

Träna, äta och vila

Kostens roll för idrottande ungdomar



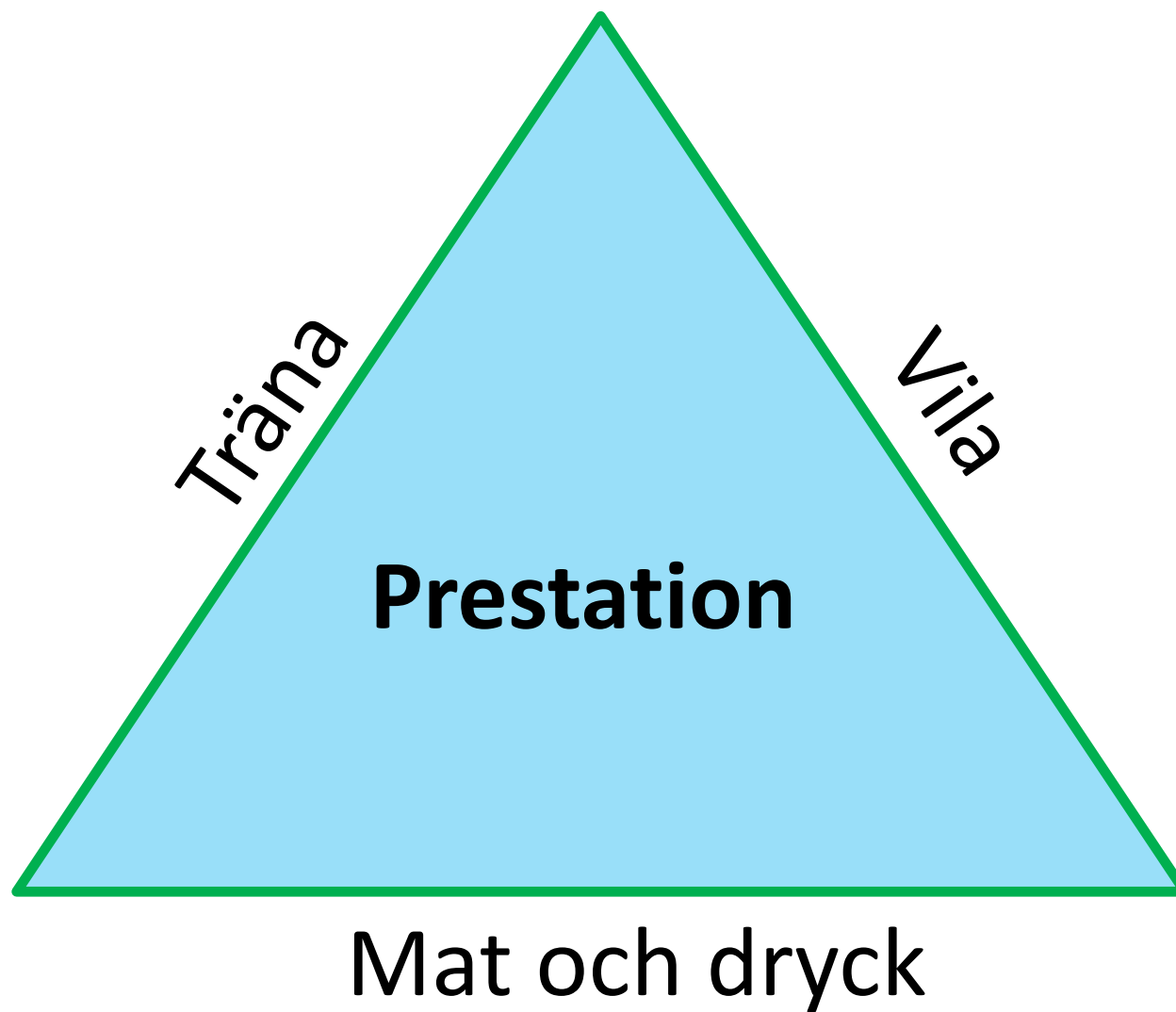
Det här kommer jag att prata om

- **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 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.



Varför tar kroppen skada då man äter för lite?

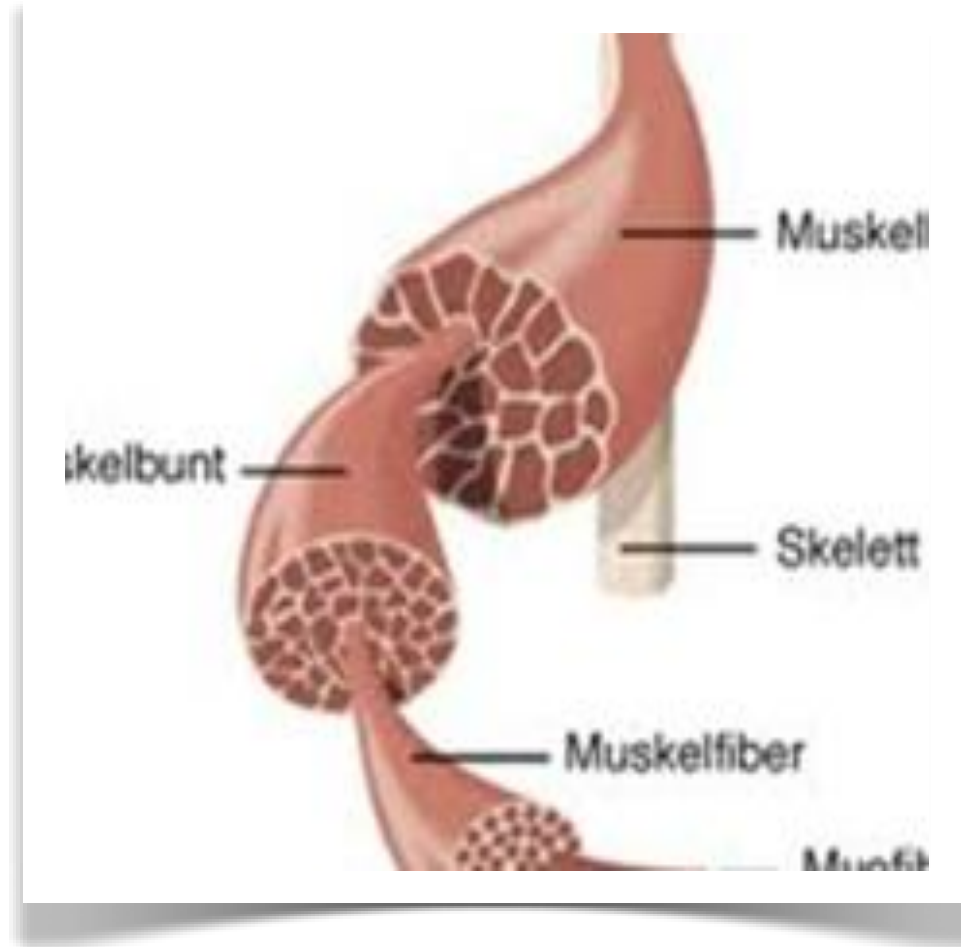
Kroppen prioriterar de livsviktiga funktionerna först. Ser till att de viktigaste organen får tillräckligt med näring och energi.

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



Vart energin tas ifrån vid aktivitet

Vila/sömn = främst fett

Lågt tempo = främst fett

Högt tempo = kolhydrater

Korta snabba moment = kolhydrater

Uthållighetsidrotter = kolhydrater + fett

Vad kännetecknar din idrott?

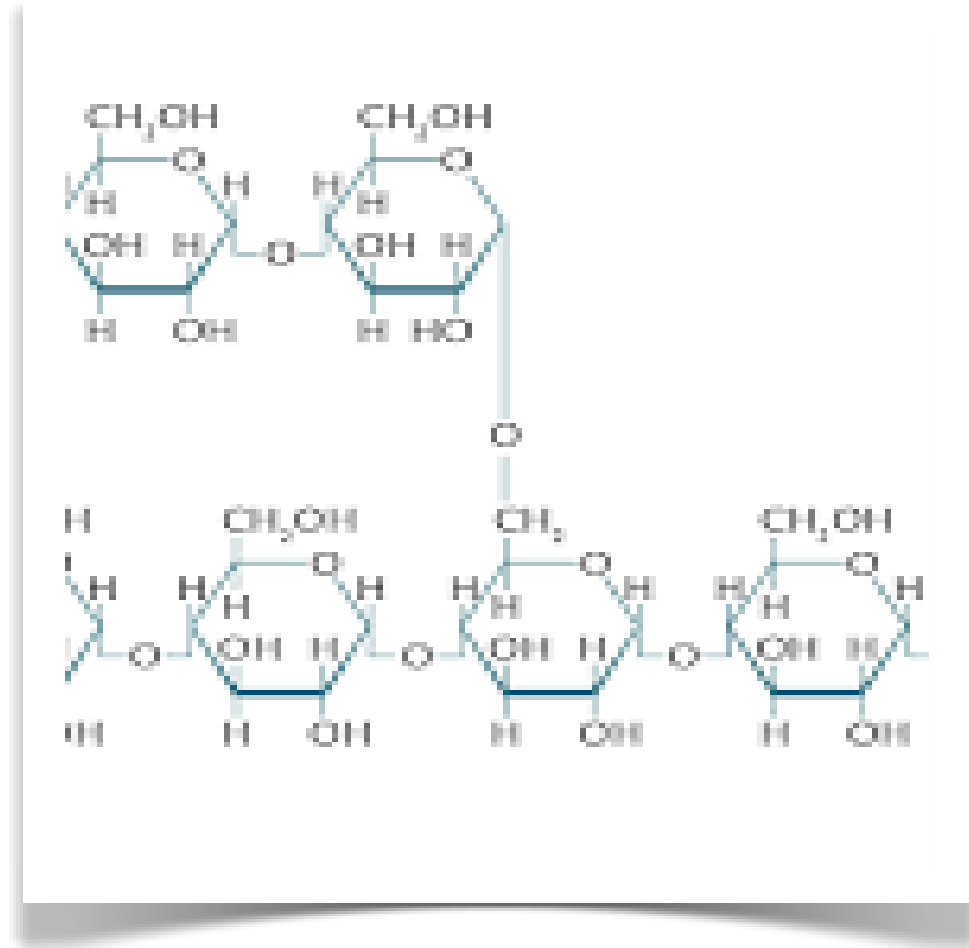


Kroppens kolhydratförråd räcker max 2tim!

De kolhydrater 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!

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

Kolhydrater + vatten = sant



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

(Även i godis, läsk, kakor mm.)

Du blir snabbt pigg, men energin räcker inte så länge.



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)



Idrottare behöver *lite* mer protein.

Du klarar dig bra med vanlig mat, behöver inga speciella produkter!



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:

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



För att allt ska fungera i kroppen

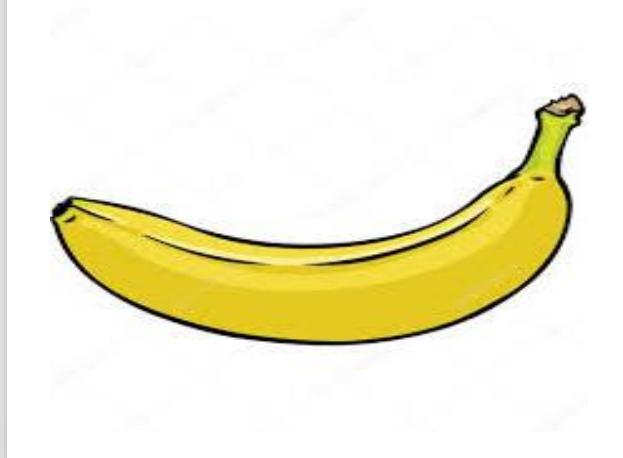
Du behöver ca 500 gram frukt och grönt varje dag. De innehåller ämnen som utför en mängd viktiga uppgifter i kroppen, som exempel att musklerna kan jobba.

Frukt & Grönsaker innehåller:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber



Extra viktigt för dig som idrottar!



Vad är en bra frukost eller mellanmål?

Kolhydrater av något slag:

- Gröt
- Flingor
- Bröd

Proteiner av något slag:

- Leverpastej
- Skinka
- Ägg

Fetter av något slag:

- Mejeriprodukter
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Mellanmål att äta hemma

- Mjök och smörgås med pålägg.
- Varma mackor/"Klämmackor"
- Plättar med sylt
- Yoghurt/fil med skivad banan och flingor.
- Gröt med sylt och mjök.
- 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
- Frukt
- Russin och annan torkad frukt



Vad är en bra lunch eller middag?

Kolhydrater av något slag:

- Pasta/Ris/Nudlar/Potatis
- Bröd

Proteiner av något slag:

- Baljväxter
- Kött/Fisk/Kyckling
- Ägg

Fetter av något slag:

- Salladsdressing
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Så här kan en dag se ut

Frukost

Frukt

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsfika

+ extra mellanmål om du tränar eller har match



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.



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!



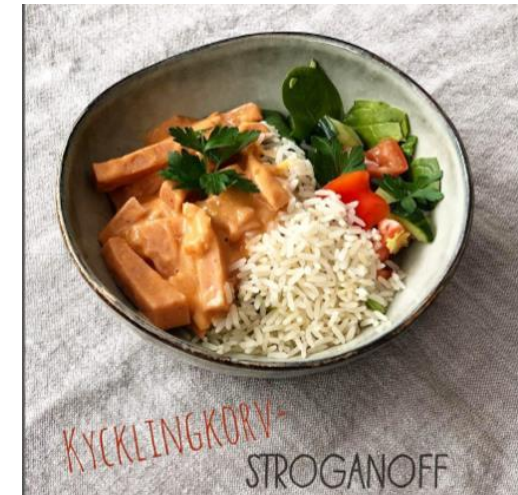
20minuter



1 timme



2 timmar



3 timmar

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.



Återhämningsmål 30-45min efter aktivitet

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

...eller vanlig mat (lunch/middag)



Förslag till måltidsordning.

Måndag/Onsdag alt 1

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

Ca16:00 Större mellanmål

17.15 Träning 1tim

18:45 Middag = Återhämtningsmål

ca20.30 Kvällsfika

Måndag/Onsdag alt 2

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

15.15 Middag (Matlåda)

17.15 Träning 1tim

18:45 mindre Återhämtningsmål

ca20.30 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning.

TISDAG

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.45 Större Mellanmål

15:45 – 16:45 Träning

17:30 Middag =
Återhämtningsmål

ca20.00 Kvällsfika

FREDAG

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

15:00 Större Mellanmål

16:00 – 16:30 Träning

16:30 Banan, russin, vatten

17:00 – 18:00 Träning

18:45 Middag =
Återhämtningsmål

ca20.00 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning med friåkning

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.30 Större mellanmål

15.30 – 16:30 Friåkning

16:45 Banan och Drickyoghurt

17.15 – 18:15 Träning

18:45 Middag = Återhämtningsmål

ca20.30 Kvällsfika



Förslag till måltidsordning vid matchdag.

6:30 Frukost i bilen/bussen

8:30 Banan och drickyoghurt

9:30 Match

10:30 Fruktsoppa, russin, smörgås

11:30 Match

Lunch = Återhämtningsmål

Mellanmål

Middag

Kvällsfika

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



Förslag till matsäck vid bortamatch

- Tunna pannkakor (finns att köpa färdiga) att äta till lunch före match.
- Drickyoghurt/Fruktsoppa
- Smörgås
- Fukt & Russin
- Eventuellt pastasallad till hemfärden om det är längre resa.



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 😊

Använd en mathermos om du vill ta med dig något varmt, te x korv.



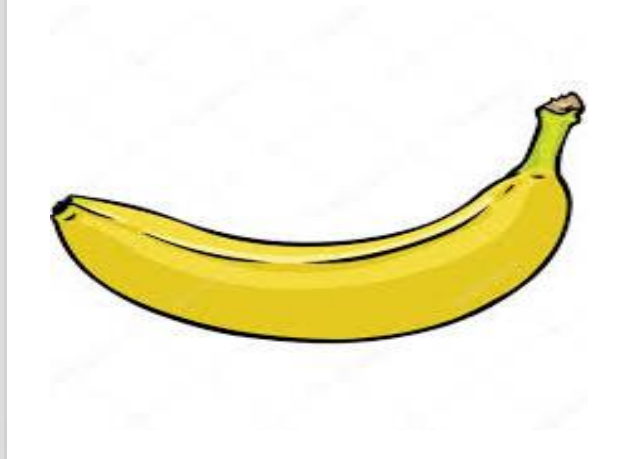
Cup/Träningsläger

Många matcher under en cup.

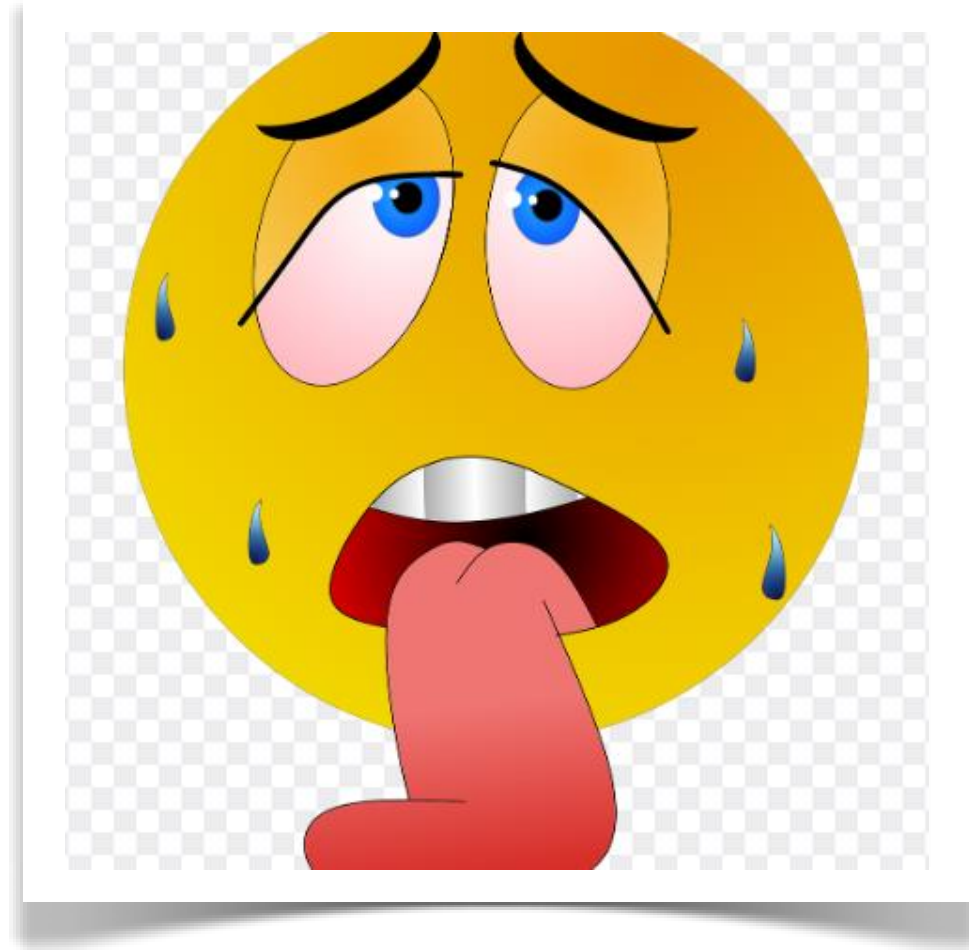
Mycket fysiskaktivitet under träningsläger.

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





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.



Olika dryckers effekt på vätskebalansen

Dessa är *bra* för vätskebalansen:

Vatten

Vätskeersättning

Sportdryck

Dessa är *inte bra* för vätskebalansen:

Läsk

Energidryck

Kaffe

Alkohol

Återhämtningsprodukter

t ex Gainomax



<https://runnersworld.se/sa-funkar-energidryckerna/>

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

