

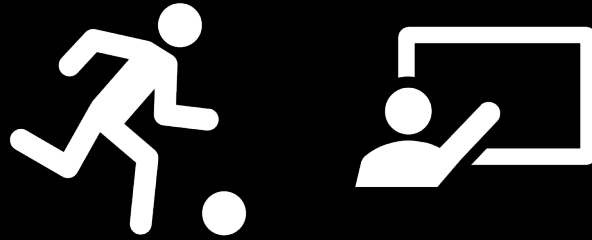
SPIS SMART

Hva kan vi lære av idretten?

Andrea Næss

21.10.2020





Skipper frokost

Næringsfattige matpakker

For lite mat medbrakt

Jeg liker ikke..

Dårlig måltidsstruktur

Verdi-Kultur-Holdninger

UTVIKLINGSTRAPPEN



- Kunnskap om idrettsernæring
- Skreddersy kosthold etter behov
- Eier egne rutiner og tar ansvar
- Vektregulering og ergogene stoffer



- Kunnskap om fysiologiske og psykologiske endringer under puberteten
- Økt matvarekunnskap og tar selv ansvar for etablerte rutiner
- Time måltidene riktig til trening og restitusjon.



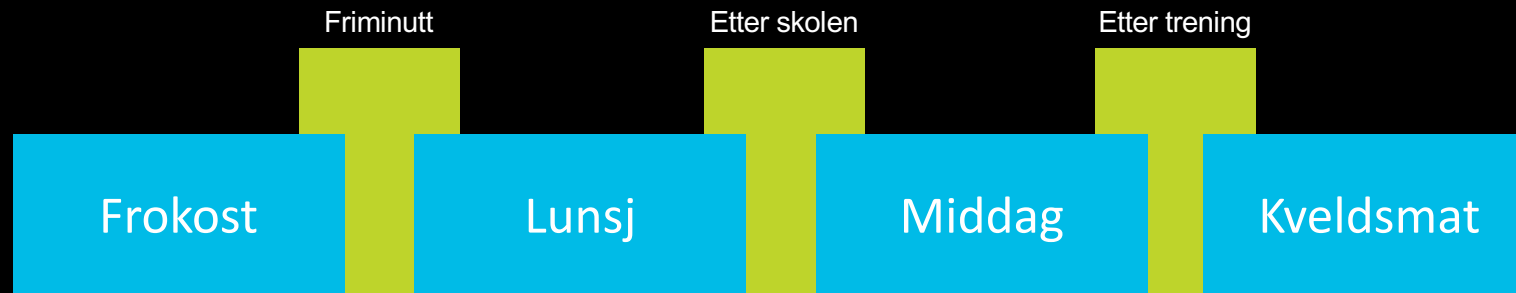
- Regelmessig måltidsmønster og kunnskap om krav til mengde og type mat og drikke for å sikre vekst og utvikling.
- Være med på matlaging.
- Det praktiske tilrettelegges av foreldre og trenere.

MATGLEDE

HVA ER **SMART** FOR DEG?



DEKK ENERGI BEHOVET - SPIS REGELMESSIG



Planlegg måltidene på samme måte som du planlegger trening!



Spiser ikke nok – MANGLER DRIVSTOFF...

Drikker ikke nok – risiko for dehydrering

Spiser ikke variert - mangelsykdommer

For lavt inntak av antioksidanter – økt risiko for sykdom

**For lavt inntak av kalsium og D vitamin
– svakere skjelett – økt risiko for skader**

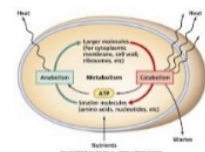
For lavt inntak av jern – melkesyra kommer raskere....





NÆRINGSSTOFFER

- Mangel på næringsstoffer
- Reduserer glykogenlagre
- Dehydrert



ENERGI

- Nedsatt metabolisme
- Lavere forbrenning
- Redusert termoregulering
- Økning av fettmasse
- Risiko for vektøkning



MUSKELMASSE

- Økt proteinnedbryting
- Tap av muskulatur
- Redusert styrke og eksplosivitet

Dårligere konsentrasjon
- på skolen
- på idrettsbanen



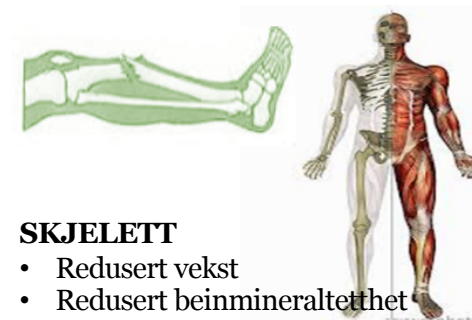
HORMONER

- Redusert testosteron eller østrogennivå
- Nedstemt og sliten
- Menstruasjonsforstyrrelse (jenter)

Energimangel hos gutter og jenter

Økt risiko for bekymringstanker

Økt risiko for å bli syk
Økt risiko for skader



SKJELETT

- Redusert vekst
- Redusert beinmineraltetthet
- Økt fare for brudd
- Økt fare for belastningsskader

FRISK &
SKADEFRI

NORMAL
VEKST &
UTVIKLING

TÅLE MYE
TRENING



**IDRETT-
ERNÆRING**

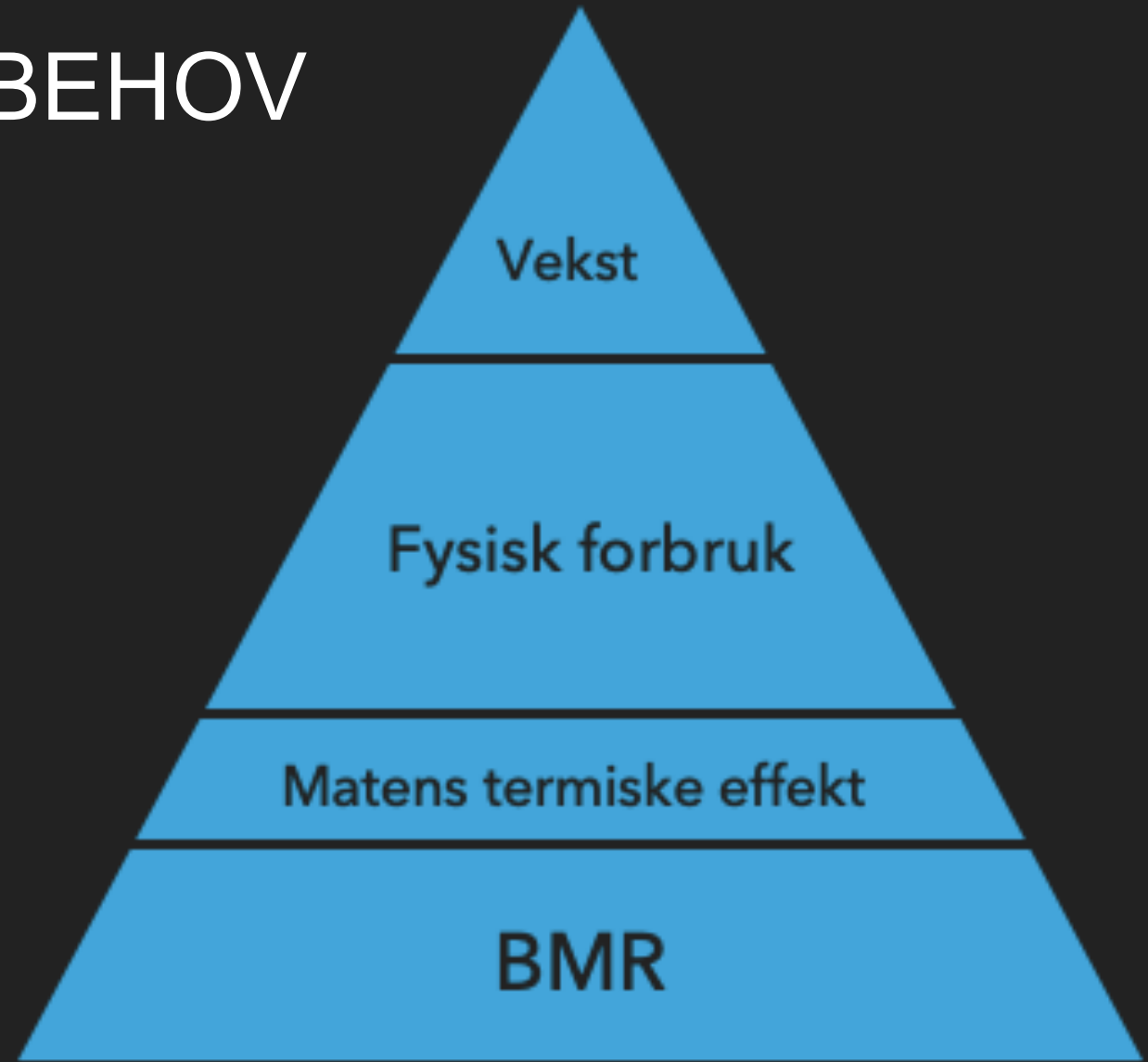
TRENE MED
GOD
KVALITET

PRESTASJON

MATGLEDE!

KROPPENS ENERGIBEHOV

ENERGIBALANSE



HVOR OFTE OG HVOR MYE?



SPIS VARIERT

Ingen mat er feil!

Vi trenger mange forskjellige matvarer

- og vi trenger mest bra mat!



HVA BETYR VARIASJON?

- Grove brød og kornvarer
- Poteter, bønner, ris og pasta
- Grønnsaker
- Frukt, bær og nøtter
- Fisk, kylling, kjøtt og egg
- Melk, yoghurt og ost
- Matfett (margariner og oljer)

BENSIN

BESKYTTELSE

BYGGESTEINER

MOTOROLJE



MÅLTIDSSAMMENSETNING – 3 B'er

BENSIN

BYGGESTEINER

BESKYTTELSE



LITT PROTEIN I HVERT MÅLTID





HAR DU NOK BEIN
I BANKEN?

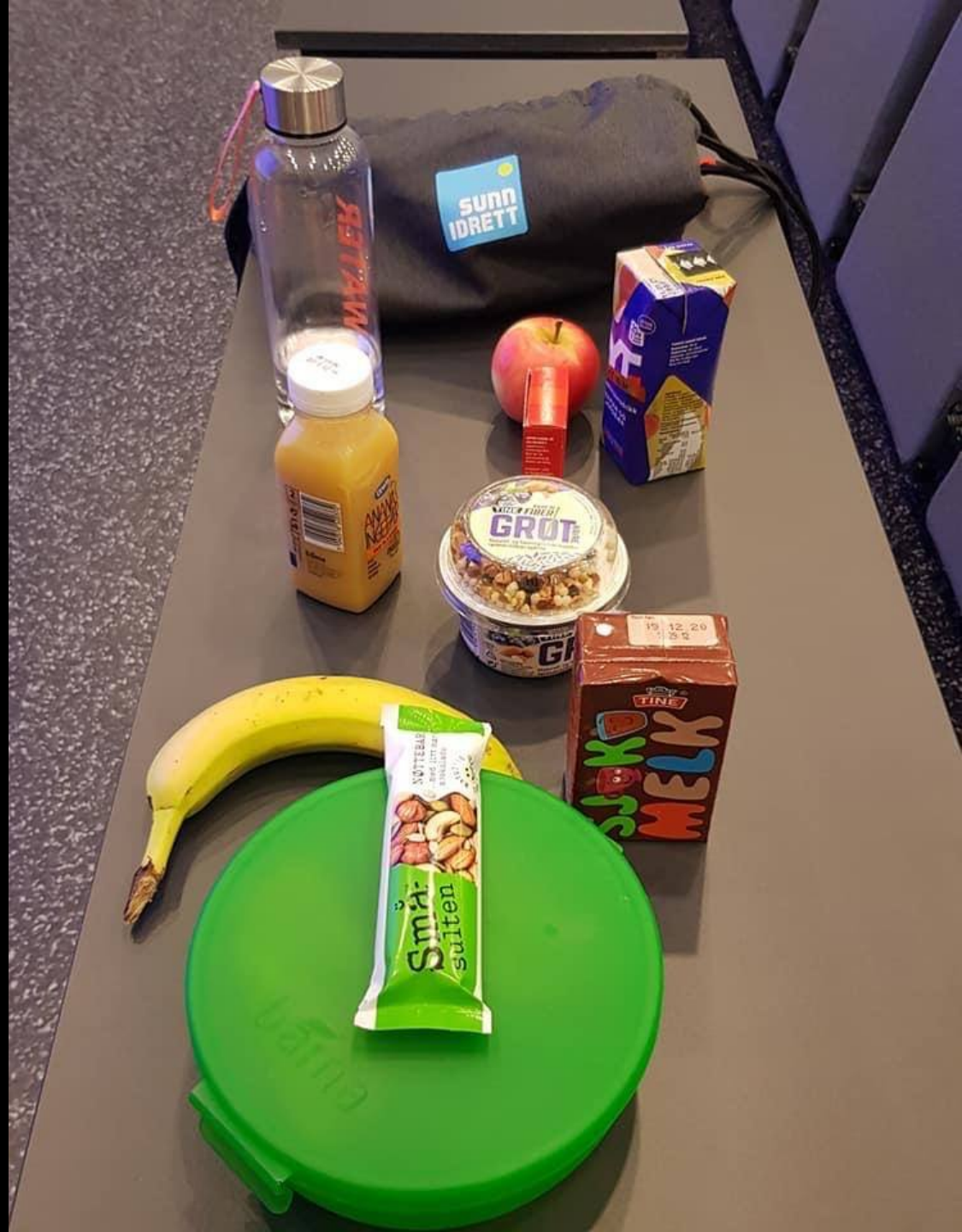


3 OM DAGEN

GODE RUTINER



MAT PÅ FARTA



GODE (MAT)- FORBILDER



SMART SKOLEMÅLTID

1. Nærings sammensetning
2. Preferanser
3. Variasjon

«Mat som både metter og frister!»



Kaldmat

- Brødmåltid
- Rundstykker
- Korn med yoghurt/melk
- Grove vafler/pannekaker
- Wraps/lefserull
- Smoothiebowl
- Påsmurt baguette
- Kjøleskapsgrøt
- Pastasalat
- Fylt pitabrød
- Frukt/grønnsaker/nøtter

Varmmat

- Omelett i langpanne
- Gryterett
- Lapskaus
- Grateng
- Supper med brød
- Fylte horn, pizzasnurrer
- Havregrøt
- Wok
- Matmuffins
- Risotto, pastarett
- Burger/sandwich/toast



Spesialblanding
Smak og gjett



3 TING Å HUSKE PÅ!

TENK ENKELT!

PLANLEGG!

MATGLEDE!