

## Bra mat – glada och väl presterande idrottare!

Några nycklar till en bra kost full av näring och matglädje.

- Ät regelbundet. Kroppen mår bra av rutiner och en mat- och sovklocka. Planera in frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål varje dag och låt det gå 2-4 timmar mellan måltider. Detta gör det lättare att få i sig tillräckligt med energi och näring.
- Vid täta träningar och hög träningsmängd behövs återhämningsmål snabbt efter passet. Ät då ett mellanmål inom 30 minuter efter träning för förbättrad återhämtning. Detta bör bestå av lättillgängliga, snabba kolhydrater och lite protein.
- Frukosten nämns ofta som dagens viktigaste måltid. Fyll på tömda energilager från natten. Välj en frukost med fiberrika kolhydrater och protein som håller dig mätt och koncentrerad en längre tid. Frukosten ska ge 20-25% av dagens energiintag.
- ”Elda kroppen med ved och inte med tidningspapper”. Välj näringstäta livsmedel med högt innehåll av fiber, vitaminer, mineraler, proteiner och god fett- och kolhydratkvalitet. Exempelvis kan du byta ut ljust bröd mot grovt bröd, fruktyoghurt till naturell yoghurt, kräm till färsk frukt och bär etc.
- Begränsa intag av sockerrika livsmedel då dessa innehåller mycket energi men har ett lågt näringsinnehåll. Lördagsgodis är en bra vana för att begränsa sötsaker vilket är bra för både kropp och tänder.
- Tänk också på att det kan finnas mycket socker i yoghurt, flingor, müsli och bröd. Välj naturella mejeriprodukter och smaksätt själv med bär, frukt, kanel eller vanilj. Som återhämningsmål kan dock exempelvis smaksatt drickyoghurt vara ett bra alternativ.
- Fokus på matglädje! Ät gärna tillsammans och matlagning och bakning kan också bli sociala aktiviteter.
- Ät tillräckligt med energi! För lite energi under längre tid visar sig som nedsatt ork, sömn och prestationsförmåga, trötthet och humörsvingningar.
- Vanligt att jämföra med varandra – viktigt att äta så mycket som du själv behöver och det som passar dig. Det är okej att ta ett extra mellanmål även när inte andra äter.
- Ägg, naturella mejeriprodukter och nötter är näringsrika livsmedel som också passa bra som en del i ett mellanmål eller återhämningsmål efter träning.

- Tips till smörgåsfika/klubbfika: Välj nyckelhålsmärkt bröd med högt fiber- och lågt sockerinnehåll. Lägg till matigt pålägg ex kokta ägg eller bönröra. Smörgåsfika kan varieras/kombineras med naturell fil, müsli och bananer.
- Grönsaker och frukt innehåller gott om vitaminer, mineraler och antioxidanter. Lägg gärna ner morotsstavar i matsäcken till tävlingar och gör frukt- och bärsmoothie.

## Att tänka på i gruppen

- Vi lägger fokus på bra träning men också bra mat och tillräckligt med vila för att må bra och orka träna och tävla så bra vi kan.
- Vi har bra med tid vid måltider för att prata och kunna ta en till portion. Vi uppmuntrar varandra att äta bra.
- Vi kommenterar inte varandras mat/portioner i onödan. Även saker som är välmenat kan tas illa upp.
- Varierad och bra mat önskas på tävlingsresor och träningsläger då det ibland lätt blir samma
- Bra att planera in kvällsfika på läger/tävlingsresor.
- Vi vill ha ett öppet klimat där vi även kan prata om mat så som vi kan prata om träning.
- Ser vi någon som äter väldigt lite eller väljer bort vissa livsmedel under en längre tid tar vi kontakt med tränaren/ledaren för att hjälpa vår kompis.
- Var och en tar ansvar för mellanmål och återhämtningsmål efter träning. Det är viktigt att planera så att man har något med sig då vi ofta tränar en bit hemifrån.
- I vår grupp jobbar vi för matglädje och träningsglädje.