

KOSTRÅD INFÖR TRÄNING OCH MATCH

Det är viktigt vad tjejerna stoppar i sig för tjejernas möjligheter att orka med träning och match. Läsk/saft och godis är inget alternativ under en cup eller inför en träning/match. Det ger bara en tillfällig sockertopp/förhöjt blodsocker där barnet känner sig pigg men därefter följer än djupare svacka där blodsockret sjunker. Ingen bra bensen alltså. Här nedan följer istället tips inför träning och match.

Tänk gärna på vad er tjej äter och dricker redan dagen innan. Stoppa helst inte i alltför mycket mjölkprodukter innan träning/match, det kan vara slembildande och det kan bli lite tjockt i halsen. Drick vatten före, under och efter träning och match. Barn bör dricka minst 1 liter vatten per dag, mer om man tränar eller spelar match.

Bra saker att äta

Nedanstående är exempel på bra saker att äta inför match, träning eller under en cup. Men råden gäller förstås för alla dagar, ju bättre vi äter desto mer orkar vi träna, desto snabbare återhämtar vi oss och desto bättre fotbollsspelare blir vi.

Frukost

Försök tänk på att få i dig protein, fett och kolhydrater.

Undvik gärna för mycket mjölkprodukter, juice, vitt bröd och andra sockerprodukter som fruktyoghurt.

Exempel på bra frukostprodukter är:

- Färskpressad juice, gärna med grönt i.
- Bär
- Ägg
- Kalkonbacon/bacon
- Grovt bröd
- Gröt
- Frukt
- Grönsaker

Lunch

Försök tänk på att få i dig protein, fett och kolhydrater.

Undvik gärna för mycket mjölkprodukter, juice (sockrad), vitt bröd.

Exempel på bra livsmedel är:

- Kött
- Fisk
- Fågel
- Fullkornspasta
- Fullkornsrís
- Quinoa
- Bulgur
- Grönsaker
- Frukt

Mellanmål

Bra mellanmål mellan t ex matcher på en cup är avgörande för prestationen. För stor lunch med mycket vitt bröd/pasta eller annat gör en bara tröttare och segare.

Bra exempel istället är:

- Smoothie (gärna mandelmjök/sojamjök, färska el osockrade bär, banan)
- Macka med grovt bröd och pålägg som t.ex. skinka, leverpastej, köttbullar samt grönsaker
- Kvarg (håll koll på om det är tillsatt socker eller hög sockerhalt). Naturlig med mycket osötade bär och en banan i är perfekt)
- Fläskpannkaka i bitar
- Nötter
- Grönsaker
- Ägg