



TeamTalk - äta rätt



GENOMFÖRANDE

TeamTalk - äta rätt är ytterligare en del i TeamTalk-familjen. Syftet är att väcka nyfikenhet om kostens betydelse och att man gemensamt tar en diskussion om hur man kan förbättra sina och kanske lagets matvanor. Då föräldrarna är en viktig del av ungdomarnas matvanor avslutar man med en gemensam träff med spelarna och föräldrarna.

Materialet finns i två varianter

- TeamTalk – äta rätt – 10-12 år
(ta med tuschpennor i flera färger och vitt A4 papper)
- TeamTalk – äta rätt – tonåring
(ta med pennor och papper, dator och projektor/kanon om man vill använda powerpointpresentationen/pdf)

Ni väljer själva det materialet som ni tror passar ert lag eller så tar ni lite från båda. Har ni möjlighet så bjud in en ”kostexpert” som hjälper er.

”Äta rätt” bygger på att man har två kvällsträffar med sina spelare samt en träff med föräldrar och spelare.

En uppgift som spelarna får från första träffen till andra träffen är att man ska ta med sig ett favoritrecept. Tanken är att man på så sätt skapar ”lagets egna receptbok” som kan kopieras och delas ut på föräldraträffen.

Till *Äta rätt – tonåring* finns även en powerpointpresentation, alternativt pdf, som ni kan ta hjälp av. Den hittar ni på Smålands FF:s hemsida www.smalandsfotbollen.se/dokumentbanken.

Tips

- Använd gärna pengarna ni får till laget (om ni sökt idrottslyft)
- till att köpa in frukt och dela ut efter träningar och matcher.
- På så sätt hjälper ni till att skapa bra rutiner för era spelare.

LYCKA TILL !

Mappens innehåll

Arbetsmaterial - 10-12 år (gula häftet)

Arbetsmaterial - Tonåring (gröna häftet) + powerpointpresentation

Studiematerial till ledaren (en per förening) - *Satsa friskt bra mat och dryck*

Studiematerial till ledaren (en per förening) - *En kokbok från Smålandsidrotten*



SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND SINCE 1911

Litteraturtips om ni som ledare vill läsa på lite mer

Lilla uppladdningen

www.uppladdningen.nu

Uppladdningen

www.uppladdningen.nu

Satsa Friskt

Finns att köpa via Smålandsidrotten 036-34 54 00

Rasmus Elms kokbok (recept)

Finns att köpa via Smålands FF 036-34 54 00

Idrottens kostbok

www.sisuidrottsbocker.se

Tidigare utgivet material i Smålands FF's TeamTalk-satsning

TeamTalk - vårt lag

TeamTalk - junior

TeamTalk - redo för match

RÅD OM BRA MAT OCH DRYCK FÖR BARN OCH UNGDOMAR

- **Ät på regelbunda tider**
Frukost, lunch, middag och minst två mellanmål.
- **Drick vatten**
Drick både före, under och efter träning.
- **Spara på de tomma kalorierna**
Undvik mat som är rik på socker och/eller fett och som inte har något naturligt innehåll av vitaminer och mineraler.
- **Undvik sportdryck, proteindryck och energitillskott**
Idrottsaktiva barn och ungdomar har inget behov av specifika drycker och tillskott. Kravet på näring, vitaminer och mineraler tillgodoses genom sund och varierad mat.
- **Följ de 8 allmänna kostråden**
 1. Ät frukt och grönt - 4-6 om dagen (ju äldre ungdom desto fler)
 2. Ät fisk och fiskpålägg - flera gånger i veckan. T.ex makrill.
 3. Ät potatis, ris eller pasta och grovt bröd - varje dag
 4. Minska på sockret - särskilt från läsk, saft, godis och kakor
 5. Minska på fettet - särskilt från mejeriprodukter och kött
 6. Ät varierat - och håll normalvikten
 7. Släck törsten med vatten
 8. Var fysiskt aktiv - barn och ungdomar minst 60 minuter om dagen.

