



Fotboll - Bra för hälsan

Att träning är bra för hälsan vet vi redan. Läger vi sedan till fotboll i träningen så blir det genast mycket roligare.

Fördelen med fotboll som idrott är att den är väldigt varierad. Om vi bortser från det uppenbara, att den är rolig och utmanande så får vi just hälsan med på köpet under träningen.

Barn och vuxna som regelbundet spelar fotboll påvisar lägre nivåer av blodfetter, ökad mängd muskelmassa och lägre blodtryck. Men detta är ju såklart inte dedikerat till just fotboll, utan all idrott i stort.

Däremot, vid utövande av fotboll får kroppen jobba i intervaller. Man växlar mellan långsamma och snabba rörelsemönster vilket gör att hjärtat jobbar i olika hastigheter istället för på en konstant nivå.

Med den här typen av intervallträning händer det en fantastisk sak i kroppen, nämligen utsöndring av endorfiner.

Endorfiner är kroppens må bra-hormon. Med dessa endorfiner i kroppen känner man sig helt enkelt gladare, piggare och mer tillfreds med sig själv.

Det finns ytterligare en fördel med just fotboll.

Tävlingsmomentet.

De flesta som spelar fotboll blir under en väl planerad och ledarledd träning eller en match så pass koncentrerad på just spelet att de inte ens märker att kroppen får sig ett ordentligt träningspass.

Till sist om vi ska sammanfatta varför kroppen och knoppen mår bra av fotboll.

Man blir fysiskt aktiv, kroppen mår bra och man har roligt!

Men för att detta ska fungera så måste vi ge kroppen rätt förutsättningar för att fungera under träning och match.

När kroppen fått sig en genomkörare är återhämtning och vila oerhört viktigt. Likväl är intaget av vatten innan träning och match en nödvändighet för att kroppen ska vara i balans. På nästa sida kommer tips till er föräldrar för att ge era barn rätt förutsättningar till träning och match.

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 ditt barn fler 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 en inhandlingslista tillsammans med ditt barn 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.
T.ex. banan, keso, risifrutti, liten yoghurt, drickyoghurt, smörgås, russin.
- Ät direkt efter träning/match för optimal återhämtning, särskilt kolhydrater.
- Ät ett lagat mål mat inom 2 timmar efter avslutad träning/match.
- Drink mycket vatten. Fyll vattenflaskan när man kommer hem från skolan och drick små mängder med jämna mellanrum fram till träning.

Låt ditt barn vara delaktig i måltidsplaneringen samt matlagningen. Be dem berätta vad de kan.

Lycka till!