



Träff 1, 10-12 år

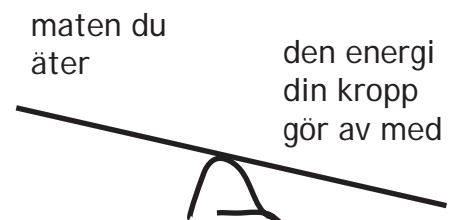
"ÄTA RÄTT"

Att vara fotbollsspelare eller aktiv inom andra idrotter kräver en hel del av din kropp. Du gör av med energi när du springer och dina muskler växer av träningen och blir starka. För att detta ska fungera måste din kropp få tillräckligt mycket bensin för att klara hela racet.

Bensinen vi människor behöver är mat och dryck. Bra mat och dryck, vid rätt tidpunkt och rätt mängd, det behöver en riktig fotbollslirare för att få ut det mesta av sin träning.

BALANS

Kroppen och du själv mår bäst av balans. Den energi som du gör av med måste därför ersättas med ny energi- dvs mat och dryck. Äter du inte tillräckligt mycket tar energin slut och du orkar inte träna. Din kropp tillgodogör sig heller inte träningen så som den borde. Musklerna växer inte, och du blir trött och grinig. Äter du å andra sidan för mycket, och för onyttigt, kan det hända att din kropp binder fast den extra energin i form av fett på din kropp. Det blir tyngre för dig att springa. Alltså får hjärtat jobba mer och det blir jobbigare att andas.



REGELBUNDEN PÅFYLNING AV ENERGI

För att kroppen ska må bra måste man äta regelbundet. Tänk på en bil- om bensinen tar slut så stannar bilen. Under en dag behöver din kropp få i sig tre huvudmål: frukost, lunch och middag. Däremellan ska du äta ett par mellanmål. T.ex frukt, smörgås eller youghurt.

NÄR SKA IDROTTAREN ÄTA?

Om den som tränar äter för nära träningen finns risk att han eller hon får håll och att kroppen känns tung och trött. Därför rekommenderas att man inte äter senare än en timme innan träning.

Däremot är det superviktigt att man äter direkt efter träningen, inom 45 minuter. Vill du få ut max av din träning ska du alltid äta något direkt efter träningen, tex en macka eller en frukt. Sen är det förstås också viktigt att äta något mer ordentligt när man kommer hem.

ÄT DIREKT EFTER TRÄNINGEN!



Hur äter du under en dag?

Träff 1, 10-12 år

Att göra:

1 Gå igenom det som står på framsidan och diskutera (tips på bra frågor följer)

- Vad är bra resp. dålig mat?
Ge exempel på bra frukost, lunch och middag.
- Hur många gånger per dag ska man helst äta?
- Det gäller inte bara att äta utan också att dricka.
Fundera på vad du dricker och när? Är det tillräckligt?
- Vad händer med din träning (kropp) om du inte äter tillräckligt, alternativt äter fel.
- Vad kan vi i laget göra för att förbättra våra matvanor

2 Fyll i när du äter och vad du äter en vanlig skoldag när det är träning på kvällen.

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00

3 Fyll i hur du äter en lördag eller söndag när det match klockan 11.00.

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00

4 Diskutera i smågrupper hur just du äter och vad skiljer sig jämfört med kompiserna.

5 Ledaren sammanfattar med hjälp av barnen och ger exempel på hur det bör se ut.

6. Sätt upp två lappar i rummet - på ena sidan står det *"jag håller med"* och på andra sidan *"jag håller inte med"*. Läs upp följande påståenden och be barnen ta ställning genom att ställa sig på en av sidorna. Efter varje påstående kan man be någon förklara sitt val.

- En som sitter framför datorn, istället för att träna, behöver äta lika mycket som en som tränar.
- Det är viktigt att man äter precis INNAN träning
- Den som vill att musklerna ska bli starkare av träningen ska äta inom 45 min efter träningens slut.
- Man släcker törsten lika bra med Fanta som med vatten.

Läxa:

- Dela med dig av ditt favoritrecept. Skriv ner receptet på din favoriträtt som också är nyttig!
- Ta hjälp av mamma eller pappa om det känns svårt.
- Ta med receptet till nästa träff, då du ska dela med dig av det till dina kompisar.

TEAM TALK: "ÄTA RÄTT"

Träff 2, 10-12 år

När du växer och tränar är det viktigt att du äter ordentligt. Det är bra att veta vad som är nyttigt för din kropp, och vad som inte är nyttigt. Kroppen behöver olika näringsämnen för att må bra. Här kommer en beskrivning av kroppens viktigaste byggstenar:

Protein

Protein är kroppens byggnadsmaterial som bygger upp och reparerar din kropp. När du tränar och växer är det extra viktigt.

Protein finns bl.a. i mjölkprodukter, ost, ägg, kött, fisk, ärtor och bönor.

Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler hjälper kroppen att ta tillvara näringen i maten. Det finns olika vitaminer och mineraler som alla tillför olika saker till din kropp. Därför är det viktigt att äta varierad mat för att få i sig allt du behöver. Vitaminer och mineraler finns det mycket av i frukt och grönsaker, bröd och mjölkprodukter.

Kolhydrater

Kolhydrater ger din kropp energi så att musklerna ska kunna arbeta.

Kolhydrater finns i bröd, pasta, (gärna fullkorn) ris, potatis och frukt.

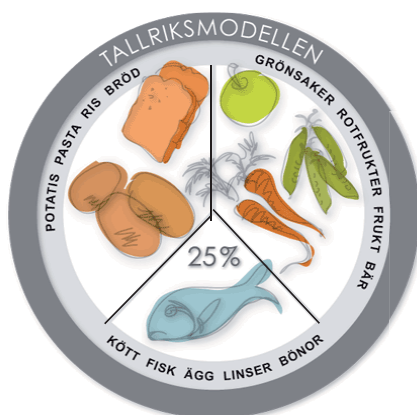
Kolhydrater finns även i sötsaker som godis och kakor, men de är inte lika bra att äta eftersom de knappt innehåller någon annan näring.

Fett

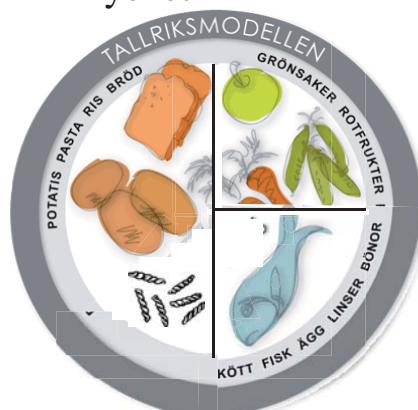
Fett är en viktig energikälla, särskilt för den som tränar. Fettet hjälper också kroppen att ta upp vissa vitaminer. Ju mer vältränad du är, desto mer använder kroppen fett som bränsle.

Fett finns bland annat i olja, smör, fet fisk mm.

Normalaktiv



För dig som tränar mycket



Tallriksmodellen

Hur vet man att man äter på ett bra sätt? Om man går efter tallriksmodellen är det lättare att se att man får lagom mycket av allt i sig. Det finns en tallrik för de som inte tränar så mycket, och en för de som tränar lite hårdare.

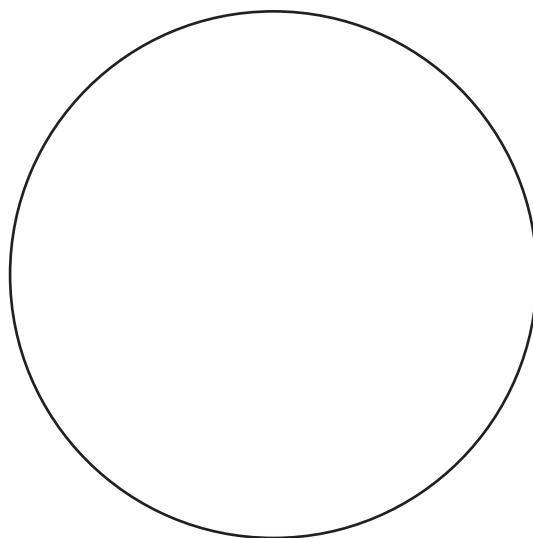
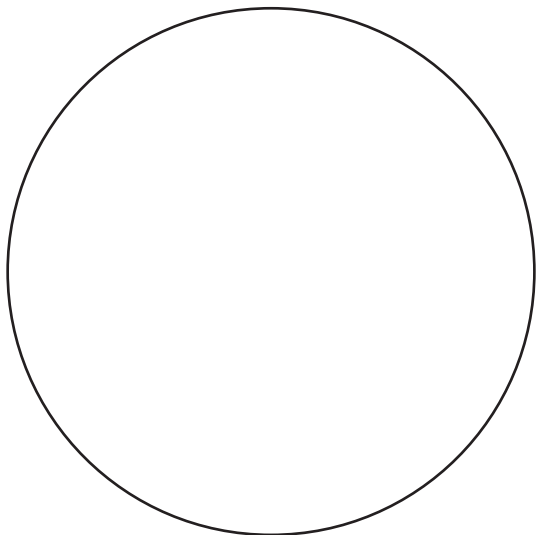
Vatten!

Glöm inte att dricka vatten, både före och efter träningen. Och tillsammans med maten du äter!

Tallriksmodellen

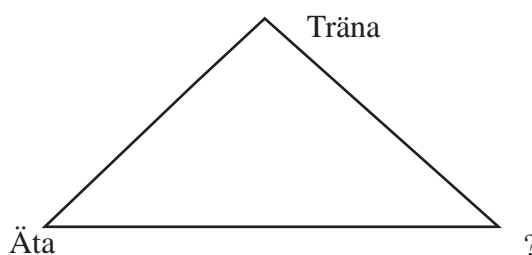
Träff 2, 10-12 år

- 1 Repetera det som står på framsidan och diskutera
- 2 Fyll tallriken med två goda och nyttiga maträtter. Tänk på att fylla med både kolhydrater, protein och grönsaker.
- 3 Diskutera i gruppen om vad ni fyllt era tallrikar med.



- 4 Sätt upp två lappar i rummet - på ena sidan står det "Rätt" på andra sidan "Fel". Ställ frågorna, en i taget och be barnen ta ställning genom att ställa sig på en av sidorna.
 - Protein finns i ost? (rätt)
 - Man brukar säga att protein är kroppens byggnadsmaterial som bygger upp och reparerar din kropp? (rätt)
 - Det finns mycket kolhydrater i fisk (fel)
 - Man behöver inte äta några kolhydrater. (fel)
 - Det finns bara en sorts vitamin (fel)
 - Ordet protein betyder "det viktigaste" (rätt)
 - Tallriksmodellen är det samma som en djup tallrik (fel)
 - Det är viktigt att man äter något direkt efter träningen (rätt)
- 5 Samla in recepten som barnen hade i läxa och försök att kopiera upp dem till ett häfte som ni sedan delar ut på föräldraträffen.

- 6 **Extra uppgift om man hinner (sömn)**
Prestationsförmåga - Vad fattas i triangeln?
Har du bra balans mellan dessa "tre hörn"?
Borde du bli bättre på någon utav dem?



Sockertävling

Träff 2, 10-12 år

Socker är något som finns i det mesta vi stoppar i oss. En del är naturligt, som i frukt t.ex, det sockret är bra för kroppen. De flesta livsmedel som vi köper idag innehåller tillsatt socker, och tillsatt socker är mindre bra. Om man omvandlar sockret i maten till sockerbitar, så är det lagom att få i sig ca 15 sockerbitar om dagen. Många livsmedel innehåller mycket mera, och då äter vi oftast flera rätter om dagen som innehåller socker. Därför är det viktigt att tänka på vad man äter, och få en förståelse för hur mycket socker våra livsmedel ungefär innehåller.

Denna uppgift kan ni välja att göra när det passar in, träff 1, alt. träff 2, eller kanske tävla tillsammans med föräldrarna på föräldrarträffen.

Dela in er i lag (2 eller 3 personer i varje) och gissa hur många sockerbitar det finns i varje produkt. Det lag som kommer närmast får 2 poäng, övriga får 1 poäng.

Använd gärna riktiga sockerbitar.



<u>VAD?</u>	<u>STORLEK?</u>	<u>HUR MÅNGA?</u>
En festis	20 cl	6 st.
En burk Coca Cola	33 cl	10 st.
En flaska MER	50 cl	15 st.
Ett glas Proviva	2 dl	4 st.
Ett glas blandsaft	2 dl	4 st.
Ett glas nyponsoppa	2 dl	8 st.
Ett glas apelsin/äppeljuice	2,5 dl	7 st.
En mellan milkshake Mc Donalds	3,5 dl	19 st.
En burk Redbull	2,5 dl	8 st.
Ett glas cider	2,5 dl	3 st.
Ett glas lättdryck	2,5 dl	4 st.
Ett glas Oboy	2,5 dl	6 st.
En tallrik fruktyoghurt	2,5 dl	5 st.
En portion kalaspuffar	2 dl	4 st.
En portion kräm	2 dl	10 st.
En isglass	60 g	4 st.
En Risifrutti	175 g	3 st.
En bit prinsesstårta	125 g	8 st.
Ett hekto lösgodis	100 g	16 st.
En chokladkaka	100 g	14 st.
En påse Ahlgrens "Bilar"	125 g	25 st.

Alla siffror är ungefärliga.

Föräldraträff med praktisk matlagning

Träff 3, 10-12 år

Smakprov på olika mellanmål!

Att göra varierande och goda mellanmål kan vara ganska svårt. Därför ska vi tillsammans göra små smakprov på mellanmål som är enkla att göra och förhoppningsvis faller barnen i smaken.

Körschema:

1, Dela in barnen med föräldrar i små grupper, max tre barn per grupp. Varje grupp får ansvara för varsin rätt, som de sedan gör små smakprov av till alla deltagare (se recept nedan, räcker till ca 20 personer).

2, Ät tillsammans och diskutera gärna andra mellanmål som barnen gillar.

3. Dela ut "lagets egna receptbok".

3, Tipsfrågor för föräldrarna.

Smothie

Det här behöver ni:

- 1- 2 handmixer
- 2 skålar
- 1 liter vaniljyoghurt
- 5 dl tinade blåbär
- 2 bananer

Hemmagjord snabbpizza

- 8 faita-bröd (mellanstorlek)
- 5 dl tomatsås
- 3 hekto skinka
- 5 färska champinoner
- 1 stor burk ananas
- 500 g riven ost
- pizzakrydda

Hemgjord Risifruitti

- 5 dl färdig risgrönsgröt
- 5 dl vaniljyoghurt
- 5 dl tinade hallon eller andra bär

Fruktsallad

- 2 kg blandad frukt
- 5 dl keso
- socker och kanel

Grönsaker med dip

- 1,5 kg bladade grönsaker, tex gurka, morot, blomkål, champinjoner
- 3 dl gräddfil eller kesella
- Färdig dipmix eller kryddor efter egen smak.



TIPSFRÅGOR!

Träff 3, 10-12 år

1. Hur ofta bör man äta?

1. 3-4 gånger/dag X. 5-6 gånger/dag 2. 7-8 gånger/dag

2. Det rekommenderas en viss "modell" för att få rätt fördelning mellan de olika näringsämnen när man äter lunch och middag. Vad kallas denna "modell"?

1. "Tallriksmodellen" X. "Balansmodellen" 2. "Hälsomodellen"

3. Hur mycket av våra matkostnader läggs på godis, kaffebröd, chips, läsk, öl och vin?

1. 20% X. 40% 2. 60%

4. Vilket av våra näringsämnen ger mest energi (kalorier) per gram?

1. Kolhydrater X. Protein 2. Fett

5. Vilken glass innehåller mest energi (kalorier)?

1. Daimstrut X. Magnum Classic 2. Piggelin

6. Hur mycket av energiintaget bör komma ifrån kolhydrater?

1. 10-20 % X. 30-40 % 2. 50-60 %

7. Vad betyder ordet "protein"?

1. "Det viktigaste" X. "Det starkaste" 2. "Det nyttigaste"

8. Hur länge krävs det att man tränar aerobic för att förbränna en burk läsk (33 centiliter, ej light)?

1. 12 minuter X. 22 minuter 2. 32 minuter

9. Hur mycket vatten behöver vi ungefär per dag vid normal aktivitet?

1. 1-1,5 liter X. 2-2,5 liter 2. 3-3,5 liter

10. I vilken produkt finns det mycket A-vitamin?

1. Kött X. Pasta 2. Ost

Facit till Tipsfrågorna

Träff 3, 10-12 år

1

X För barn och ungdomar som är idrottsaktiva på motionsnivå är det lämpligt, i likhet med barn och ungdomar i allmänhet, att äta tre huvudmål och 2-3 mellanmål dagligen. Denna fördelning ger goda möjligheter till att maten är varierad och täcker behovet.

2

1 Tallriksmodellen är ett enkelt sätt för att få rätt näring när man äter lunch och middag. Modellen innebär att man delar in tallriken med olika matprodukter beroende på hur aktiv man är. I häftet finns två förslag ett för den som är normalaktiv och ett för den som tränar lite hårdare. Skillnaden är att kolhydrater bör få större utrymme när man tränar hårt.

3

x Enligt beräkningar från Folkhälsoinstitutet går drygt 40% av våra matkostnader till de s.k. utrymmesvarorna godis, kaffebröd, chips, läsk, öl och vin. Om vi skulle skära ner dem till hälften, och ändå ha många guldkanter kvar, skulle det leda till stora hälsovinster.

4

2 Vi får energi från tre olika näringsämnen; kolhydrater, protein och fett. Fettet är det som ger mest energi per gram, faktiskt dubbelt så mycket som kolhydrater och protein (fett 9 kcal/g, kolhydrater 4 kcal/g, protein 4 kcal/g). Däremot är kolhydrater det näringsämne som kroppen snabbast kan omvandla till energi. Fett är en viktig energikälla som också hjälper kroppen att ta upp näring från annan mat. Bra fett finns exempelvis i oliv- och rapsolja, lax och nötter.

5

1 Daimstrut innehåller 336 kilokalorier medan Magnum Classic består av 258 och Piggelin av 52 kilokalorier.

6

2 Det rekommenderas att 50-60% av vårt energiintag kommer från kolhydrater. Det finns bland annat i bröd, mjöl, potatis, ris, spagetti, müsli och grönsaker. Tränar man mycket spelar kolhydraterna extra stor roll (gärna fiberrikt).

7

1 Ordet protein betyder "det viktigaste". Det är kanske inte så konstigt eftersom det är kroppens byggmaterial. Protein finns till exempel i fisk, kött, mjölk, ost och bönor.

8

2 Det tar cirka 32 minuter av aerobicstråningen för att förbränna en burk läsk på 33 cl. Det motsvarar 120 kilokalorier som exempelvis skulle kunna ersättas med en rejäl portion fruktsallad.

9

x Att hålla vätskebalansen är viktig. För lite vätska påverkar både det fysiska och psykiska välbefinnandet som exempelvis att man inte har samma ork och svårt att koncentrera sig. Det är svårt att ange något exakt mått på vad som behövs men rekommendationen är att vi har behov av 2-2,5 liter vatten per dag. Ungefär 0,5-1 liter av detta behov kommer från maten vi äter.

10

1 Vitamin A behövs bland annat för att växa såväl som att kunna se i mörker och finns i kött, korv, leverpastej, paprika och morötter. Vi behöver också andra vitaminer. Så som B och C, samt mineralämnen som exempelvis kalcium och järn. Äter man tillräckligt mycket och varierat får man automatiskt i sig det man behöver.