

Skåneläger - Kost och vätska

Kost, vätska och återhämtning för fotbollsspelare



Vilken typ av kost är bra för att klara av att prestera?

Har du exempel på vad som bör ingå?

Skåneläger - Kost och vätska



SPELARNÄ BEHÖVER ALLT

KOLHYDRATER



"TANKNING - BRÄNSLE FÖR ATT UTFÖRA / BEHÅLLA AKTIONER"

FETT



"TANKNING OCH SERVICE"

PROTEIN



"BILENS BYGGDELAR"

VITAMINER/MINERALER



"OLJA FÖR BILEN"



Skåneläger - Kost och vätska

Bra val



Mindre bra val



Skåneläger - Kost och vätska

PRESTATIONSTRIANGELN



**Hur tror du kroppen
reagerar om du inte
återhämtar dig ordentligt?**

?

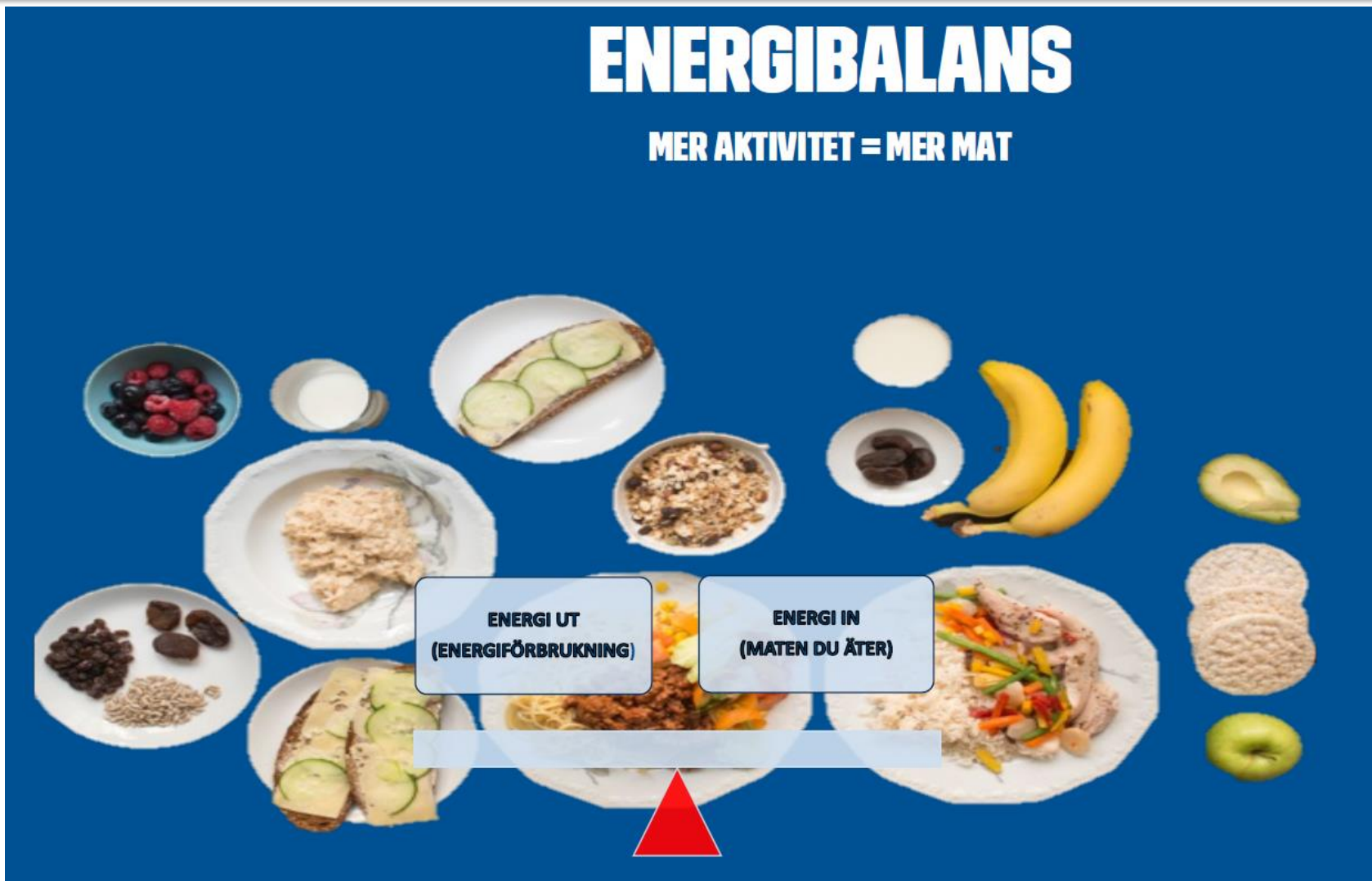
Återhämtning

- Trött dagen efter? -
Kvällsmålets betydelse!
- Sömnens betydelse
- Din mentala återhämtning

Skåneläger - Kost och vätska

ENERGIBALANS

MER AKTIVITET = MER MAT



Energibalans – vad är det?

- Du måste få i dig tillräckligt med mat så du växer, orkar träning, skola och vardagen.
- Ibland måste man äta trots att man inte är hungrig.
- Idrottare måste äta mera än de som inte tränar.

Skåneläger - Kost och vätska

Energibalans

Träningsglädje

**Stärker
immunförsvaret**



Energi

**Minskad
skaderisk**

**God prestationsförmåga
Fysik/koncentration**

Skåneläger - Kost och vätska

Hur känns det att träna/spela match om du inte fått i dig tillräckligt med energi och vätska under dagen?

Vad tror du händer med kroppen om du inte har fått i dig tillräckligt med energi innan träning/match?

Skåneläger - Kost och vätska

Välj rätt!

Frukost:

- Havregrynsgröt, russin, bär, mjölk, smörgås med pålägg.
- Fil/yoghurt, frukt, musli, smörgås med pålägg.

Lunch/middag:

- Största delen av portionen med kolhydrater, protein ungefär lika mycket som din handflata, grönsaker ev. på extra tallrik, smörgås.
- Spaghetti, köttfärssås, ärtor och morötter, knäckesmörgås

Mellanmål/kvällsmål:

- som frukost
- Smörgåsar med pålägg
- Tunnbrödrullar
- Pasta/ris sallad med kyckling
- Smoothie + smörgås

Skåneläger - Kost och vätska

Energi- och näringskällor

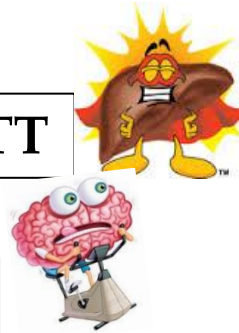
KOLHYDRATER



PROTEINER



FETT

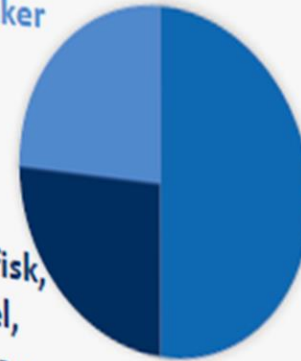


VITAMINER & MINERALER



**TALLRIKSMODELLEN -
FOTBOLL**

Grönsaker



Pasta, ris,
potatis

Kött, fisk,
fågel,
bönor

Vätska

- Kylsystem
- Transport av energi och näring
- Törsten en dålig mätare för vätskestatus
- "Kisskollen"

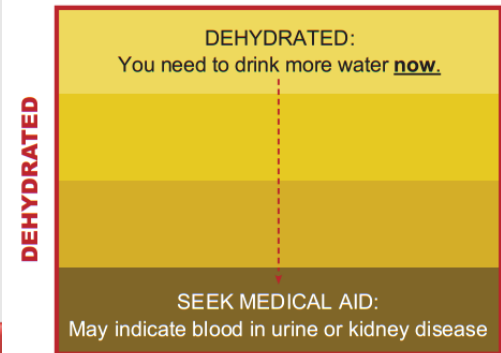
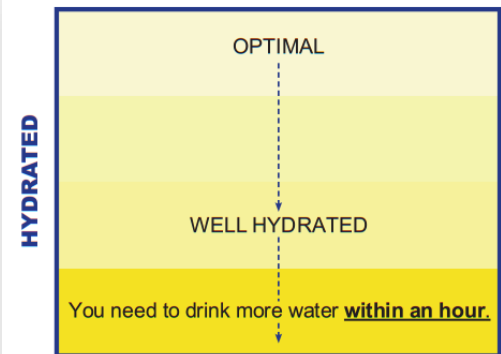


Skåneläger - Kost och vätska

- Vätskebalans är viktigt för prestationen
- Dricker jag tillräckligt?
 - Är ditt kiss klart – ok
 - Är ditt kiss gult/orange – drick mera.
- Öka intaget vid:
 - Varmt väder
 - Om du svettas mycket



Urine Color Chart*



*This color chart is not for clinical use.

THE EFFECT OF BODY WATER LOSS ON PERFORMANCE

2%	Impaired performance
4%	Capacity for muscular work declines
6%	Heat exhaustion
8%	Hallucination
10%	Circulatory collapse and heat strokes

Skåneläger - Kost och vätska

Tajma din kost för bästa möjliga förutsättningar!

Före

- Vätska
- Lätt mellanmål (Protein + Kolhydrater)

Under

- Vätska
- Kolhydrater (russin, bröd, banan)

Efter

- Vätska
- Återhämningsmål (protein + Kolhydrater) –
Viktigt vid pass 1 av 2
- Lagad mat så snabbt som möjligt



Skåneläger - Kost och vätska

ÅTERHÄMTNINGSMÅL

- KOLHYDRATER - FYLLA PÅ MED ENERGI (GLYKOGEN)
- PROTEIN - ÅTERUPPBYGGA MUSKLER
- VÄTSKA = ÅTERSTÄLLA VÄTSKEBALANSEN



EXEMPEL ÅTERHÄMTNINGSMÅL

- 2 BANANER + 4 DL MJÖLK
- 1 BANAN + 1 DL RUSSIN + 4 DL MJÖLK
- 3,5 DL DRICKYOGHURT + 1 BANAN
- 2 MACKOR MED OST + 3 DL MJÖLK
- 1 BANAN + ½ DL RUSSIN + 2 DL KVARG/KESO
- 4 DL NYPON/BLÅBÄRSSOPPA + 1 DL KESO



Skåneläger - Kost och vätska

Våga äta!

