



**BANDY** FINSPÅNG

# Föräldramöte 20 oktober 2011





### Vad påverkar energibehovet ?

- ✓ Kön
- ✓ Ålder
- ✓ Muskel- kontra fettmängd
- ✓ Fysisk aktivitet
- ✓ Temperaturen
- ✓ Hälsan
- ✓ Svält





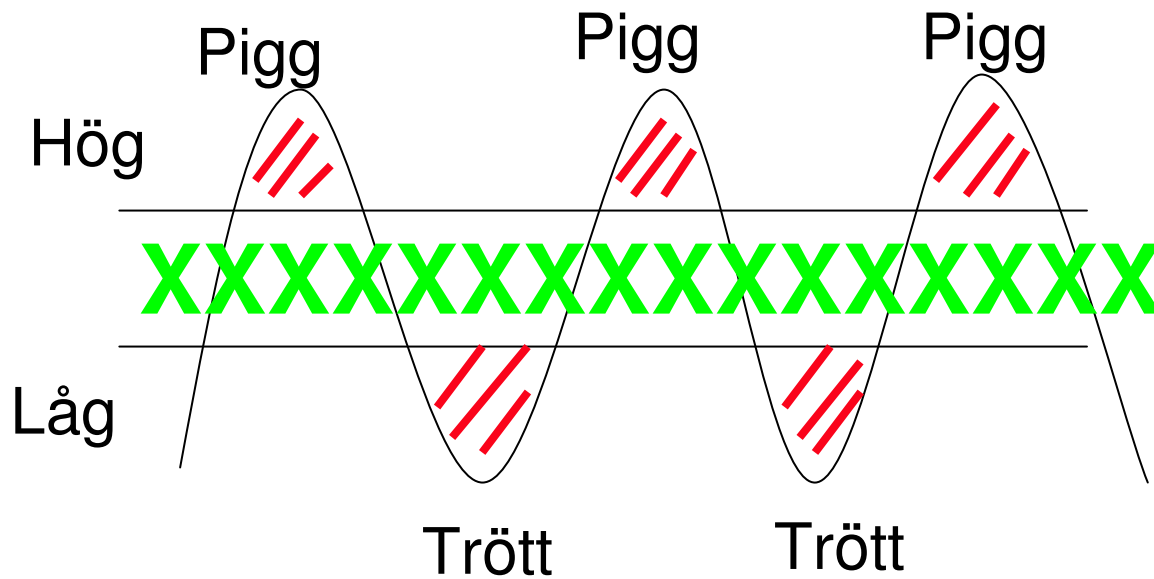
## Näringsämnen

- ❖ Kolhydrater
- ❖ Protein
- ❖ Fett
- ❖ Mineraler
- ❖ Vitaminer
- ❖ Vatten



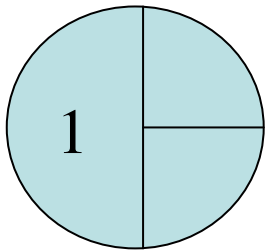


### Berg & dalbana

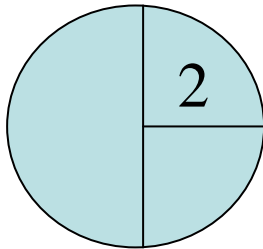




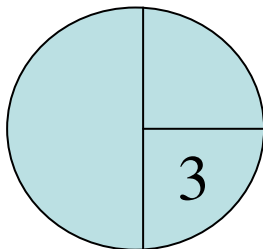
### Tallriksmodellen - Vuxen



1. Vitaminer, mineraler och fibrer  
- grönsaker, frukt, baljväxter



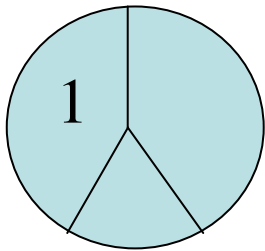
2. Basmat  
- potatis, ris, pasta



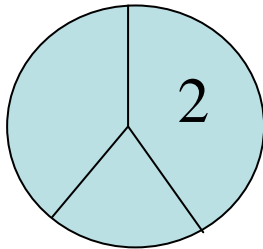
3. Tillägg  
- kött, fisk, skaldjur, sås



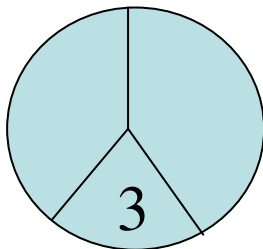
### Tallriksmodellen - Barn



1. Vitaminer, mineraler och fibrer  
- grönsaker, frukt, baljväxter



2. Basmat  
- potatis, ris, pasta



3. Tillägg  
- kött, fisk, skaldjur, sås



### Myter

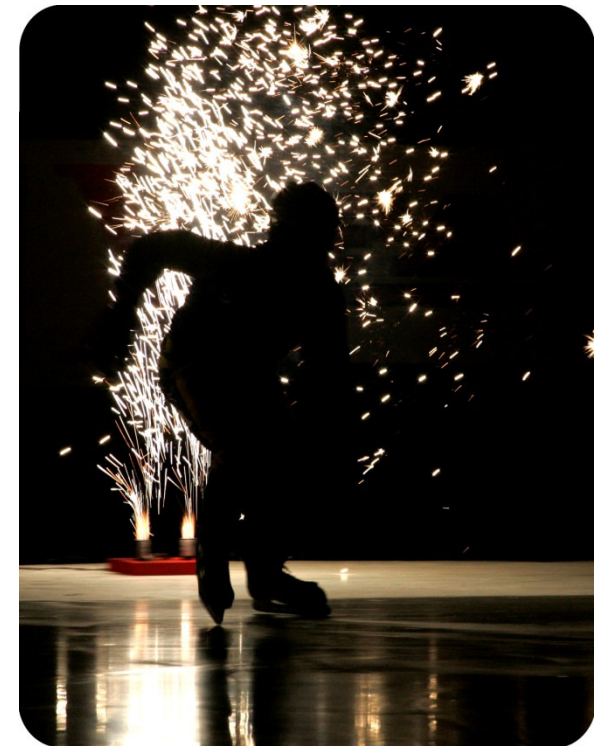
- ☹ Proteinbehovet
- ☹ Druvsocker
- ☹ Kosttillskott
- ☹ Energidrycker
- ☹ Fettets betydelse
- ☺ Frågor ?





### Inför en match

- ✓ Ordentlig middag.
  - ✓ En god natts sömn !
  - ✓ Stadig normal frukost !
  - ✓ Inga sötsaker.
  - ✓ Rikligt med dryck.
  - ✓ Mat & dryck 2 tim före.
  - ✓ Energi & dryck i paus !
- 
- ✓ Och fyll snabbt på depåerna efteråt !





### Sammanfattning

- ✓ Ät varierat
  - ✓ Var rädd om maten
  - ✓ Undvik berg- och dalbana
  - ✓ Ät lite tomma kalorier
  - ✓ Tänk på vätskan
  - ✓ Träning är nedbrytande
  - ✓ Mat och vila är uppbyggande
- Rätt mat skapar förutsättningarna !

