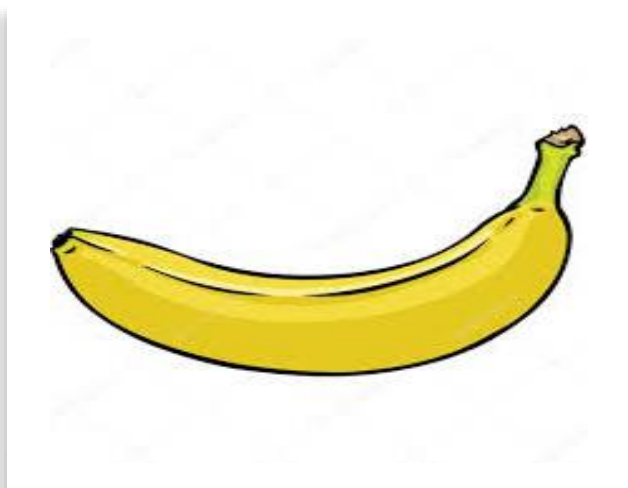
Många matcher under en cup.

Mycket fysiskaktivitet under träningsläger.

Att tillföra energi och vätska kontinuerligt under dagen i små portioner är därför viktigt. Helt okej att småäta!



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC](#)



Vatten & Vätska



Så här mycket bör du dricka på en dag



Då du känner dig törstig – välj vatten!

Extra vätska vid fysiskaktivitet.

Ca 1 liter vatten per timme du tränar.

Försök fylla på med ca 2dl vätska varje kvart.

Testa dig fram på träning hur mycket du kan dricka åt gången utan att uppleva obehag.

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



Föräldrars ansvar är att...



Ungdomens ansvar är att...



Länkar

<https://www.ica.se/recept/overnight-oats-med-fyra-sorters-topping-725226/>

<https://www.ica.se/recept/smoothie-med-banan-frukt-och-bar-360878/>

<https://www.dintonaring.se/mellanmal-till-ungdomar/>



Lycka till!

rfsisu.se/vasterbotten

Anna Nyström • Tel 070-595 45 89

