



SPIS SMART

Kostholdsforedrag for unge friidrettsutøvere

06.10.2018 Telemark Friidrettskrets

Silje Hønneland
Sunn Idrett



Sunn Idrett - et samarbeidsprogram i idretten



Prosjektidrettene





Sunn Idretts visjon

'Vi skal bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske'



Hovedmål

- Øke kunnskapen om kosthold, idrettsernæring, vekst og utvikling
- Skape gode matkulturer, trygghet og trivsel rundt mat
- Redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere

07.10.16

SUNN IDRETT

4



Hva skaper en god utøver?

**NYSGJERRIGHET PÅ
UTVIKLING –**

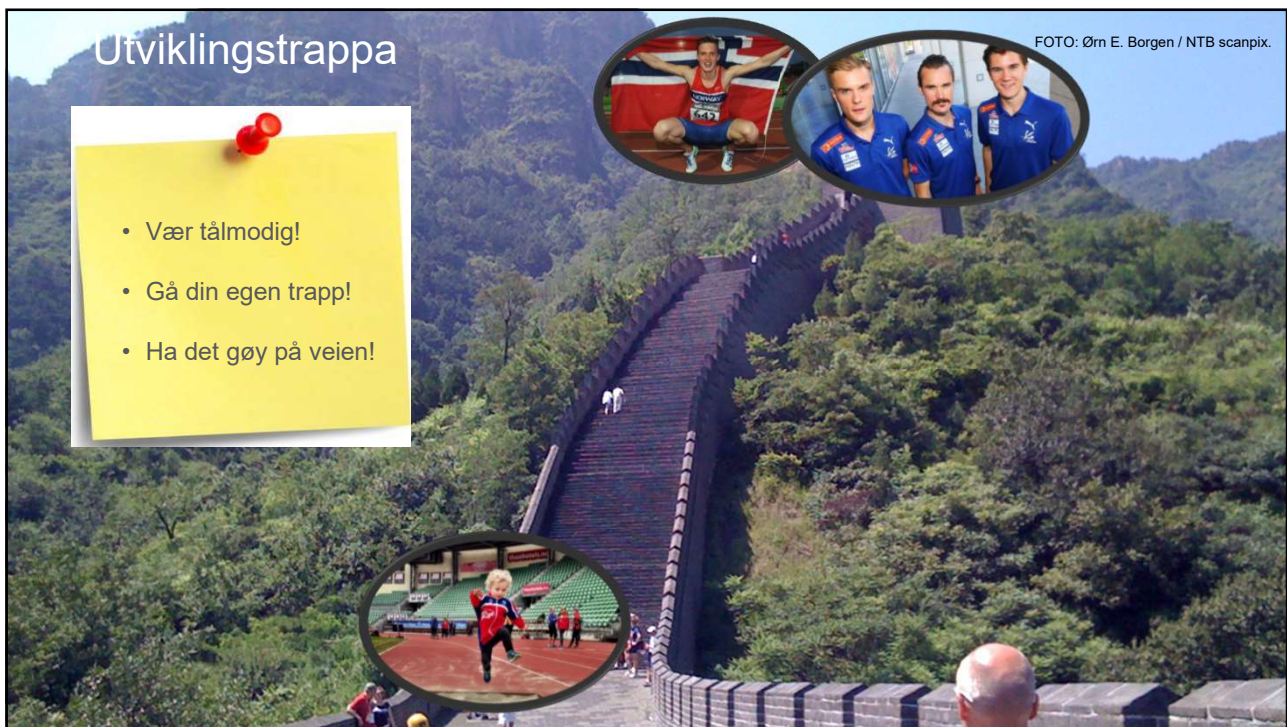
**HVA KAN GJØRE MEG
BEDRE??**

07.10.16

SUNN IDRETT



Utviklingstrappa



- Vær tålmodig!
- Gå din egen trapp!
- Ha det gøy på veien!

FOTO: Ørn E. Borgen / NTB scanpix.



Du skal være sjef i ditt eget liv og idrettsprosjekt!

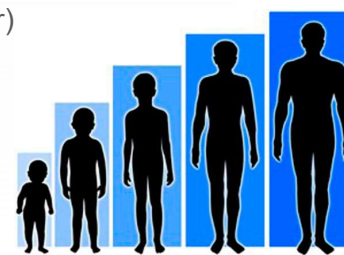


08.10.2018 Spis smart 8



Det er store forskjeller i utvikling

- Når vi er født på året...
- Det er store forskjeller innad i kjønn
 - Noen vokser tidlig, noen modnes sent (genetiske forskjeller)
- Det er store forskjeller mellom gutter og jenter
 - Dette skyldes hormonene **østrogen** og **testosteron**

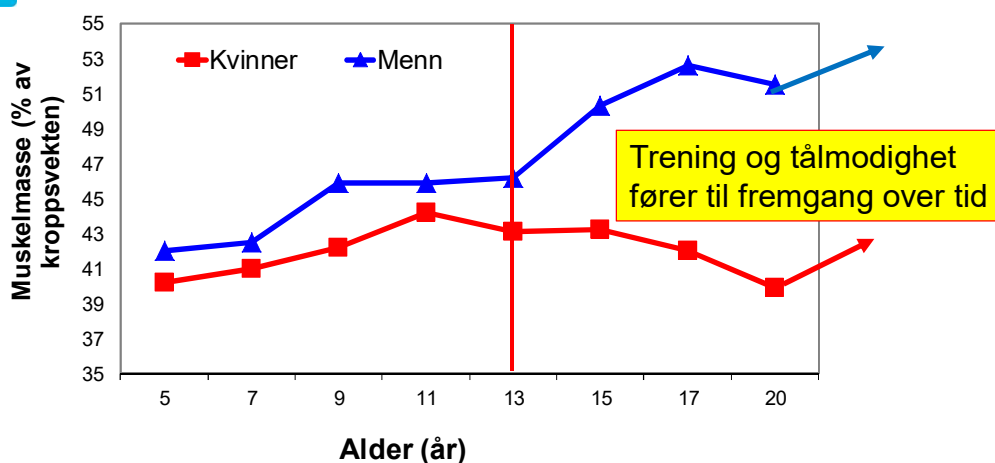


Din kropp skal følge
din utvikling!

28.08.17



Muskelmassen endrer seg i puberteten



07.10.16

SUNN IDRETT

(Malina, 1988)

12

Tålmodighet !!!!!!!!!



- Stagnasjon er en naturlig del av utviklingen – spesielt for jenter
- **Tålmodighet** i utviklingen er en viktig del av det å være toppidrettsutøver!

07.10.16

SUNN IDRETT

13



KROPPER er forskjellige!

Husk at kroppen skal være sterk og funksjonell til det du driver med!





Ta vare på hverandre

- "the team makes the individual shine"

Bygg hverandre gode!



- Sammenlign deg med deg selv!
- Ha fokus på egen fremgang!
- Husk at utvikling skjer i «etapper»!



Monica K. Torstveit

16



Snakk med trener, mamma og pappa om trening, kosthold, kropp, prestasjon og tanker rundt dette!



ÅPENHET!!!



IDRETTSESNÆRING



28.08.17

SUNN IDRETT

18



Hvorfor er kosthold viktig for deg som idrettsutøver?

Med et optimalt kosthold oppnår du:

- Større treningskapasitet
- Raskere og bedre restitusjon
- Bedre konsentrasjon
- Godt immunforsvar
- God beinhelse
- God helse - **HELSE kommer alltid foran PRESTASJON!!**



07.10.16

SUNN IDRETT

20

Husk bullshit-filteret!

#spissmart

SUNN IDRETT

Proteinpannekaker for hele familien

Hvorfor ikke prøve disse supersunne pannekakene?

Henns inntak av

LIMITED EDITION A200 TIGHTS - KUN 100 STK

GYM GROSSISTEN

KJØP 3 BETAL FOR 2!

OLYMPIATC
SUNN IDRETT

- 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

Side 23

SUNN IDRETT

Obs – Hybelboeren!

Tenk enkelt...

Mer trening = mer mat
Mer trening = mer hvile
Mer trening = mer søvn

Mer trening = høyere belastning
= høyere risiko for skade og sykdom
= du må være enda nøyer med mat, hvile og søvn!!

07.10.16 SUNN IDRETT





Pri 1: Spis NOK mat!

- Viktig for normal vekst og utvikling og gode idrettsprestasjoner
- Økt treningsmengde krever økt inntak av mat
- Unge idrettsutøvere har ekstra stort behov for energi pga.
 - Vekst
 - Trening



07.10.16

SUNN IDRETT

27



Keeping athletes safe is a process of steps and we cannot leave any of them to chance.

Each of these steps in the Injury Prevention Pyramid build on each other and without the base, the rest of sports is irrelevant.

Start with the base, then build your way to the top!



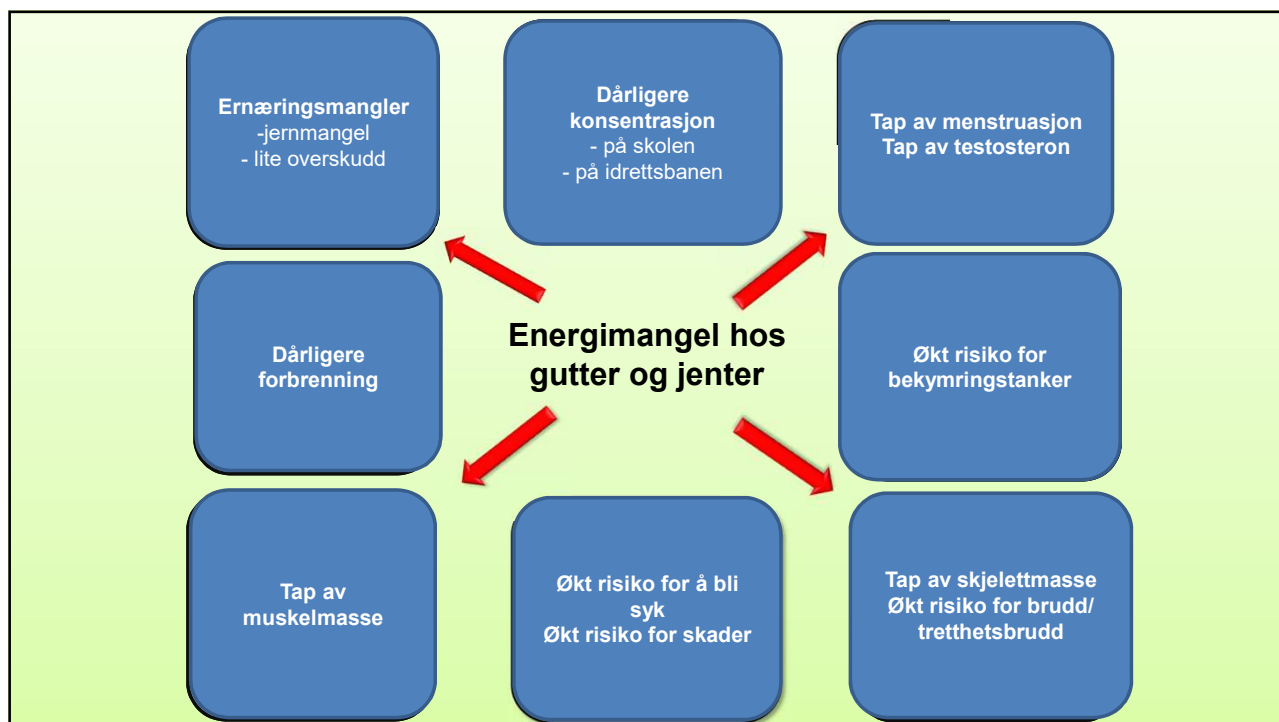
07.10.16

SUNN IDRETT

28



- Energimangel – hva kan det føre til?





JA til mensen!

- Mensen er et friskhetstegn
- Alle jenter skal menstruere!
- Hvis menstruasjonen uteblir kan det være et tegn på at kroppen ikke får nok energi



07.10.16

SUNN IDRETT

31



Dekk energibehovet – spis regelmessig!

- Spis 4 hovedmåltider hver dag
 - frokost, lunsj, middag, kveldsmat
- Spis mellommåltider
 - i et friminutt, etter skolen, før/etter trening

Planlegg måltidene dine på samme måte
som du planlegger trening!



07.10.16

SUNN IDRETT

32



Planlegg måltidene dine!

Eksempel:

Kl. 7.30	Frokost
Kl. 11	Lunsj
Kl. 14	Mellommåltid
Kl. 16.30	Middag
Kl. 18-19.30	Trening Restitusjonsmåltid
Kl. 20.30	Kvelds



07.10.16

SUNN IDRETT

33



Spis smart – spis variert!



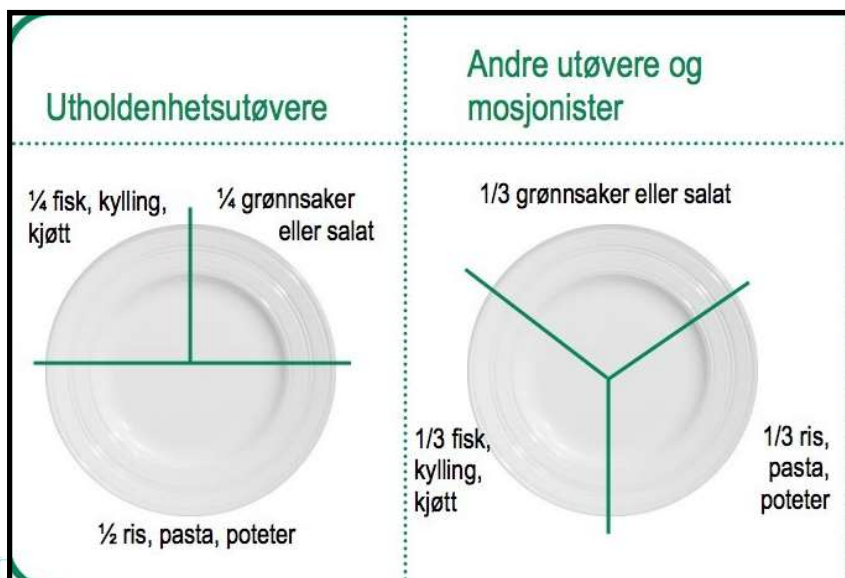
- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 1. Grove brød og kornvarer | } «Bensin» |
| 2. Poteter, ris og pasta | |
| 3. Grønnsaker | } «Beskyttelse» |
| 4. Fukt, bær og nøtter | |
| 5. Fisk, kylling, kjøtt og egg | } «Byggesteiner» |
| 6. Melk, yoghurt og ost | |
| 7. Matfett (margariner og oljer) | } «Smart fett» |

- Hva mangler?

Spis smart

08.10.2018

34



Karbohydratrik mat = BENSIN

- Kroppens viktigste energikilde under trening
- Karbohydrat rik mat fyller energilagrene og gjør at du
 - orker å trene hardere og lengre
 - restituerer deg raskere
 - mindre utsatt for sykdom





Spis mye karbohydratrik mat når du trener mye!



Brødskiver, havregrøt, kornblanding...

Potet, pasta og ris...



Frukt, bær, juice, grønnsaker, smoothies...

07.10.16

SUNN IDRETT

37



Spis en regnbue hver dag ☺ 5 om dagen – pynt maten!



07.10.16



Litt protein i hvert måltid!



07.10.16

SUNN

39



Proteinpulver eller mat?



07.10.16

SUNN IDRETT

40



Kalsium – 3 om dagen

- Viktig for å bygge et sterkt skjelett og oppnå maksimal benmasse (peak bone mass)
- Eksempel på 3 om dagen
 - 1 glass melk
 - ost på 1 brødskeive
 - 1 yoghurt
- **Nok energi + fysisk aktivitet + kalsium + vitamin D = sterkt skjelett**



07.10.16

SUNN IDRETT

43



KOSTRÅD FOR TRENING OG KONKURRANSE



07.10.16

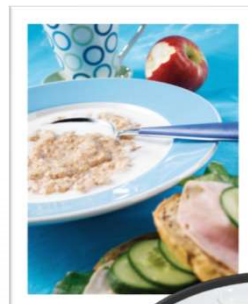
SUNN IDRETT

44



FØR trening og konkurranse

- Spis et hovedmåltid 2-3 t før
 - Brødsiver
 - Kornblanding
 - Havregrøt
 - Varmrett med pasta, ris eller potet
- Drikk for å sikre væskebalanse
- Spis eller drikk et lite måltid 1 time før hvis du er litt sulten
 - Frukt, yoghurt, smoothie, brødskive etc.



07.10.16

SUNN IDRETT

46



UNDER trening og konkurranse

- Drikk på alle treningsøkter
 - Minst 5 dl per time (drikk mer når det er varmt!)
- Drikk før du blir tørst!
 - Start væskeinntaket tidlig og drikk hvert 15-20 minutt
- Innta karbohydrater på økter over 1-1,5 t med høy intensitet
 - Svak saft, sportsdrikke
 - Banan, rosiner, brødmat, energibar



07.10.16

SUNN IDRETT

47



ETTER trening og konkurranse - **RESTITUSJON**

- Raskt påfyll av mat og drikke etter trening gjør at kroppen henter seg raskere inn igjen



07.10.16

SUNN IDRETT

48



ETTER trening og konkurranse - **RESTITUSJON**

- Innta et restitusjonsmåltid innen en halvtime
 - Banan/frukt
 - Rosiner
 - Juice
 - Melk, sjokolademelk
 - Yoghurt med korn
 - Brødmatt
 - Müslibar

- Spis et større måltid innen 1-2 timer



07.10.16

SUNN IDRETT

49



Smart mat på trening og konkurranser – lag din egen «matbag»

- **Drikke**
 - VANN, svak saft
 - Juice, smoothie
 - Melk, sjokolademelk, kakao
- **Matpakker**
 - Brødkiver/rundstykker med variert pålegg
 - Middagsrester, pastasalat, wraps
- **Frukt og grønt**
 - Hel/oppskåret frukt, fruktsalat
 - Tørket frukt som rosiner, aprikos etc.
 - Grønnsaker, f.eks. knaskerøtter, cherrytomater
- **Yoghurt, kesam, skyr med og uten korn**
- **Ferdiggroter**
- **Nøtteblanding**
- **Müslibar**



Spis etter trening!



Hvis du ikke inntar mat etter trening, vil du restituere deg saktere og redusere effekten av selve treningsøkten!





Søvn – hvor viktig er det?



Hva er din
«søvntyv»?

Psykisk helse

Sykdom og skade

Skoleprestasjoner

Idrettsprestasjoner

07.10.16

SUNN IDRETT

52



Hvor mye søvn trenger du?



- Gjennomsnittlig søvnbehov er :

8-10 timer

- Norske ungdommer sover i gjennomsnitt 6,5 t
 - Hva er søvntyvene??
 - Hvordan skal vi få til å prioritere søvn?

07.10.16

SUNN IDRETT

53



Tips for å øke energiinntaket? – snakk sammen 2 og 2

- Flere måltider – flere matpakker
- Margarin på brødmatt
- Flere pålegg sammen på brødsiver
- Næringsrike drikker (melk, juice etc.) til måltider
- Fet fisk som pålegg og til middag
- Ekstra margarin/oljer/pesto i matlaging: på salater, i sauser, i stekepanna
- Nøtter som mellommåltid/snacks
- Svak saft/sportsdrikk på lange treningsøkter
- Restitusjonsmåltid etter trening



07.10.16

SUNN IDRETT

Kosttilskudd og doping

- Ingen tilskudd kan garanteres frie for forbudte stoffer
- Du er selv ansvarlig for de tilskuddene du tar, også ved en eventuell positiv dopingprøve
- Bruk av tilskudd kjøpt i utlandet eller over internett frarådes, da disse ofte har høy risiko for forurensning
- Diskuter alltid bruk av kosttilskudd med en fagperson!

SPIS MAT – IKKE PREPARAT!



08.10.2018

Spis smart

55



07.10.16

SUNN IDRETT

56



MatGLEDE og trivsel rundt matbordet

- Vær nysgjerrig – smak på nye ting
- Prøv nye oppskrifter
- Lag mat sammen med andre
- Dekk hyggelige bord
- Ha ro rundt matbordet
- Ta deg god tid til å spise
- Nyt maten
- Gjør litt forskjell på hverdag og helg



« Er det noen som kan spise dessert så er det vi idrettsutøvere som trener så mye »
Marit Bjørgen

28.08.17

SUNN IDRETT

57



80/20 regelen



Dagens viktigste budskap!

- Ha troen på deg selv og ditt eget idrettsprosjekt
- Vær tålmodig og tenk langsiktig rundt vekst, utvikling og prestasjon
- Spis variert og regelmessig
- **Ta vare på matgleden – NYT! 😊**





Dagens viktigste budskap

Du skal styre fjernkontrollen din selv!

La din kropp følge din utvikling!

Tenk enkelt: mer trening krever mer mat, hvile og søvn!

Mat er trivsel og glede – ikke glem det!



28.08.17

SUNN IDRETT

60



HER FINNER DU OSS



Lik oss på
Facebook



Følg oss på
Twitter



Følg oss på
Instagram



Gå til
E-læringsportalen





SPIS SMART VÅRE AKTIVITETER AMBASSADØRER SPISFORSTYRELSE OM SUNN IDRETT KONTAKT



Bl kjent med våre ambassadører!



Mattipset: Smoothie varianter



Lær mer om idrettsnærings

INNLEGG



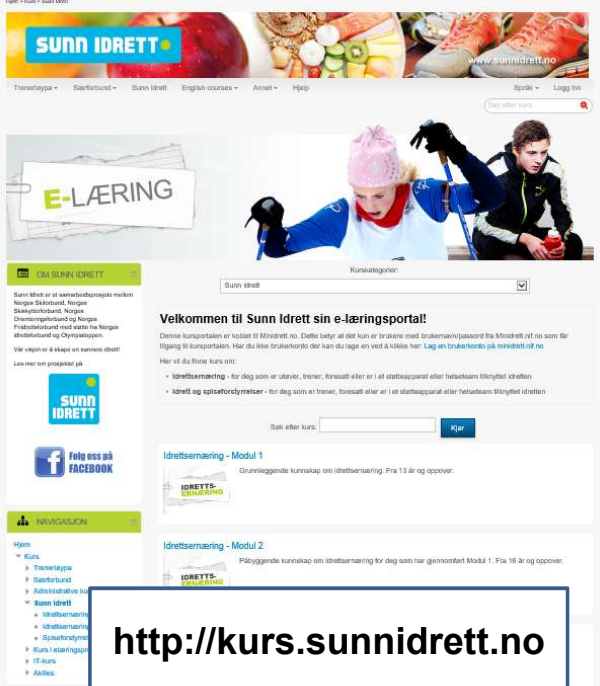
Artikkel



Blogg



Artikkel

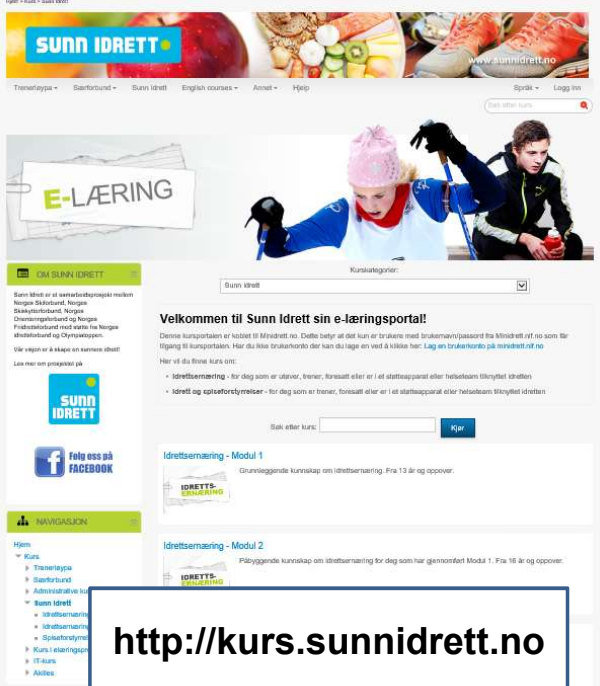


SUNN IDRETT

08.10.2018

<http://kurs.sunnidrett.no>

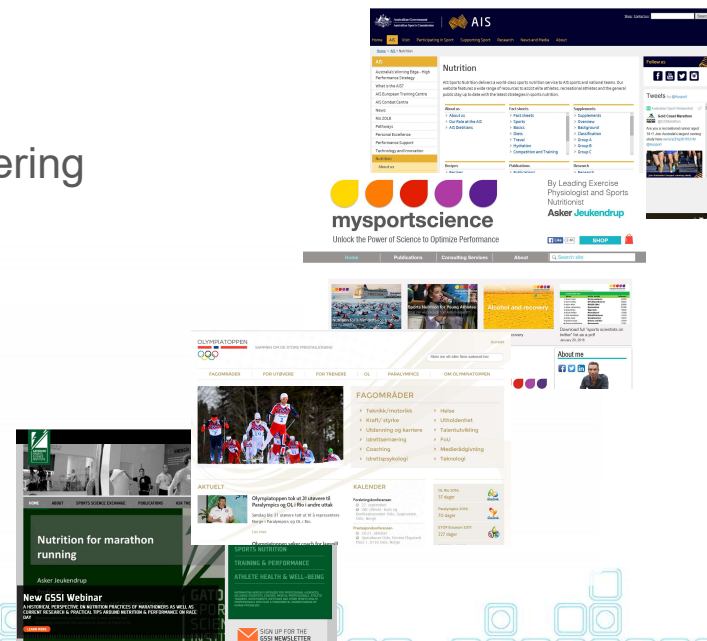
62



SUNN IDRETT

Gode kilder til idrettsernæring

- www.olympiatoppen.no
- www.sunnidrett.no
- www.ais.org.au/nutrition
- www.gssiweb.org
- www.mysportscience.com



62



Takk for meg!

07.10.16

SUNN IDRETT

64