



Vad är bra mat för idrottande barn och ungdomar?

– Näringsrik mat som ger en lagom balans av kolhydrater, fett och protein, till exempel kokt ris, torsk med äggsås och broccoli. Att fokusera på en bra måltidsordning under dagen gör det lättare att nå energibalans. Starta dagen med en bra frukost och fyll på med lunch, middag och mellanmål. Med en bra måltidsordning blir det också lättare med måltidstajming i förhållande till träning och att främja en god återhämtning. Det är viktigt att poängtera för idrottande barn och ungdomar att de behöver väldigt mycket energi för att orka träna. Jämför med att köra en bil utan bensin.

Att laga bra mat till idrottande barn ställer en del kunskapskrav på föräldrar som handlar och lagar maten. Hur ska man tänka?

– Att äta varierat och tänka på mycket färg. Alltid utgå från att alla energigivande näringsämnen finns med i måltiden, det vill säga kolhydrater, fett och protein. Har man ont om tid kan man alltid förstärka en sämre måltid med bra livsmedel som exempelvis bönor, nötter/frön, avokado, ägg och grönsaker.

Ge gärna tydliga exempel på skillnader i energibehov hos idrottare kontra icke idrottare och förklara hur mycket mat som faktiskt krävs när man idrottar

Färdiga sportdrycker och energi-bars kan man ofta köpa på olika idrottsanläggningar. Är det ok för barn?

– Till att börja med är det viktigt att definiera skillnader på sportdryck och energidryck eftersom många tror att det är samma sak. En sportdryck är en balanserad kolhydratsdryck som ska ge snabb energi främst under en prestation. Sedan finns det kolsyrade energidrycker med stora mängder kolhydrater, koffein och taurin. Sådana energidrycker är inte lämpliga under prestation och särskilt inte för barn. Att dricka en sportdryck är däremot inte farligt för barn men i de flesta fall onödigt. Vatten är det allra bästa. Finns det behov av en sportdryck är det enkelt att göra sin egen.

Energi-bars är som namnet antyder en bar med mycket energi och är framför allt avsedda för vuxna. Mitt råd när det gäller barn är att så långt som möjligt tillhandahålla vatten, bananer, russin, drickyoghurt, hemmagjorda energibollar osv. Att undvika ”konstgjorda produkter” så långt det går är en bra riktlinje.

Om en ung idrottare har svårt att få i sig något ätbart alls under en lång tävlings- eller matchdag, kan det vara farligt?

– Inte om man får i sig dricka. Har idrottaren svårt att äta fast föda kan en dryck som både ger energi och vätska vara bra, exempelvis drickyoghurt eller nyponsoppa eller hemgjord smoothie. Vatten är alltid viktigt. Undvik allt för mycket socker och kolsyra.

Postadress

Box 1130
262 22 Ångelholm

Bankgiro

501-8965

Gatuadress

Skolgatan 9
262 31 Ångelholm

Org. Nr

839400-1914

www.simess.kanslietonline.se

Telefon

0431-101 39

E-post

kansliet@simess.com

Hemsida

<http://www.simess.com/>

Bokning

Måltidsplanering i samband med tävling eller match

När och vad det fungerar bäst att äta inför en tävling är individuellt och upplägget kan skilja sig åt beroende på idrott. Men det finns ändå några generella råd för måltidsplanering i samband med tävling/match att utgå från.

Inför tävling

Två till fyra timmar före start rekommenderas en kolhydratrik och lättsmält måltid. Måltiden bör inte innehålla för mycket fibrer, fett, protein, vara hårt stekt eller ha mycket kryddor eftersom det kan förstärka besvären av en kanske redan nervös mage. Exempel på en bra måltid kan vara pastasallad med kyckling.

Under tävling

En tävlingsdag kan se väldigt olika ut beroende på vilken idrott det gäller. Men det viktigaste under en tävling är att fylla på med energi för att upprätthålla energiförråden och hålla uppe blodsockret, samt fylla på med vätska.

Exempel på vad man kan äta eller dricka beroende på hur lång tid man har på sig:



20-30 minuters paus: Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin, banan, smoothie

1 timmes paus: Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås, nötter

2 timmars paus: Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt

3 timmars paus eller mer: Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad

Postadress	Gatuadress	Telefon	Hemsida
Box 1130 262 22 Ångelholm	Skolgatan 9 262 31 Ångelholm	0431-101 39	http://www.simess.com/
Bankgiro	Org. Nr	E-post	Bokning
501-8965	839400-1914 www.simess.kanslietonline.se	kansliet@simess.com	



Efter tävling

Efter en tuff tävlingsdag kan det vara bra att försöka äta något kort efter avslutad tävling – till exempel banan och drickyoghurt – och sen en riktig måltid inom två timmar.

Glöm inte mellanmålen

Mellanmål är viktiga som komplement till huvudmåltiderna och kan för idrottande ungdomar med ett högt energibehov vara det som avgör om hon/han kommer i energibalans, det vill säga att energiintaget motsvarar energiförbrukningen. De flesta ungdomar får huvudmålen lagade hemma och i skolan, medan mellanmål är något man tar större ansvar för själv. Här är ett recept på goda och energirika bollar som klarar sig i kylskåpet i flera dagar:

Energibollar, ca 20 st



50 g smör
4 msk kakao
1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)
½ dl kokos
1 dl pumpafrön
½ dl solrosfrön
1½ dl russin eller dadlar
½ dl Gojibär
2 dl havregryn
2-3 msk flytande honung
2 msk kallt kaffe (kan uteslutas alt bytas ut mot vatten)
Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare, rulla till bollar och doppa i kokos. Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas.

Postadress Box 1130 262 22 Ängelholm	Gatuadress Skolgatan 9 262 31 Ängelholm	Telefon 0431-101 39	Hemsida http://www.simess.com/
Bankgiro 501-8965	Org. Nr 839400-1914 www.simess.kanslietonline.se	E-post kansliet@simess.com	Bokning