Kostinformation till föräldrar

Att spela fotboll kräver mycket av våra unga spelare! För att kunna prestera på bästa sätt är det oerhört viktigt med energibalans, d.v.s. att man får i sig lika mycket energi som man gör av med under en dag. Har din dotter/son flera träningar på en dag ökar givetvis mängden mat de måste äta jämfört med om de har en träningsfri dag. Grunden för en bra kosthållning kräver kunskap i matlagning och livsmedel.

Som förälder kan du "stötta" genom att se till att det finns möjlighet till bra val av energi, rätt livsmedel med bra näringsinnehåll hemma. Du kan även hjälpa till genom att skicka med mellanmål till skolan.

Gör gärna en matsedel samt inhandlingslista tillsammans med din dotter/son som underlättar veckans måltider.

Enkla tips

- Fördela maten jämnt över dagen, 5-6 gånger per dag (frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål)
- Tallriksmodellen, halva tallriken kolhydrater (pasta, ris, potatis)
- Kolhydrater är extra viktigt att få i sig när man tränar mycket (t.ex. fler pass per dag), lägg till exempel till ett extra mellanmål
- Ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Fisk 2-3 gånger i veckan
- Prova nya recept och nya livsmedel
- Prova olika frukter, grönsaker och rotfrukter!
- Nötter är en bra fettkälla
- Se till att kostcirkelns alla delar kommer med för att få med alla näringsämnen, särskilt kolhydrater, fett och protein
- Mellanmål 2-4 timmar innan träning/match
- Ät direkt efter träning/match för optimal återhämtning, särskilt kolhydrater
- Ät ett lagat mål mat inom 2 timmar efter avslutad träning/match
- Drick mycket vatten

Låt din dotter/son vara delaktig i måltidsplaneringen samt matlagningen! Be de berätta vad de kan!

Lycka till!