

Gode råd i forbindelse med børn og sport

Af Gitte Gross

Hvis man træner 1-3 gange om ugen er det ikke nødvendigt at gøre andet end at følge de almindelige kostråd og selvfølgelig spise nok mad hver dag.

Hvis man træner oftere eller laver hård og langvarig træning flere gange om ugen, har man brug for mere energi, kulhydrat, væske og ofte lidt mere protein. Det kan man få ved at spise relativt flere kartofler, ris, pasta eller brød i stedet for mere frugt og grønt.

Almindelig træning:

- Husk et solidt morgenmåltid, frokost og en eftermiddagsmadpakke. Uden mad og drikke – duer helt ikke!
- Eftermiddagsmåltidet er bedst 1-2 timer før træning. Det kan være en grovbolle* med pålæg og frugt, eller lignende. Frugt alene mætter ikke så lang tid, da det mest består af vand.
- Drik vand før - og jævnligt under træning. Når man sveder mister man vand. Et væsketab på blot 1-2% vil kunne svække din ydeevne med 10-20%.
- Spis mad med mange kulhydrater efter træning. For eksempel kartofler eller pasta. Kulhydrater er kroppens vigtigste energikilde, der forsyner både muskler, hjerne og nervesystem med energi. Kroppen har kun relativt små kulhydratdepoter i lever og muskler, og de skal derfor fyldes op efter træning.

Større kampe & turneringer

- Spis et stort måltid ca. 3 timer før, og småspis op til kampen f.eks grovbolle, banan, cultura med musli. Noget der ligger let men alligevel mætter lidt, så man ikke er sulten og depoterne fyldt maksimalt.
- Drik vand op til, under og mellem kampene – evt. sportsdrik* under og mellem kampene, hvis du har brug for ekstra energi. Drik lidt ad gangen – ikke for koldt. Sportsdrikken kan du selv lave. Hvis du køber dem færdige, se efter at de ikke indeholder for meget sukker.
- Sodavand er en dårlig ide under kampen, idet din krop har svært ved at optage vandet på grund af det høje sukkerindhold. Efter endt turnering er en enkelt ok – bare du sørger for tilstrækkeligt vand først.
- Mellem kampene og efter sidste kamp: fyld letoptagelige kulhydrater på: banan*, rosiner, lyst brød, agurk, kiks og energibarer – vær opmærksom på at de sidste to kan indeholde meget fedt.
- Når der er længere tid mellem kampene: pastasalater, grovboller og rugbrød,.
- Spis mad med mange kulhydrater efter turnering som beskrevet ovenfor efter træning.

Styrketræning

- Hvis man – for de unges vedkommende – dyrker lidt styrketræning kan det være hensigtsmæssigt at drikke noget proteinholdigt med lidt sukker efter træning. Det opbygger glykogendepoter og opbygger og reparerer muskler. Kakaomælk er i den forbindelse ok – en gang imellem - men det kan lige så godt være et almindeligt glas skummetmælk.