



Skåne

## Bra mat för barn och ungdomar

- **Ät regelbundet.** Planera in frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål varje dag och låt det gå 2-4 timmar mellan måltider.
- **Välj näringsstäta livsmedel.** Exempelvis kan du byta ut ljust bröd mot grovt bröd och kräm till färsk frukt och bär etc.
- **Begränsa intag av livsmedel med tillsatt socker.** Dessa innehåller mycket energi men har ett lågt näringsinnehåll. Vi kan äta allt men inte alltid.
- **Prioritera frukosten.** Välj en frukost med fiberrika kolhydrater och protein som håller dig mätt och koncentrerad en längre tid. Försök att få med något från alla dessa fyra grupper:
  - Havregryn, müsli, flingor, grovt bröd
  - Bär, frukt, grönsaker
  - Mjölk, fil, yoghurt, kvarn
  - Ägg, skinka, ost, keso
- **Välj naturella mejeriprodukter.** Smaksätt själv med bär, frukt, kanel eller vanilj.
- **Ät tillräckligt med energi.** Detta är bra sätt att få i sig mer energi på:
  - Lägg till frukt och/eller bröd vid lunch och middag.
  - Lägg till nötter, frön och torkad frukt i yoghurt, gröt, mellanmål eller som snacks.
  - Drick juice eller mjölk till mellanmål ibland.
- **Återhämtningsmål snabbt efter träning.** Vid täta träningar och hög träningsmängd behövs återhämtningsmål inom 30 minuter efter passet. Detta bör bestå av lättillgängliga, snabba kolhydrater och lite protein. Exempelvis: Banan, yoghurt, drickyoghurt, russin etc.
- **Fokus på matglädje.** Ät gärna tillsammans med någon och se mat och matlagning som en social aktivitet.
- **Jämför inte med andra.** Det är viktigt att äta så mycket som du själv behöver och det som passar dig.
- **Frukt och grönsaker är viktigt.** De innehåller gott om vitaminer, mineraler och antioxidanter. Lägg gärna ner frukt i matsäcken till tävlingar och matcher, eller förbered en frukt- och bärsmoothie.





Skåne

## Tips till träningsgruppen

- ✓ Vi lägger fokus på bra träning men också bra mat och tillräckligt med vila för att må bra och orka träna, spela 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. Även om vi menar väl kan det bli fel.
- ✓ Varierad och bra mat önskas på match- och tävlingsresor då det ibland lätt blir samma.
- ✓ 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 och planerar för mellanmål och återhämtningsmål efter träning.

