

Aktiv  
Föreläsning

# Kost



**Västerbotten**

# Inledning

*Föreläsningen ska hålla på i 30–45 minuter.*

*Samla gruppen och sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som föreläsare.*

Första gången du träffar gruppen:

*Föreläsaren inleder med att göra en kort presentation av sig själv.*

*Gör sedan en presentationsövning med barnen för att lära dig namnen – se häftet ”**Tips**”.*

Om du träffat gruppen förut:

*Sammanfatta förra träffen. Ställ gärna några frågor och hjälp gruppen att minnas vad som togs upp, något speciellt som hände o.s.v. Gör gärna en presentationsövning även idag.*

## Varför är det viktigt med mat

*Gå igenom texten nedan och diskutera frågorna i gruppen.*

Dagens ämne är kost. Kost är detsamma som mat och dryck.

**Varför är det viktigt med mat och dryck?**

Svar:

1. Ge kroppen energi
2. Reparera kroppen
3. Behålla viktiga funktioner

1. Ge kroppen energi:

Om vi ska köra bil så behöver man tanka bensin i bilen. Bensin är bilens bränsle, det som bilen använder för att kunna köras. Då bensinen är slut stannar bilen. Därför behöver vi ständigt tanka våra bilar.

Precis som bilen behöver bensin för att vi ska kunna köra med den så behöver kroppen mat för att vi ska kunna röra oss. Mat är kroppens bensin och förbränns tillsammans med syre i de arbetande musklerna. Ju mer vi rör på oss, ju mer mat behöver vi. Har vi ätit för lite kommer vi alltså inte att orka lika mycket.

**Visa träningstriangeln.** Om vi tränar mer eller hårdare blir träningssidan i triangeln längre. Alla sidor bör vara lika långa för att vi ska må bra och

för att vi ska bli bättre av träningen. Det betyder att vi också måste äta och vila mer. Man ska försöka ha en likformig triangel med lika långa sidor.

## 2. Reparera kroppen:

Kroppen består av en massa jättesmå celler. Cellerna lagas/repareras och nya celler görs av det vi äter. Då vi tränar sliter vi på kroppen. Det märker vi bl.a. genom att vi blir tröttare. Precis som vi sliter på bilen då vi använder den så sliter vi även på kroppen då vi använder den. Bilen lämnar vi in på verkstan så att den blir servad eller lagad. Kroppen reparerar sig själv då vi vilar och sover, med hjälp av maten vi äter.

## 3. Behålla viktiga funktioner:

Maten innehåller en massa viktiga saker som kroppen behöver. Bl.a. finns det i maten saker som vi behöver för att se bra, saker som skyddar oss mot sjukdomar och saker som ger oss stark benstomme så att vi inte bryter våra ben så lätt.

# Vattnets betydelse

*Gå igenom texten nedan och diskutera frågorna i gruppen.*

Precis som mat behöver vi vatten för att överleva. Vi klarar oss bara några dagar utan vatten. Kroppen består till 65% av vatten (koncentrerar man vattnet till nedre delen av kroppen så skulle vi ha vatten ungefär till bröstet - *visa på dig själv*). Då vattnet minskar i kroppen så orkar vi inte lika mycket. Vätskebrist är det som snabbast försämrar prestationsförmågan. Därför är det viktigt att fylla på med vatten före träningen, medan man tränar och efter.

## **Hur talar kroppen om för oss att den behöver vatten?**

Svar: Vi blir törstiga.

Då vi tränar förlorar vi alltså extra mycket vatten. Därför är det bra att dricka vatten redan före träningen även om vi inte är törstiga då. På så sätt gör vi så att vätskebristen blir mindre under träningen. Tänk på att inte dricka för mycket vatten före träningen. Då kan det bli jobbigt att springa och röra på sig. Det kan kännas som en klump i magen.

Summera: Drick vatten före, under och efter träning och match.

## Ska vi dricka vatten eller energidryck?

Svar: De flesta tycker att vatten släcker törsten bäst. Vatten är billigare och är inte skadligt för tänderna. Energin i de flesta energidrycker består av tomma kalorier (innehåller inga vitaminer eller mineraler) som inte behövs. En vuxen idrottare som tränar mycket hårt eller länge skulle kunna behöva tillföra ny energi i form av energidryck. Många energidrycker innehåller uppiggande ämnen som vi inte vet om de är ofarliga för kroppen. Energidryck kan få motsatt effekt om man dricker det vid fel tillfälle, t.ex. före en match. Man blir först pigg en kort stund för att sedan bli seg och trött något senare när blodssockret dämpas.

## Socker (hur mycket innehåller olika livsmedel)

Socker är en annan sak som vi inte bör äta eller dricka för mycket av. Socker är inte nyttigt om vi äter eller dricker för mycket av det. Dessutom får vi lättare hål i tänderna om vi äter eller dricker mycket socker. Framför allt dricker vi för mycket socker idag. Framför allt får vi i oss en massa onödigt socker via läsk.

### Hur många sockerbitar innehåller dessa produkter?

2 dl fruktkräm = 12 sockerbitar  
2 dl fruktyoghurt = 8 sockerbitar  
2 dl nyponsoppa = 8 sockerbitar



1 glas apelsinjuice = 6 sockerbitar  
1 glas apelsinsaft = 10 sockerbitar  
1 glas smoothie = 7 sockerbitar  
1 milkshake = 19 sockerbitar  
1 burk coca-cola = 10 sockerbitar  
20 bitar smågodis = 16 sockerbitar

Så mycket socker "får" du äta per dag:  
7-14 år: 15 sockerbitar

*Använd dig av sockerbitarna för att visa hur mycket socker de olika produkterna innehåller. T.ex. lägg upp en sockerbit i taget och låt barnen*

*säga stopp då de tror att det är rätt antal. Jämför gärna sockret med godis. Tex att dricka en burk läsk är som att äta ca 10 godisbitar.*

*Förklara att det finns olika former av socker, tex sackaros som är som socker men behöver inte vara tillsatt i livsmedlet, tex i frukt. Sedan finns det fruktos (fruktsocker) och laktos (mjölksocker) som är bättre för kroppen.*

## **Energikällor**

Det finns framför allt tre viktiga energikällor i maten. **Är det någon som vet vilka?**

Svar: Protein, kolhydrater och fett.

Protein används inte så mycket som energi (bilens bensin) utan används framför allt till att laga och reparera celler. Man kan säga att protein är kroppens byggmaterial. Protein finns främst i animalisk mat, d.v.s. mat som kommer från djur. T.ex. i kött, fisk och ägg. Men även i bönor, linser och sojaprodukter.

Kolhydrater är idrottarens viktigaste energikälla. Den bästa bensinen för kroppen. Kolhydrater finns framför allt i potatis, ris, pasta och bröd.

Fett används också som energi och innehåller dubbelt så mycket energi som kolhydrater. Kroppen behöver fett, men i lagom mängd. Allt för mycket fett är inte bra för oss. Fett finns främst i oljor, smör, mm.

Utöver dessa ämnen så finns det också vitaminer i maten. Vitaminerna har en massa viktiga uppgifter i kroppen. Bl.a. så är de bra för synen och skyddar oss mot sjukdomar. Vitaminer finns framför allt i grönsaker och frukt.

# Tallriksmodellen

*Visa bilden på tallriksmodellen utan innehåll och be barnen tala om vilken typ av mat som ska vara i vilket fält. När de har gissat färdigt visar du det rätta svaret på andra sidan.*

## Favoritmat

*Nu är det dags för en övning av typen vandrande pinnen. Sätt barnen i en ring. Den som håller i pinnen är den som får prata förutom dig som ledare. Be barnen tala om vad deras favoritmat är. Be dem också försöka tala om vad favoriträtten innehåller (kolhydrater, fett, protein, vitaminer). Du som ledare får bekräfta eller "rätta". För de yngre barnen räcker det med favoriträtten.*

## Måltider

Frukost, lunch och middag bör vara grunden i våra måltider.

Det är viktigt med en bra frukost för att få en bra start på dagen. Be barnen ge exempel på en bra frukost. Bra exempel är gröt, fil & müsli, mörkt bröd med grönsaker, frukt och mjölk. Exempel på sämre frukost är ljust bröd, Oboy, marmelad, juice och kalaspuffar, mm.

Lunchen och middagen bör vara ordentliga måltider enligt tallriksmodellen. Kom ihåg grönsakerna.

## Mellanmål

Man bör äta ungefär var tredje timme. Alltså bör man äta ett mindre mål mellan frukosten och lunchen, och ett mindre mål mellan lunchen och middagen. Bra mellanmål som också är lätta att ta med sig till t.ex. skolan är frukt.

## Återhämningsmål

Det kan vara bra att få i sig något direkt efter träningen. När man tränar tömmer man kroppen på energi vilket gör det bra att fylla på med ny energi då man tränat färdigt. Dessutom har vi förmodligen slitit på kroppen under träningen vilket gör att vi behöver mat för att laga slitna celler.

Ett exempel på bra återhämningsmål är banan och mjölk.

# Sömn

Sömnen är jätteviktig för att vi ska orka träna bra och för att vi ska orka lära oss nya saker i skolan. Då vi sover får kroppen vila samtidigt som det händer en del saker i kroppen. Bland annat bygger kroppen upp sitt försvar mot sjukdomar och skadade celler repareras snabbare då vi sover.

## Hur många timmar bör vi sova varje natt?

Svar: Vi behöver sova ca 10 timmar/natt. Som vuxen ett par timmar mindre.

## Vad händer om vi sovit dåligt?

Svar:

- Ökad trötthet/sömnighet
- Sämre humör, lättirriterad
- Sämre skydd mot sjukdomar
- Svårare att lära sig nya saker
- Rör sig klumpigare och långsammare
- Ökad skaderisk vid fysisk aktivitet
- Sämre prestation (i skolan och på träning/match)

## Extra övning: Hitta pulsen

*Låt barnen lära sig att ta pulsen. Lättast är det att hitta pulsen på halsen. Förslagsvis låter du barnen räkna antal slag under 15 sekunder och multiplicerar med fyra för att få fram pulsen/minut. Låt barnen träna att ta pulsen på sig själva och på varandra. Använd klocka eller tidtagning på mobiltelefonen.*

Prova att springa en sträcka och ta sedan pulsen igen. **Hur har pulsen förändrats?**

Förklara att det som händer när vi rör på oss är att vi då behöver mer syre, så att hjärtat måste pumpa snabbare för att få runt mer blod till kroppens muskler och då ökar pulsen. Fråga vad som händer med andningen. Förklara att vi behöver mer syre. Förklara även att mat behövs tillsammans med syret för att bilda energi.

## Extra övning: Fruktsallad

*Barnen sitter i ring och blir tilldelade några olika frukter. När du ropar en frukt ska de barnen upp och byta plats och du försöka hinna ta en av de lediga platserna. Barnet som blir utan plats får ropa nästa gång. Om man ropar fruktsallad ska alla byta plats. Se till att de olika platserna blir tydliga på något sätt om ni sitter ute i gräset, t.ex. genom att lägga något på varje plats.*

## Extra övning: Energijakt

*Syftet med energijakten är att under lekfulla former lära barnen vilka olika näringsämnen som kroppen behöver. Utse fyra platser eller hörn med tema 1) Kolhydrater, 2) Protein, 3) Fett, 4) Vet inte*

*Du som ledare ropar olika livsmedel, till exempel ris. Barnen ska då bestämma sig för vilket näringsämne ris tillhör och så snabbt som möjligt ta sig till kolhydrathörnet. Om ni ropar ägg ska barnen snabbt ta sig till proteinhörnet och så vidare.*

*Tänk på att de flesta livsmedel innehåller både kolhydrater, protein och fett, så välj de ni själva vet svaret på. En kluring kan till exempel vara mjölk, som vissa inte kan äta pga. mjölksocker eller mjölkprotein, men som egentligen innehåller mest fett.*

## Avslutning

*Avsluta med att samla barnen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss.*

### **Vad har vi lärt oss?**

Svar:

- Bilen behöver bensin. Kroppen behöver mat.
- Viktigt med vatten. Före under och efter träning.
- Man kan äta allt men inte jämt.
- Undvik för mycket socker. Framför allt via läsk och juice.
- Kom ihåg grönsaker på tallriken.
- Sov minst 9–10 timmar/natt