

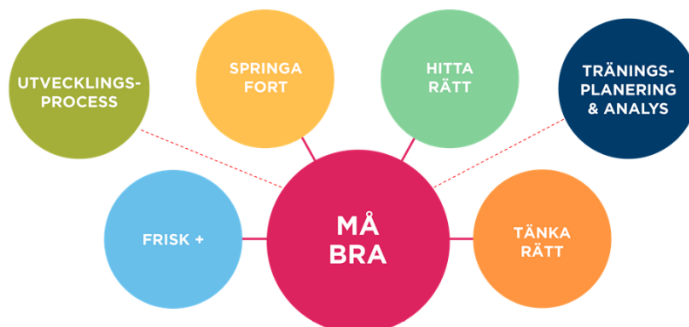
Hälsosam kosthållning

Teorikurs för projekt 15-16

Bakgrund

Denna minikurs om kost för idrottare är hämtad från [Svenska orienteringsförbundets \(SOFT\) utvecklingsplan](#) som närmast kan beskrivas som ett läromedel för orienterare. Den beskriver sig själv så här: "Utvecklingsplanen beskriver hur du kan utvecklas som orienterare och hur utvecklingen blir hållbar över tid. ---

Utvecklingsplanen ska kunna användas och fungera för alla som vill utvecklas oavsett förutsättningar och ambition samt för tränare och ledare som jobbar med individutveckling."



I projekt 15-16 finns en plan för utbildning med sex olika teman under loppet av de två år man ingår i projektet. Vintern 2021 är ett av dessa teman Hälsosam kosthållning. Nuvarande restriktioner tillåter inte att vi träffas för många inomhus vilket gör att vi flyttar så mycket av utbildningsdelen som möjligt till digitala lösningar.

Denna teorikurs om [hälsosam kosthållning](#) och [effektiv återhämtning](#) bygger på innehållet i SOFTs utbildningsplan men är bearbetad av StOF för att fungera som teorikurs för projekt 15-16. Tanken är att klubbens 2005:or och 2006:or med stöd av en ledare själva ska kunna genomföra kursen tillsammans. Det går naturligtvis också att ta del av innehållet individuellt men det är ju alltid bättre och främjar lärandet att kunna prata kring ett kunskapsområde.

Den här webbaserade kursen ingår i projekt 15-16. Vanligtvis genomförs den som en föreläsning men på grund av smittskyddsrestriktioner har vi varit tvungna att anpassa oss.

Bästa sättet att genomföra kursen är att sitta tillsammans med en ledare i klubblokalen och kunna prata om, reflektera över och diskutera innehållet. Tanken är att du oavsett satsning ska ha nytta av att leva hälsosamt. Om du siktar på elit behöver du lära dig mer om hur du bör äta för att träna mycket men vi hoppas detta kan vara en grund till nödvändig kunskap.

För att göra kursen behöver du 1) skriva ut detta dokument, 2) ha penna och ev sudd, 3) ha dokumentet uppe på din dator med internetuppkoppling.

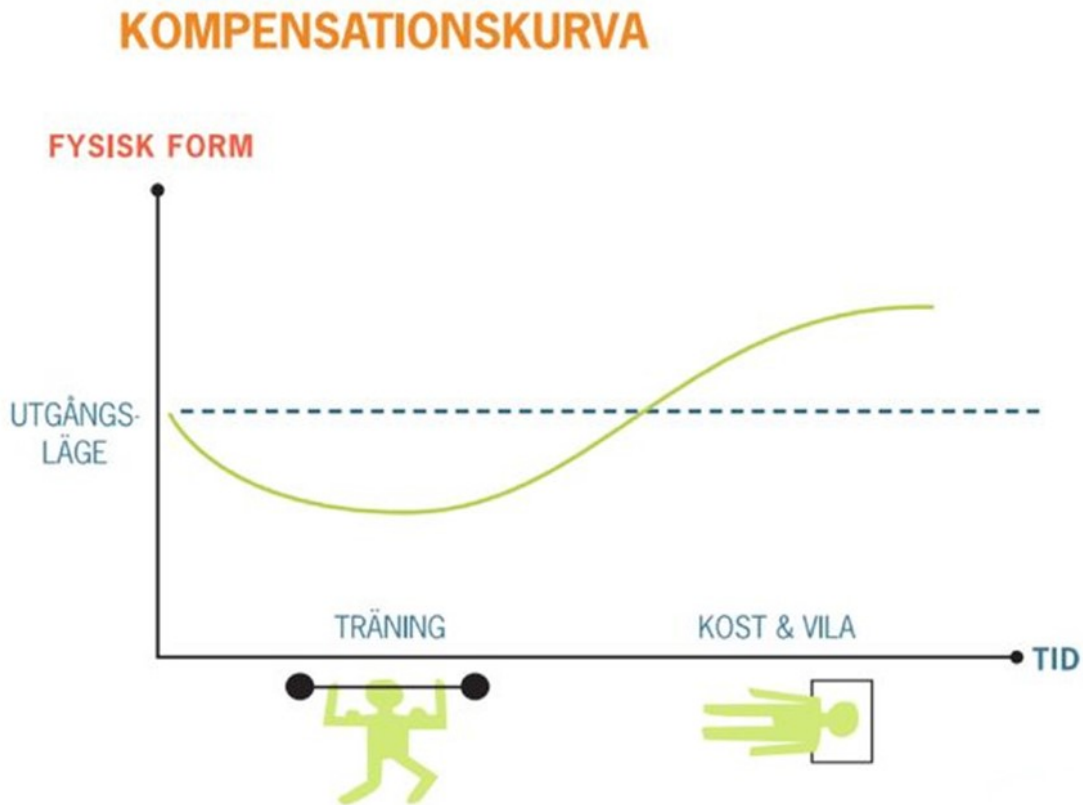
Lycka till med kursen!



Börja kursen genom att [läsa här](#) om vad som menas med effektiv återhämtning efter träning, varför det är viktigt och få en uppfattning om hur man bör göra.

Kompensationskurvan nedan ger en bra bild av vad du just läst. Träningen bryter ner och mat och vila bygger upp till en högre nivå.

Fundera själv eller berätta för varandra om det finns något just du tycker du kan förbättra för att få en effektivare återhämtning efter träning.



Testa dig själv

I avsnittet [Så uppnår du en effektiv återhämtning](#) ska du nu få göra en självskattning som innebär att du mer aktivt får reflektera över vad du själv tycker att du borde förbättra. Börja med att läsa avsnittet genom att klicka på länken ovan och fyll sedan så gott du kan i självskattningen nedan genom att sätta ett kryss på skalan var du tycker du befinner dig.

God fysiologisk återhämtning

1. Nedvarvning och rörlighet/stretchning



2. Att direkt efter träning och tävling byta om och få i sig vätska och energi



3. Jag äter nyttigt



4. Vila och god sömn utefter behov och belastning, minst 8 timmar



Fundera själv eller prata med dina kompisar om hur du/ni kan förbättra er innan vi går vidare. Finns det något ni kanske kan göra i klubben för att hjälpa varandra?

En hälsosam kosthållning

Vi ska dock koncentrera oss på den del av din hälsa som handlar om maten du äter. [Läs här](#) om varför kosten är så viktig.

Vad innebär det då att äta nyttigt? Det kanske inte är så krångligt som man kanske tror? Kanske äter du redan ganska nyttigt men kan ändra detaljer. [Läs här](#) och avgör själv.

I detta avsnitt talar det om Tallriksmodellen. "Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten kan fördelas på tallriken för att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden.

I Livsmedelsverkets tallriksmodell är delen för kött, fisk, ägg eller baljväxter en femtedel av mängden mat på tallriken. Storleken på grönsaksdelen och potatis-pasta-bröd-gryn-delen är flexibel, och beror på hur mycket en person rör sig, det vill säga graden av fysisk aktivitet. En fysiskt aktiv person behöver mer energi än en person med stillasittande livsstil.

Tallriksmodellen består av tre delar:

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
- Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större. [Kolhydrater]
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter. [Protein]

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur *mycket* som är lagom att äta - det avgör hunger och energibehov.

För den som rör sig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora ---. För personer som är mycket fysiskt aktiva, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer." (Källa: [Livsmedelsverket](#))



Tallriksmodellen

Vad åt du igår?

Får du i dig det du behöver för att återhämta dig ordentligt? För att fortsätta analysera dig själv, skriv ner vad du åt igår så detaljerat du kan och fundera själv eller diskutera med en kompis. Finns det något du tror att du behöver förändra?

Det här åt jag igår:

Tallriksmodellen som du läste om tidigare visar att det är viktigt med [kolhydrater](#), [protein](#), [fibrer](#), [vitaminer och antioxidanter](#) samt [salt och mineraler](#) för att kroppen ska fungera optimalt. Läs mer om dessa ämnen som finns i maten genom att klicka på länkarna. Sammanfatta så kortfattat du kan vad dessa olika ämnen fyller för funktion i kroppen och varför de därför är viktiga för dig:

Kolhydrater:

Protein:

Fibrer:

Vitaminer och antioxidanter:

Salt och mineraler:

Med hjälp av [Matcirkeln på Livsmedelsverket](#) och din analys av hur du äter och hur du kanske borde äta kan du nu förändra det du tycker att du behöver och vill förändra i vad du äter. Kom ihåg att äta nyttigt inte behöver betyda att man inte unnar sig onyttiga och goda saker då och då.

Planera hur du äter

I sista avsnittet i SOFTs utvecklingsplan om kost lär du dig mer om vad du bör tänka på [att äta i samband med träning och tävling](#). Läs igenom avsnittet och gör sedan sista övningen nedan.

Din träningsvecka

Det viktigaste för dig är ju att få din vardag med skola och träning att fungera. Att vi i Sverige har skolmat som är genomtänkt och allsidigt varierad är fantastiskt och betyder mycket. Försök alltid att äta ordentligt även de dagar det inte är favoriträtterna i skolan.

Men alla måltider är såklart viktiga och nu ska du med hjälp av vad du lärt dig göra ett schema för din vecka som innehåller tider med skola och träning och annat som du gör på fritiden och se om du äter på rätt tider och om du kanske behöver fundera på att ändra när du äter vissa dagar. Behöver du kanske en mellanmålsmacka med dig till skolan någon dag? Reflektera och diskutera gärna med en kompis om du kan.

Fyll i vilka tider som gäller för dig under veckan för att se hur du ev måste planera om.

dag	Frukost	Skola f.m.	Lunch	Skola e.m.	mellanmål	träning	annat	middag
Mån								
Tis								
Ons								
Tor								
Fre								

Lycka till med din träning och att äta och sova bra så du håller dig frisk!

Material från SOFTs utvecklingsplan samt Livsmedelsverket.se bearbetat av Per Forsberg, Stockholms OF.
Målgrupp: DH15-16