



## **Kosthold for unge fotballspillere**

**Kristian Holm Carlsen (2009). Oslo: FfK**

### **1. Kostholdets betydning**

Med et godt kosthold kan du trene mer og du får bedre kvalitet på hver trening fordi du er godt opplagt og har nok energi til   løpe mye. Du får også bedre konsentrasjon på skolen, og du reduserer skader og sykdom. De beste fotballspillerne i verden er også bedre enn de nest beste fotballspillerne når det gjelder kosthold.

### **2. Fire områder   passe på**

Dette er **1)** mat og drikk e r trening/kamp, **2)** mat og drikk under trening/kamp, **3)** mat og drikk etter trening/kamp, og **4)** generelt godt kosthold.

#### **1) Mat og drikk e r trening/kamp:**

- ✓ Spis siste store måltid ca 3 timer e r trening/kamp.
- ✓ Drikk en drikkflaske med vann e r trening/kamp. Ikke drikk brus eller saft e r trening/kamp
- ✓ Spis litt restitusjonsmat ca 1 time e r trening/kamp. Se under for gode forslag på restitusjonsmat.

#### **2) Mat og drikk under trening/kamp:**

- ✓ Drikk vann hvert 15-20 minutt.
- ✓ Drikk vann og spis litt frukt i pausen i en fotballkamp.
- ✓ Når det er veldig varmt kan du spise salte kjeks (Ritz) og drikk litt tynn saft i pausen i en fotballkamp.

#### **3) Mat og drikk etter trening/kamp:**

- ✓ Drikk vann rett etter trening/kamp og totalt 1-2 drikkflaske med vann innen 2 timer etter trening/kamp.
- ✓ Spis restitusjonsmat rett etter nedjogging. Se under for gode forslag på restitusjonsmat.
- ✓ Spis neste store måltid innen 2 timer etter trening/kamp.

#### 4) Generelt godt kosthold:

- ✓ Spis 4-6 store og små måltider med bra mat hver dag. **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).**
- ✓ Spis 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.**
- ✓ Drikk mye rent vann hver dag.
- ✓ Spis mye frukt og grønnsaker.
- ✓ Drikk melk eller spis yoghurt og ost hver dag.
- ✓ Godterier, brus, kaker, nugatti etc. er lørdagsmat.

#### Restitusjonsmat og mellommåltid:

- ✓ Litago eller YT restitusjonsdrikk
- ✓ Drikkeyoghurt
- ✓ Juice
- ✓ Smoothie
- ✓ Frukt og grønnsaker
- ✓ Rosiner
- ✓ Nøtteblanding
- ✓ Loff/brød med gulost/skinke
- ✓ Hvetebolle eller havrekjeks
- ✓ Go'morgen eller YT yoghurt

## 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. sportsdrikke 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.