

## Tips till föräldrar



När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här, enligt boken **Idrottens karriärövergångar** (Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker):

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.
- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

# Kostinfo till fotbollsföräldrar

Att spela fotboll kräver mycket av våra unga spelare! För att kunna prestera på bästa sätt är det oerhört viktigt med energibalans, d.v.s. att man får i sig lika mycket energi som man gör av med under en dag. Har din dotter/son flera träningar på en dag ökar givetvis mängden mat de måste äta jämfört med om de har en träningsfri dag. Grunden för en bra kosthållning kräver kunskap i matlagning och livsmedel.

Som förälder kan du "stötta" genom att se till att det finns möjlighet till bra val av energi, rätt livsmedel med bra näringsinnehåll hemma. Du kan även hjälpa till genom att skicka med mellanmål till skolan.

Gör gärna en matsedel samt inhandlingslista tillsammans med din dotter/son som underlättar veckans måltider.

## Enkla tips

- Fördela maten jämnt över dagen, 5-6 gånger per dag (frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål)
- Tallriksmodellen, halva tallriken kolhydrater (pasta, ris, potatis)
- Kolhydrater är extra viktigt att få i sig när man tränar mycket (t.ex. fler pass per dag), lägg till exempel till ett extra mellanmål
- Ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Fisk 2-3 gånger i veckan
- Prova nya recept och nya livsmedel
- Prova olika frukter, grönsaker och rotfrukter!
- Nötter är en bra fettkälla
- Se till att kostcirkelns alla delar kommer med för att få med alla näringsämnen, särskilt kolhydrater, fett och protein
- Mellanmål 2-4 timmar innan träning/match
- Ät direkt efter träning/match för optimal återhämtning, särskilt kolhydrater
- Ät ett lagat mål mat inom 2 timmar efter avslutad träning/match
- Drick mycket vatten

Låt din dotter/son vara delaktig i måltidsplaneringen samt matlagningen! Be de berätta vad de kan!