**BLI EN BÄTTRE FOTBOLLSSPELARE GENOM ATT ÄTA RÄTT**

För att orka prestera måsta du tanka kroppen med rätt mat ☺ Som fotbollsspelare och idrottare behöver vi få i oss mat från alla energikällor men framförallt långsamma kolhydrater.

**Energikällor:**

**Protein** – bygger upp muskler och är kroppens viktigaste byggnadsmaterial! Protein hittar du i bla:

* Kött - fisk – ägg- kyckling - korv - mjölk

**Fett** – bästa bränslet som skyddar och smörjer de inre organen. Det hjälper oss att hålla kroppsvärmen och för upptaget av vissa viktiga vitaminer. Bra fetter hittar du i bla:

* Smör - olja - nötter - avokado

**Kolhydrater** – fungerar som kroppens bensin och är den viktigaste energikällan när du är aktiv. Ger oss en långsiktig och jämn energinivå.

* Pasta - potatis - ris - bröd - gryn - russin - banan – mörk choklad

Många som idrottar lägger ner mycket tid på träning, match och andra förberedelser för att prestera bra men slarvar med maten. Hur ska du då göra för att äta rätt?

**Det viktigaste är att du får i dig lika mycket energi som du gör av med.**

Äter du för lite orkar du mindre, presterar sämre och kan gå ner i vikt och då riskerar du att tappa viktiga fotbollsmuskler.

Det är viktigt att du tankar kroppen med mat (bra energi) under hela dagen. Du som spelare måste planera in samtliga måltider under dagen, helst 5 måltider.

**Innan träning/match:**
Mellan 1.5 – 2.5 timmar innan man ska prestera är det perfekt att äta. När äter du i skolan? När börjar träningen? Är det max 1.5 timme till träningen är det mer lättsam mat som gäller t.ex.:

* Yoghurt/fil & flingor (gärna med nötter och frön).
* Fiberrika pannkakor (med tex. grahamsmjöl)
* Soppa
* Matiga (grövre) smörgåsar och mjölk
* Kvarg med bär
* Havregrynsgröt med mjölk, banan och tex. honung

Har man 2.5 timmar eller mer på sig lämpar det sig bättre med mer långsam mat som tex:

* Pasta med protein
* Ris med protein
* Bulgur med protein
* Pastasallad

**Efter träning och match**:

Inom en halvtimma efter passet behöver du äta ett återhämtningsmål. Då återhämtar sig kroppen fortare och blir bättre förberedd inför nästa pass. Då är det bra med snabba kolhydrater som tex en banan och protein från tex. yoghurt. Detta är extra viktig under hårda träningsperioder, vid matcher och cuper/turneringar.

Fler exempel på återhämtningsmål:

* Smörgås + apelsinjuice
* Yoghurt + russin
* Banan
* Smoothie

Inom två timmar är det viktigt med en större måltid som innehåller medel/långsamma kolhydrater som tex pasta, ris, kokt potatis.

**Under match:**

Det är snabba kolhydrater som gäller i halvlek, tex. banan (en halv eller hel) + vatten och/eller russin eller annan torkad frukt.

**Vätska/dryck**

Vatten är det bästa intaget innan, under och efter en träning/match. Man kan dricka sportdryck (helst då egen/elektrolytpulver) och detta rekommenderas framförallt under varma dagar då du förlorar mer salter pga. att du svettas mer. Läsk är inte lämpligt.

Istället för sportdryck kan man lösa upp **elektrolytpulver** (finns i olika smaker) med vanligt vatten. Det är nyttigare för din kropp och ger minst samma energiersättning som sportdryck.

**TIPS! GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!**

Sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten. Man kan göra en egen sportdryck enligt nedan recept. Då vet du vad den innehåller eftersom en del färdiga sportdrycker inte alls är bra för din kropp:

- 1 liter vatten

- 40-60 gram socker (gärna björksocker eftersom det inte ger en lika hög blodsockerhöjning som vanligt vitt socker)

- 1 kryddmått salt

- 1-2 matskedar koncentrerad saft eller juice

**TIPS!** Om man direkt efter träning och match dricker ca 5 dl vatten så spolas musklerna igenom och de går inte lika lätt sönder/skadas. Tänk på att du ska ha tömt din flaska på dess innehåll innan du går in i omklädningsrummet, detta gäller både på träning och match.

**OBS!!** Energidryck ska man **ALDRIG** dricka, det motverkar helt syftet med träning. Energidryck har ingenting med idrott att göra.

**Cuper/turneringar**

1: **Aldrig** godis/kolsyrad dricka innan eller mellan matcherna. Har man många matcher tätt inpå varandra (ca 30–45 min mellan) kan ett litet kexchoklad vara ok + en mindre fika någon gång under dagen.

2: Bra att ha med under långa dagar är sådant man kan äta lite av och sedan spara och som är medel-långsamt exempelvis:
- Pastasallad, matiga smörgåsar, soppa, kvarg/yoghurt, fiberrika pannkakor/plättar, tunnbröd med matigt pålägg som tex ägg, tonfiskröra, eller liknande.

**Undvik** **att bygga en hel dag på korv och bröd med festis!**

**Hoppa över godis, läsk och snabbmat!!**
Undvik snabbmat som hamburgare, korv, pizza och kebab eftersom denna typ av mat är tung att bryta ner och stannar därför kvar länge i magen. Dessutom tillför den inga nyttiga vitaminer och mineraler för din kropp. Om du vill prestera så bra som möjligt under match bör du också undvika stora mängder snabba kolhydrater och socker. Bullar, läsk, energidryck, glass, godis och vitt bröd höjer blodsockret och risken är stor att du istället hamnar i en blodsockersvacka under matchen.
(Vi tänker alltså här på färdigköpta hamburgare osv. Inte de man själv gör hemma med ordentligt färs osv. Har dock aldrig råkat ut för det på cuper än 😉)

**INGET GODIS/LÄSK INNAN TRÄNING OCH MATCH!**

Kom ihåg, du äter för att orka prestera, både för din egen skull och för lagets skull!

/Tränarna P2012