



"ÄTA RÄTT"

Man kan säga att kroppen är som en maskin, den måste ha bränsle för att fungera. När du rör dig, all typ av rörelse, men även vid vila och sömn så går det åt energi. Det du äter, protein, kolhydrater och fett, blir till energi i din kropp när du äter det. När du tränar så ökar din energiförbrukning kraftigt. Om du vill få ut mer av din träning så gäller det att tanka kroppen med rätt sorts bränsle. Får du inte i dig det bränsle (energi) som kroppen behöver så blir du orkeslös och presterar sämre. Det är detta bränsle som vi ska prata om idag.

□ Protein

- Ordet protein betyder "det viktigaste", inte så konstigt eftersom det är kroppens byggmaterial. Några exempel på mat som innehåller mycket protein är: Kött, ägg, mjölkprodukter, fisk, ärtor och bönor. Dessa produkter är alltså utmärkta proteinkällor.



Varför är protein så viktigt för kroppen?
Vad har du ätit för proteinrik mat idag?

□ Kolhydrater

- Kolhydrater är kroppens bränsle och används främst till musklernas och hjärnans arbete. Exempel på goda kolhydratskällor är; pasta, ris, potatis, fullkornsbröd, gryner, grönsaker och frukt (se Glykemiskt Index för mer information om olika typer av kolhydrater). När du tränar är det kolhydrater som är det mest lättillgängliga bränslet för kroppen.

Vad används kolhydraterna främst till?

Vad har du ätit för mat idag som innehåller kolhydrater?



Om du ibland känner dig trött eller irriterad så kan det bero på att kroppen behöver kolhydrater. Då är det bra att äta något så att du känner dig pigg och alert igen.

TEAM TALK: "ÄTA RÄTT"

Träff 1 - Tonåring

□ Fett

- Fett viktigt för kroppen. Fettets främsta funktion är bland annat som byggstenar till hjärnan, cellerna och nerverna. Exempel på mat som innehåller fett är: Fisk, olja, nötter, avokado, nöt- och griskött.

Vad finns det för olika typer av fett? Vilken är bra och vilken är mindre bra?
Har du idag ätit någon mat som innehåller fett?

□ 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 man behöver. Vitaminer och mineraler finns det mycket av i frukt och grönsaker, bröd och mjölkprodukter.

Hur ska man äta för att få i sig allt man behöver?

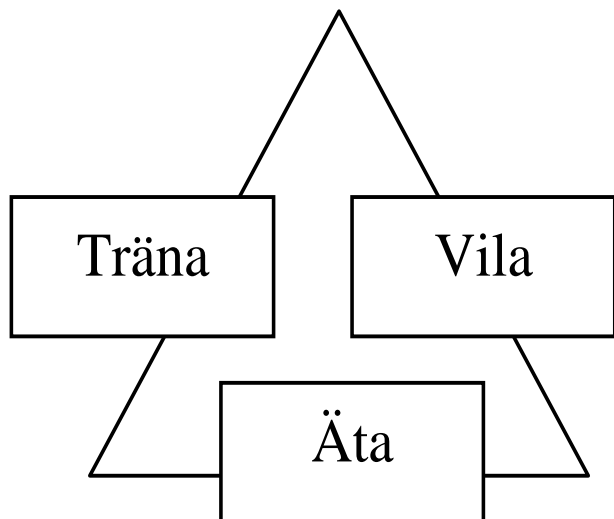
Har du fått i dig några vitaminer eller mineraler idag? I från vad?

Be ungdomarna ta med sig ett recept till träff 2, då kan du som ledare kopiera och dela ut "lagets egna receptbok" på föräldrarträffen!

Diskussionsfrågor

1. Vad är bra resp. dålig mat?
Ge exempel på bra frukost, lunch och middag.
2. Vad kan vi i laget göra för att förbättra våra matvanor?
3. Nämn några "godsaker" som är nyttiga

Kosten är en viktig del i våra fotbollsliv. Man får heller inte glömma bort att sömnen är viktig. Att sova ordentligt är en viktig nyckel till att vi ska kunna prestera bra på träning och match. Att sova mellan 8-10 timmar per natt är viktig för att du ska orka med både skola och träning.



TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN!

- Vakna och somna på ungefär samma tider
- Är du trött efter skolan så kan det hjälpa att vila/sova en stund innan träning.
- Gå inte direkt från tv:n/datorn till sängen då din hjärna kan ha svårt att slappna av.

Diskussionsfrågor

1. Har du bra balans mellan träning, vila och mat?
2. Tränar du lagom? Vad är lagom?
3. Får du tillräckligt med vila mellan träningarna?

Hur ofta ska man äta och dricka på en dag?

Träff 2 - Tonåring

På en dag ska du helst få i sig 5-6 mål mat. Det kanske låter mycket men det krävs för att du som fotbollslirare ska få i dig det du behöver.

Så här kan det se ut:

- Frukost
- Mellanmål
- Lunch
- Mellanmål
- Middag
- (Mellanmål)



De flesta tränar också efter att man har ätit middag, och då är det viktigt att även äta något efter träningen. Detta för att din kropp ska få i sig den energi som du gjort av med under träningen. **VIKTIGT** är också att du äter så nära inpå avslutad träning som möjligt. Absolut bäst är det om du kan ha en frukt eller macka med dig och äta i omklädningsrummet eller på vägen hem.

Något man också bör tänka på är att dricka.

Någonstans mellan 2-2,5 liter vätska är nödvändigt att få i sig varje dag för att allt ska fungera som det ska. Cirka hälften av det man behöver får man i sig via maten.

Sportdrycker

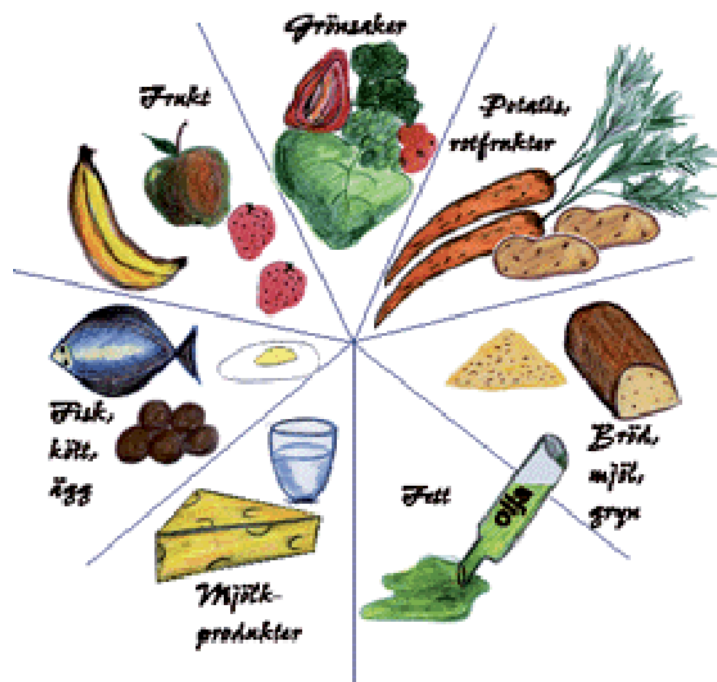
Hur ofta dricker du sportdryck/energdryck? Varför dricker du sportdryck/energdryck?

Energdryck/sportdryck rekommenderas inte för barn. Det kan behövas enbart i särskilda situationer ex. vid långvarig intensiv idrottsprestation längre än 90 minuter.

Genom intensiv marknadsföring så har sportdrycker och energdrycker blivit mycket populära inte minst bland barn och ungdomar. Om man äter och dricker normalt så finns det ingen anledning att dricka sportdryck. Energdryck/sportdryck ska inte användas som törstsläckare. Dricker man sportdryck/energdryck ofta tar tänderna stryk och eftersom drycken innehåller bla. koffein och mycket energi så kan det vara skadligt på många sätt (ex. kan vara beroendeframkallande, kan bli hyperaktiv). Dryckerna innehåller också många ämnen som man inte riktigt vet hur de påverkar kroppen. På fler ställen i Sverige har man infört en åldersgräns (15 år) för att man ska få köpa sportdryck/energdryck.

Diskussionsfrågor

1. Hur många gånger äter du per dag? Räcker det?
2. Dricker du tillräckligt före, under och efter träning? Vad? Är det bra och tillräckligt?



Det är viktigt att varje dag äta en varierad kost, allt för att vi ska må så bra som möjligt.

- grönsaker
- frukt och bär
- potatis och rotfrukter
- bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- matfett, olja
- mjölk och ost
- kött, fisk, ägg

Diskussionsfrågor

1. Får du i dig allt från ”fotbollscirkeln” varje dag?
2. Vad äter du innan och efter träning?
3. Märker du någon skillnad på humöret och orken om du slarvar med maten?

Sockertävling

Träff 2 - Tonåring

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.
Risifrutti	175 g	3 st.
En bit prinsesstårta	125 g	8 st.
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 - Tonåring

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 tomatås
- 3 hekto skinka
- 5 färska champinoner
- 1 stor burk ananas
- 500 g riven ost
- pizzakrydda

Hemgjord Risifrutti

- 5 dl färdig risgrynsgröt
- 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, Tonåring

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, Tonåring

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 aerobicströvningen 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.