

De beste fotballspillerne i verden...

- **Spiser 4-6 store og små måltider hver dag.**
- **Spiser frokost hver dag.**
- **Hver dag spiser de en god middag bestående av både 1) kjøtt, fisk eller fjærfe, 2) poteter, ris eller pasta og 3) grønnsaker.**
- **Driker flere liter rent vann hver dag, og driker alltid vann som tørstedrikk.**
- **Spiser mye frukt og grønnsaker.**
- **Driker alltid vann + evt. sportsdrikk under trening.**
- **Spiser sjeldent på McDonalds og Burger King.**
- **Drikke sjeldent cola og spiser sjeldent godterier.**
- **Vet at de må spise bra mat for å spille så godt som de gjør.**

Hvor viktig er kosthold for oss?

Sammenhengen mellom kosthold og trening er som sammenhengen mellom hardware (MP3 spiller) og software (MP3 fil). Kun det ene blir rett og slett trist. Derfor må fotballspillere som vil nå langt være best på både trening og kosthold. Husk at fotballspillere og andre idrettsutøvere har behov for mer mat og mer karbohydrater enn personer som ikke trener mye. I tillegg har ungdom behov for mye mat fordi de enda ikke er utvokst. Med et godt kosthold kan du trene mer, du får bedre kvalitet på hver trening fordi du er godt opplagt, og du reduserer skader og sykdom.

Kostholdsoversikt

Mat inneholder næringsstoffer som vi deler inn i **1)** energigivende næringsstoffer som omhandler fett, karbohydrater og protein, og **2)** ikke-energigivende næringsstoffer som omhandler mineraler, vitaminer og vann. Vi trenger alle disse næringsstoffene hver dag for å fungere optimalt.

Praktiske kostholdstips

- 1) Spis mye mat fordelt på 4-6 regelmessige måltider hver dag.
- 2) Spis bra og sunn mat. **Bra mat er grønnsaker og fukt, grovt brød, Wasa grove knekkebrød, brunost, gulost, leverpostei, kaviar, kjøttpålegg, makrell i tomat poteter, ris, fisk, egg, melk og kjøtt (kylling og annet lyst kjøtt er best).**
- 3) Spis siste store måltid ca 3 timer før trening eller kamp. Imidlertid kan du spise litt 1-1 ½ timer i forkant av trening/kamp dersom du blir svært sulten eller har behov for mye energi. Uansett bør dette være et lite måltid, for eksempel en Go'morgen yoghurt, en brødskeive, eller to knekkebrød med ost, skinke eller leverpostei.
- 4) Få i det noe mat eller energidrikk (se eksempler under "matpakka på trening og kamp") umiddelbart etter trening. Enten før eller etter nedjogging, men alltid før uttøyning og dusj.
- 5) Spis et ordentlig måltid mat innen 2 timer etter avsluttet trening/kamp.
- 6) Drikk mye vann mellom, før, under og etter trening.
- 7) Vær måteholden med sukkermat. Sukkermat vil si sjokolade og annet snop, kaker, søt kjeks, søte bakeprodukter, brus, syltetøy, og sjokoladepålegg.

”Matpakka” på trening og kamp

Mat som er fint å spise mellom to store måltider, samt en time før trening/kamp, under og rett etter trening/kamp er; **fruktjuice, saft, banan (godt moden), eple, appelsin, pære, druer, fruktblanding, rosiner, salat, gulrot knask, brød/knekkebrød med sunt pålegg, hvetebolle, havrekjeks, Litago/24, lefse, yoghurt, smoothie og nøtteblanding.** Disse matvarene er enkle å ta med seg på skolen og på trening. Når du har trening eller kamp så må du ha med deg noe av dette. Det kommer i tillegg til vanlig matpakke på skolen. Mamma og pappa må sørge for at det alltid finnes flere av disse produktene i huset til en hver tid.