

Kosthåll



Varför ska man ha ett balanserat?

- Fylla kroppens lager med energi
 - Ger din kropp tillräckligt med intag av näringsämnen så att du orkar med dagen
 - Stärker ditt immunförsvar som gör att du håller dig frisk och skadefri
 - Du får bättre återhämtning efter träning
 - Ger dig bättre hälsa
 - Mer energi på träningen som gör dig till en bättre idrottsutövare
 -
 - Viktigt att äta tillräckligt med mat under dagen eftersom kroppen bryts ner utav träning. Det är med hjälp av mat och vila som kroppen byggs upp igen och blir starkare
- **Viktigt att äta rätt för att få maximalt utbyte utav träningen och för att klara av att prestera på topp på tävlingar**
 - Viktigt att äta tillräckligt med mat under dagen eftersom kroppen bryts ner utav träning. Det är med hjälp av mat och vila som kroppen byggs upp igen och blir starkare.



Mat är kroppens bensin

- Träning ökar ditt behov för intag av mat

Vad ger dig energi

- Kolhydrater, Proteiner, Fett
- → Kroppen omvandlar dessa till bränsle

Innehåller ej energi med livsnödvändigt för kroppen

- Vatten, vitaminer, mineraler, antioxidanter
- Finns inbakat i all den maten vi äter, så därför måste vi äta lite av allting.

- **Mat som kroppen inte behöver lagras i energiförråd tills man ska träna eller mellan måltider när man ex. sitter i skolbänker och hjärnan behöver energi till att tänka**



Kolhydrater



- Förser hjärnan och alla celler i kroppen med energi
- Kan lagras i muskler och lever som kolhydratlager
- Ökat behov när du tränar
- Dominerande energikällan vid hög intensiv träning. Mängden kolhydrat som finns tillgänglig vid arbete är avgörande för fysiskt arbete
- Välj långsamma kolhydrater (fullkornsvarianter)

Hur kan man öka kolhydrat intaget?

- Skär tjockare brödskivor
- 2 måltider med bröd, kornblandning, gröt
- Halva tallriken med potatis, ris, pasta
- Ät minst 2 frukter om dagen och 3 portioner grönsaker.

Bröd, korn, gryn, gröt, ris, pasta, bulgur, quinoa, potatis, linser, bulgur, ärtor, bönor, grönsaker, bär, frukt och nötter



Protein

Tips til proteinkilder:

- Kroppens byggstenar,
 - Ät lite protein till varje måltid
 - Viktigt att kroppen är i energibalans, annars kan våra byggstenar brytas ner till energi och dom vill vi ha kvar till att bygga våra muskler med
- Mjölk, yoghurt, fil, keso, skyr till mellanmål och frukost.
 - Använd skinka, kalkon, kokt eller stekt ägg, leverpastej, makrill i tomatsås, laxs, kycklingfile, skinka, och ost som pålägg.
 - En måltid med fisk, kyckling, kött eller ägg dagligen.
 - linsor, bönor, ris, korn, ärtor og nötter.

Fett

- Kroppens viktigaste energi lager
- Viktigt när man tränar länge
- Transporterar fettlösliga vitaminer och hormoner
- Ät fisk mins 2 ggr i veckan, innehåller livsviktiga fettsyror som omega 3



Hur ofta borde man äta?

3 huvud måltider

- Frukost, Lunch, Middag

2-4 mellanmål

- under dagen mellan huvudmåltiderna
- Före lunch, efter skolan, innan träning/efter träning, innan man går och lägger sig
- Tänk på att det inte borde gå **mer än 3h** mellan varje måltid
- Ät innan och efter morgonträning!!!

Tips på planering:

07.00 Frukost

10.00 Mellanmål

12.00 Lunch

15.00 Mellanmål

17.00 Träning

19.00 Återhämtningsmåltid

20.00 Middag

Före träning

Träna aldrig hungrig!

1: Fylla kroppens glykogenlager/energilagrar

2: Undgå mage och tarmproblem (fett + ffibrer)

3: Vara i vätskebalans, drick under hela dagen

- Lagad mat ca **2-3h** innan träning
- Mellanmål **½-1h** innan träning
- Kolhydratrikt och lite protein
- Undgå fett och fibrer
- Välj fullkornsvarianter så att du orkar hela träningspasset
- Speciellt viktigt med kolhydrater innan morgon träning



Tips på mellanmål innan träning

1 h innan träning

- Halvgrovt bröd med tonfiskröra, ägg, ost, skinka, kalkon, mjukost
- Smoothie av frukt och bär med en smörgås
- Kvarg med banan och müsli
- Yoghurt med müsli och bär
- Fruksallad med keso/yoghurt och nötter

2-3 h innan träning

- Wrap med köttfyllning/rester och grönsaker
- Piroger med köttfyllning, ost och grönsaker
- Omelett med knäckebröd

Glöm inte dricka till måltiderna!

Under träning



- Viktigt att fylla på med vatten under träningspasset
- Vätska varje 15:e minut
- Tappar genom svett och respiration
- Träning som vara mer än 60 min kan behöva extra intag av kolhydrater
- Starta innan 30 min därefter varje 15-20 minut

Kolhydrat intag:

- **>60 min (30-60g)**
- Sparar på glykogenlagerna
- Håller en jämn blodsockernivå
- Ökar din uthållighet
- Speciellt på pass nr 2



Kolhydrat intag under träning

Förslag på kolhydrater	Antal gram	Så mkt för att få i dig 30-60g
Sportsdricka	1 dl 6 g	5-10 dl
Förtunnad saft 50%	1 dl 5g	6-12 dl
Banan (mogen)	1 stk ca 22g	2-3 stk
Russin	1 dl 42 g	1-1,5 dl
Bröd med sylt/honung	1 skiva ca 21 g	2-3 skivor
Sportbar	1 stk 20-40g	1-2 stk

På tävling



- Viktigt att fyllt på kroppens lager under hela veckan
- Ät mat som är snäll mot magen
- Drick regelmässigt under hela dagen
- Ta med matsäck
- Undgå väldigt fet mat som snabbmat och mat med mycket fibrer i som kan oroa magen.
- Viktigt att hålla måltidsfrekvensen dagarna innan
- Fokusera extra på kolhydrater 8-10g/kg kvällen innan.
- Lättare att använda sig utav flytande måltider som smoothie eller drickyoghurt om man har svårt att äta

Intag utav vätska

- Fyll på med vätska hela dagen
- Drick innan du blir törstig
- Mängd under träning beror på hur mycket man svettas
- Svettas ca 0,5-1 liter/h
- Väga sig före och efter träning
- 1 kg=1 liter
- Kolla färg på urinen, mörk färg betyder att du druckit för lite
- Fortsätta dricka efter träning, förhindrar uttorkning och hjälper kroppen att återhämta sig och stimulerar proteinsyntesen.





Efter träning och tävling

- Torkad frukt eller russin och blåbärsoppa
- Mellanmjölk + 1 banan
- Yoghurt med torkad frukt
- Fruktsmoothie (2dl mjölk+1 frukt)
- Kornblandning + mjölk+ frukt
- 1 baguett med ost och skinka + 1 frukt
- Chokladmjölk + banan
- Energibarar, sportsdricka med moderat till högt GI

Energibarar

- Dålig aptit efter träning.
- Innehålla kolhydrater och proteiner.
- Kolhydratrika energibarar kan intas innan tävling då de innehåller mycket kolhydrater utan högt fiber innehåll
- Jämfört med annan mat får man inte i sig andra viktiga näringsämnen



Efter träning

- Kroppens energi lager är tomma och du behöver fylla på med mat och dricka.
- **Innan 30 min kolhydrater + protein**
- 1-1,5g KH/kg
- 10-20 g protein
- Startar på uppbyggingsfasen (anabola fasen) Hindrar att kroppen fortsätter att brytas ner
- Innan 1-2 h bör du äta en större måltid

Återhämtnings måltid:

- Fyller glykogenlagerna snabbast inom 1 h efter träning
- Ökar glykogenlagerna och binder vätska
- Minskar infektionsrisken
- Ger dig mer ork vid nästa träningspass

- Svårt att äta efter träningen, välj flytande alternativ som smoothie, drick yoghurt, chokladmjölk, sportdryck

Grundmuren läggs först

- ✧ Vara i energibalans
- ✧ Välj mat som du gillar
- ✧ Ät flera gånger om dagen
- ✧ Ät alltid innan träning
- ✧ Ät alltid efter träning
- ✧ Drick ordentligt med vatten under dagen och på träningen
- ✧ Ät 5 portioner med frukt och grönsaker
- ✧ 3 om dagen (Ca intag)
- ✧ Ät varierat
- ✧ Få en bra nattsömn!!!
- ✧ Du kan äta allt, men inte alltid, begränsa intag av söta produkter.
- ✧ Ska du klara av att bygga muskler måste du ligga i positiv energibalans (300-500 kcal extra)

Tips till föräldrar

- Variera måltider och uppmuntra till att smaka allt.
- Planlägg veckan och måltiderna
- Ha alltid mat i kylskåpet
- Gör stora portioner som lätt kan värmas
- Sätt fram uppskuren frukter och grönsaker, eller ha det klart i kylskåpet.



Gör din egna sportsdryck

- 1 liter vann
- 40-80 gram druvsocker (glukos)
- 1 krm salt
- 1-2 msk koncentrerad saft eller juice.

Köper man sportsdryck så tänk på att sportsdrycken ska innehålla 4-8g kolhydrat/100g, >8g kan ge magproblem. Den ska också innehålla Na (10-25 mmol/l) och Kalium (3-5 mmol/l)

- Testa alltid sportdryck på träning innan tävling



Müsli bars

Ca 20 stk

- 600 g müsli
- 150 g smör
- 2 dl pumpafrön
- 2 dl solrosfrön
- 1 dl kokos
- 3 msk flytande honung
- 2 dl russin
- 6 stk ägg



Så Så här gör du:

- Sätt ugnen på 180-200 grader. Ha müsli i en skål. Smält smör och häll de över müsli. Tillsätt frö, kokos, russin och honung. Ha i ägg och blanda. Lägg bakplåtspapper i en form och stek i ugnen i ca 20 min. Låt de bli kalla och skär i biter. Håller i kylskåpet i ca 1 vecka.