

# KOST

Tigertalangerna 2018-01-16

REJÄLT  
VARIERAT  
REGELBUNDET  
VANLIG MAT

Källor: Livsmedelsverket. Rapport 11 - 2015 - Bra livsmedelsval för barn 2-17 år - baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012

# Finn inget fel



# Varför behöver vi mat?

## ▶ ENERGI

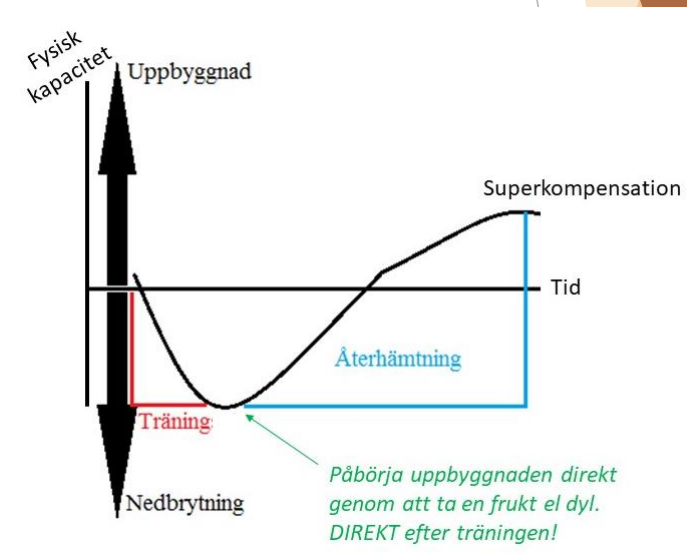
- ▶ Basala kroppsfunktioner - grundbehov
- ▶ Tillväxt - energibehovet ökar under tillväxtperioder i ungdomen
- ▶ Fysisk aktivitet - ju mer fysisk aktivitet desto mer behov av energi!
- ▶ ENERGI får vi från KOLHYDRATER, PROTEIN, FETT och FIBRER

## ▶ Muskeluppbyggnad

- ▶ Underhåll
- ▶ Bygga upp muskler efter fysisk aktivitet
- ▶ PROTEIN spelar stor roll i uppbyggnad av muskler

## ▶ Kroppens alla funktioner

- ▶ Producera celler, hormoner, enzymatiska processer etc etc
- ▶ Här spelar VITAMINER och MINERALER en stor roll



# Olika näringsämnen

- ▶ Kolhydrater (45-60%)
  - ▶ Kroppens främsta energikälla, muskelarbete, hjärnans aktivitet mm mm.
  - ▶ Max 10% bör komma från tillsatt socker.
  - ▶ Pasta, ris, potatis, bröd.
  - ▶ Snabba/lågsamma.
- ▶ Protein (10-20 E%)
  - ▶ Protein behövs för energi och för att kroppen ska kunna laga och bygga upp muskelceller.
  - ▶ Baljväxter, nötter, kött, fisk, ägg, ost.
- ▶ Fett (25-40 E%)
  - ▶ Fett behövs för energi och för att kroppen ska kunna producera celler, hormoner och hormonliknande ämnen och ta upp fettlösliga vitaminer.
  - ▶ Kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, vegetabiliska oljor, nötter, avocado.
- ▶ Vitaminer och mineraler
  - ▶ Vitaminer och mineraler behövs i mycket små mängder men är livsnödvändiga eftersom vi inte själva kan tillverka dem.
  - ▶ En varierad kost ger oftast tillräcklig mängd. Vitamin D (fet fisk) kan man behöva tänka extra på liksom järn (kött, baljväxter, gröna bladgrönsaker) för tjejer under menstruation.

# Hur får man koll på att man får i sig allt? Tallriksmodellen



*PS Ovan gäller dig som rör dig! Om du hör några prata om andra proportioner så finns det separata direktiv för inaktiva.*



# Tallriksmodellen -exempel

Individ som tränar



# När och hur ofta?

## -exempel på vardag med träning

- ▶ 7.00 FRUKOST
- ▶ Ev förmiddagsfrukt
- ▶ 12.00 LUNCH
- ▶ 15.30 REJÄLT MELLANMÅL
- ▶ 17.30 Träning
  - ▶ Snabb påfyllning direkt, tex frukt
- ▶ 19.30 MIDDAG
  
- ▶ Om du hinner äta middag innan träningen och ändå få tillräckligt med tid för matsmältning så kan du byta eftermiddagsmellis mot middag. Det är då viktigt att du tar ett rejält kvällsmål efter träningen även om det då inte behöver vara lagad mat.

# Vad är ett bra mellanmål? Gott, Näringsrikt, Snabbt, Enkelt

- ▶ Förslag?
  - ▶ Gröt
  - ▶ Smoothie
  - ▶ Yogurt/fil med flingor/müsli
  - ▶ Fukt
  - ▶ Macka
- ▶ Vi beslutade att skapa en egen "kokbok" med ungdomarnas egna MELLIS-tips som komplement till FSOKs egen kokbok! Ta en bild på ditt bästa mellis och mejla till [eva.gohl.finspang@gmail.com](mailto:eva.gohl.finspang@gmail.com) med en beskrivning/recept.

