

Bra mat för barn & ungdomar

Av Marie Erlandsen

”Kosten är viktig för att våra barn ska kunna vara aktiva och orka lära sig något i skolan.



Foto: Sparkules

Vilken sorts mat dina barn äter har stor betydelse. Bra mat ger barnen energi för lek och idrott samt bättre immunförsvar. För att få i sig all energi som behövs för att leka, lära och utvecklas (och dessutom orka med träningen) behöver barn många måltider per dag, minst fem. Att äta ett mellanmål 1-2 timmar före träning och att få i sig något direkt efter träningen är nödvändigt för bra återhämtning. Även kvällsmålet bidrar med energi och byggstenar för nattens återhämtning. Det man kan tänka på är att äta långsamma kolhydrater när det närmar sig läggdags.

Ät regelbundet

Låt det aldrig gå mer än 3-4 timmar mellan måltiderna. Med ett jämnt blodsocker håller man hjärnan skärpt, förbränningen uppe och sötsuget borta.

Egentligen är det ingen stor skillnad på hur ett barn/ungdom ska äta jämfört med vuxna. Det som är extra viktigt för dem som växer är att de har energibalans eller till och med positiv balans vilket innebär att om de tränar mycket och växer kan de behöva lite mer energi än de gör av med. På så sätt ”orkar” kroppen med allt som ska utvecklas.

Kosten är viktig för att våra barn ska kunna vara aktiva och orka lära sig något i skolan. Många barn slarvar med frukosten och sedan slarvar de även med lunchen i skolan, vilket ofta resulterar i lågt blodsocker. Då blir de trötta och får svårt att fokusera. För att få upp blodsockret är det lätt hänt att de köper ”skräpmat” som ger snabb energi men med för lite näring.

Varför ska man äta?

Vi äter för att få energi (kolhydrater, fett och protein) och näring (vitaminer och mineraler) så att våra kroppar fungerar optimalt. Att det är gott är så klart en fördel.

Om man äter en hamburgare och pommes frites så får man massor av energi men inte så mycket näring. Om man däremot äter en middag med potatis, kycklingfile, avokado och grönsaker så får man lika mycket energi och otroligt mycket mer näring. Därför är det viktigt att tänka på vad det är man stoppar i sig, så det inte bara blir energi.

Protein:

Protein är ett ämne som kroppen använder som byggstenar (hud, hår, muskler) och är viktigt för immunförsvaret. Proteinet ger en bra mättnad, hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå och behövs för att motverka nedbrytning av muskelmassan. Exempel på bra proteinkällor:

- Fisk, fågel, magert kött, ägg, quorn, linser, bönor m.m.

Ett tips är att blanda i 2 msk kvarg i yoghurten/filen på morgonen så får barnet i sig mer protein och håller sig mättare längre och blodsockret blir mer stabilt.



Kolhydrater:

Kolhydrater är vår viktigaste energikälla. När vi inte får i oss kolhydrater blir vi trötta och får svårt att koncentrera oss. Håll blodsockret på en jämn nivå genom att äta långsamma kolhydrater. Just efter ett hårt pass träning är det okej att äta lite snabbare kolhydrater för då ”sugs” de ut i musklerna. Däremot så mättar snabba kolhydrater sämre än långsamma. Högt blodsocker ger stor insulinutsöndring och en effektiv fettninlagring. Detta leder till övervikt, hjärtsjukdomar, diabetes och för tidigt åldrande. Lågt blodsocker signalerar hunger och sötsug.

- Långsamma kolhydrater = fullkornspasta, grovt bröd, parboild ris, frukt, osötad müsli, bönor och linser mm.
- Snabba kolhydrater = vitt bröd, pulverpotatismos, bakpotatis, vitt ris, cornflakes, riskakor m.m.

Det livsviktiga fett

Många tror att en sund kost är lika med en fettfri kost men det är fel. Man blir inte fet utav fett utan av ett för högt energintag och för låg energiförbrukning. Det är däremot viktigt att välja rätt form av fett. Bland vitaminerna finns det några som är ”fettlösliga”, därför är det viktigt att äta fett så kroppen tar upp dessa vitaminer (A, D, E och K). Barn behöver lite mer fett i förhållande till sin vikt än vad vuxna gör.

- Undvik härdat vegetabiliskt fett. Finns ofta i kakor, bakverk, chips m.m. Läs på innehållsdeklarationen där står det om produkten innehåller härdat fett eller delvis härdat fett.

- Välj gärna omättade fetter. Det hittar man i lax, makrill, oliver, avokado, nötter, frön, kokos och oliv- och rapsolja m.m.

Frukt och grönt

Bär, frukt och grönsaker innehåller massor av vitaminer, mineraler och andra skyddande ämnen som kallas antioxidanter. Ju starkare färg desto fler antioxidanter. Tänk därför på att i affären leta efter olika och starka färger på frukt och grönsaker.

- Tänk på att alltid äta grönsaker vid varje måltid och ca 3-5 frukter per dag.
- Bär är en liga för sig, frossa därför i bär hela året.

Bra tips på mellanmål

- ☐ Keso/kesella + bär + nötter/frön
- ☐ 2 st frukter + nötter (10 –12 st naturliga nötter dvs. rena nötter utan salt eller socker)
- ☐ Grov macka med proteinpålägg (t ex. makrill eller ägg) + juice/mjölk.
- ☐ Mixa 1 dl yoghurt med 1 dl mjölk och frysta bär.
- ☐ 1-2 ägg + 1-2 frukter.
- ☐ En halv avokado med räkor, skinka eller keso.
- ☐ Yoghurt med frön, en frukt och lite müsli

Förbered smoothies. Mixa i ordning smoothies på morgonen och ställ i kylan tills eftermiddagen. Bra för trötta, hungriga skolgångare och lätt att grabba varsin efter skolan.

Blanda gärna i lite havregryn eller havrekli så mättar den bättre. Eller en ”sideorder” i form av ett kokt ägg eller en näve nötter.

Ha frukt hemma. Frukt är alltid bra och är ett enkelt sätt att fylla på energidepåerna efter krävande skoldagar. Se till att alltid ha bananer och goda äpplen hemma.

Ha kokta ägg eller annan **färdig mat i kylan.** En mindre portion från gårdagens middag är också ett bra mellanmål.

Försök också att äta så oraffinerade livsmedel som möjligt. Med andra ord potatis istället för pommes frites, havregryn istället för havrepuffar, kycklingsfile istället för chicken nuggets, smör istället för flytande margarin osv... Slutligen glöm inte att njuta av maten du äter, nyttig mat gör gott och smakar gott.

Marie Erlandsen är kostrådgivare och arbetar som lärare på ett idrottsgymnasium där hon utbildar och coachar ungdomar med träning och kost.

