

TEAM DANMARK



ATLETUDDANNELSE

SPORTSERNÆRING

ELEVmateriale

7. KLASSE

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

— INDHOLD

ELEVmateriale	3
7. ÅRGANG - PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET	4
Hvordan ved jeg, om jeg får nok at spise?	7
Hvordan ved jeg så, om jeg får det rigtige at spise?	7
Men når man træner, er man også nødt til at overveje	8
Hvordan føles det at være sulten?	10
Afslutning	15

ELEVmateriale

Med opstart i en sportsklasse fortsætter din rejse mod præstationer og mod at spise som en atlet. En rejse, hvor du skal spise for at præstere, og samtidig sørge for, at den mad, du spiser, holder dig sund og rask. Du har spist hele dit liv, hver dag og flere gange om dagen, og har derfor masser af øvelse i at spise. Måske har du også allerede flere mad- og drikkefavoritter, når det handler om træning og konkurrence.



PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET

7. ÅRGANG

Den madrejse, du som elev i en sportsklasse er på, er blot en del af en større madrejse, vi alle er på livet igennem. Vi træffer dagligt mange madvalg, og ikke alle valg er lige lette. På din madrejse vil du møde med- og modgang, ligesom med alt andet. Du skal derfor have en række redskaber med i din madrygsæk. Således klædes du på denne rejse på til at holde dig sund og rask og samtidig stærk til at præstere og blive dygtig til din sport. Du bliver god til det, du øver dig på. Og sådan er det også med mad og spisning.

Men hvad er sundhed egentlig?

Og hvornår har man et sundt forhold til mad?

I det næste skal du:

- Med ombord på den madrejse, du er på som sportsklasseelev i folkeskolen
- Blive klogere på, hvad sundhed egentlig er og bør være
- Introduceres til det eneste af Fødevarestyrelsens kostråd, du behøver kende til
- Arbejde med sult og mæthed, og hvorfor det er godt at være god til at lytte til din krop

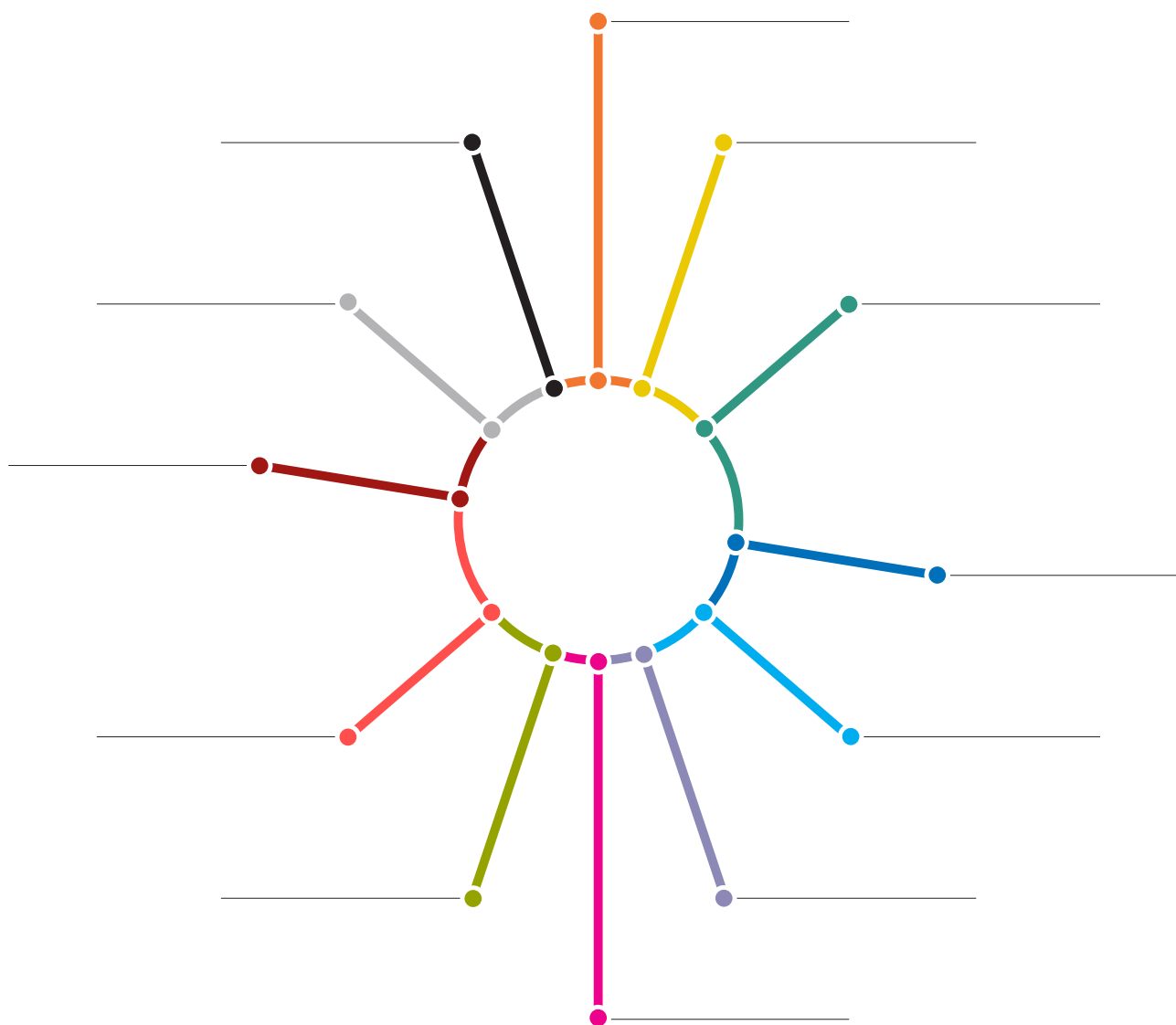


OPGAVE:

Hvem hjælper dig på din madrejse?

Det er altid lettest og rarest at rejse med andre. Og på din vej mod præstationer og at spise som en atlet har du brug for hjælpere. Det kan være en træner, der hjælper dig med at huske at spise, når træningen eller konkurrencen er slut. Det kan være en klassekammerat, der giver dig gode ideer til din madpakke, eller det kan være dine forældre, som hjælper med indkøb, madlavning og madpakke.

Tænk over, hvem der hjælper dig, og udfyld modellen nedenfor, så alle dine hjælpepersoner er tydelige.



Den mad, du spiser, skal sørge for, at flere behov opfyldes. Maden er altså ikke udelukkende brændstof til din træning og præstation. Mad er også reparationsmateriale, og det er derfor ikke helt ligegyldigt, hvornår du spiser.

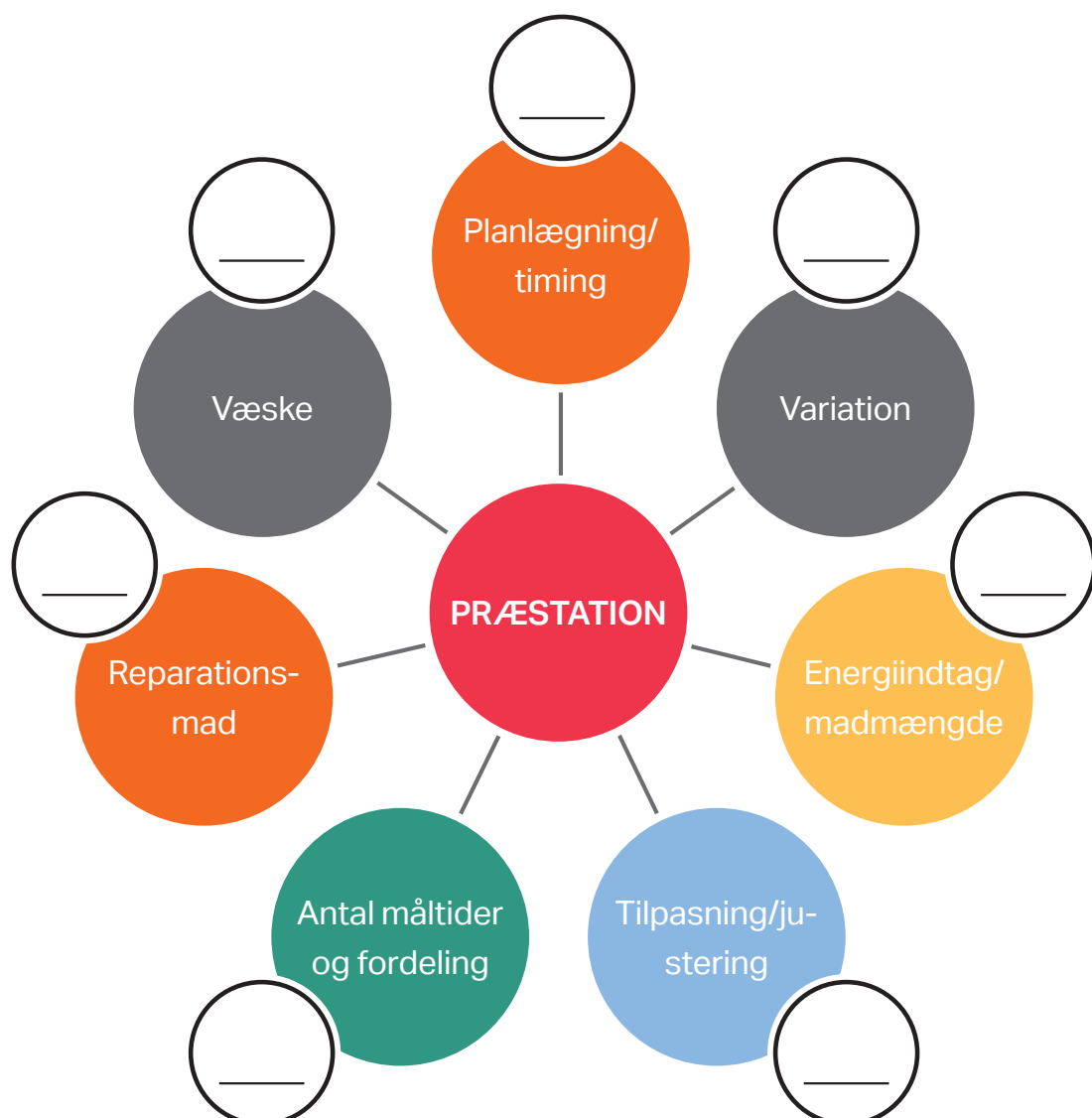
Se i modellen her under, hvad der også er vigtigt at tænke over, når det handler om mad og præstation:

OPGAVE:

Find eksempler til hver af faktorerne nedenfor.

Hvert eksempel skal du derefter vurdere på en skala fra 1-4 i forhold til, hvordan du selv arbejder med eller har styr på eksemplerne.

1. Det har jeg godt styr på.
2. Det har jeg rimelig styr på.
3. Her er der plads til forbedring.
4. Det går ikke så godt i øjeblikket.



HVORDAN VED JEG, OM JEG FÅR NOK AT SPISE?

Der er ingen tvivl om, at mad og væske er vigtige medspillere og kan fremme din præstation, gøre dig hurtigere klar til næste træning samt nedsætte din risiko for at blive syg og skadet. Men hvordan ved du så egentlig, om du får nok at spise?

Til at blive klogere på det, kan du orientere dig efter punkterne nedenfor.

- ✓ GODT HUMØR; DU ER GLAD OG POSITIV
- ✓ GOD KONCENTRATION; DU KAN HOLDE FOKUS I SKOLEN OG TIL TRÆNING
- ✓ GOD RESTITUTIONSEVNE; DU RESTITUERER HURTIGT EFTER TRÆNING
- ✓ DU FØLER DIG UDHVILET OG SOVER NOK OG GODT
- ✓ KAN KLARE AT BLIVE PRESSET TIL TRÆNING OG I KONKURRENCER
- ✓ HOLDER DIG RASK (UNDGÅR LANGE SYGDOMSPERIODER) OG ER SKADESFRI
- ✓ VOKSER OG UDVIKLER DIG NORMALT
- ✓ STABIL VÆGT; ELLER VÆGTØGNING, SÅ LÆNGE DU ER I VÆKST OG UDVIKLER DIG

HVORDAN VED JEG SÅ, OM JEG FÅR DET RIGTIGE AT SPISE?

På din rejse mod præstationer og mod at spise som en atlet vil du møde mange meninger om, hvad du skal og bør spise. Du vil opleve, at mad bliver italesat som fx rigtig, forkert, forbudt eller tilladt. Du er den bedste til at mærke, hvor meget du har brug for at spise, og din sult, appetit og mavefornemmelse er vigtige hjælpere. At spise tilpas og nok er dog ofte lettere sagt end gjort.



Med et enkelt kostråd kommer du langt og kan tilgodese både din sundhed og præstation:

SPIS VARIERET, PASSENDE MÆNGDER OG INKLUDER OGSÅ PLANTERIGE MADVARER



MEN NÅR MAN TRÆNER, ER MAN OGSÅ NØDT TIL AT OVERVEJE

- Hvornår man spiser
- Hvad man spiser før træning
- Hvad man spiser efter træning

Træningstider, træningsmængde og energibehov har derfor også indflydelse på, hvad der er hensigtsmæssigt at spise hvornår og i hvilke mængder. Og du skal vide, at det som ung atlet er vigtigt at spise nok.

INGEN CHOKOLADE
ELLER SLIK FRA SKABET I
EFTERMIDDAG.

DER ER RUGBRØD OG
HAVREGRYN I SKUFFEN OG
FRUGT I KØLESKABET,
DU MÅ SPISE.

VI SES SENERE.
KNUS

DER ER MASSER AF MAD I
SKABE OG KØLESKAB.

MÆRK EFTER, HVAD DU HAR
BRUG FOR OG LYST TIL, OG
PAK EVENTUELT LIDT TIL
EFTER DIN TRÆNING.

VI SES SENERE.
KNUS

MANGE TALER OM MAD SOM SUNDT ELLER USUNDT. MEN VED DU HVAD?
DER FINDES FAKTISK SLET IKKE USUND MAD, OG DERFOR HELLER IKKE
MAD, DER ER FORKERT AT SPISE.

Hvis du spiser varieret og lidt af det hele; grøntsager, frugt, havregryn, mysli, yoghurt, chokolade, rugbrød, fisk, pizza og saftevand, så får du både næring, nydelse og glæde fra maden.

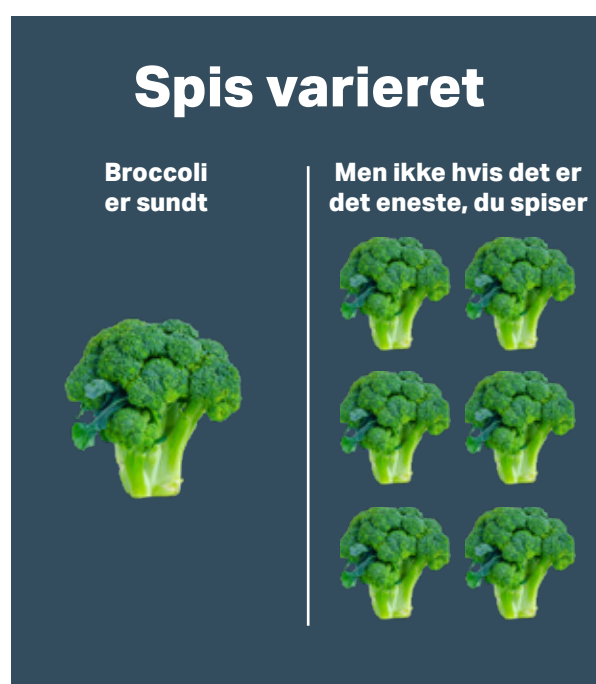
Desværre sker det tit, at mad bliver til regler, og så er det svært at spise med glæde og nydelse. Fredagsslik er fx en regel om, at der kun må spises slik om fredagen. Se også de to post-it-eksempler ovenfor. Hvad mon du tænker, når du læser den første? Får du mere eller mindre lyst til slik eller chokolade? 😊 Regler og forbud skaber som regel mere lyst, for hvad nu hvis det kun var i dag, lige netop denne eftermiddag, at der var slik og chokolade i skuffen, og ikke dagen efter. På den anden post-it gives samme besked, men på en anden måde. Kan du se forskellen?

HVILKE MADREGLER FRA DIT EGET LIV KAN DU KOMME I TANKER OM?

Med andre ord findes der altså ikke sunde eller usunde fødevarer. Der findes madvaner, der kan begrænse din sundhed og din præstation, men alle fødevarer kan indgå i en sund kost.

DU KAN MED FORDEL HAVE FOKUS PÅ MÆNGDE OG SAMMENHÆNG:

- I en sund og varieret kost er der ikke noget, der er forbudt.
- Der er plads til alting. Men madvaner bliver usunde, hvis pizza, kage og slik, altså madvarer uden mange vitaminer og mineraler, tager plads fra de mere næringsholdige madtyper som rugbrød, havregryn og kartofler.
- Grøntsager er gode at spise hver dag, men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, der spises.



Model lavet ud fra De officielle kostråd, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

HVORDAN FØLES DET AT VÆRE SULTEN?

Vidste du, at du er født med en appetitregulering i verdensklasse? Med andre ord som verdensmester i at lytte til kroppens egne signaler. Hvis man er sulten, spiser man, og når man er mæt, stopper man med at spise.

Men jo ældre man bliver, jo bedre bliver man ofte også til at spise, når man ikke længere er sulten. Det skyldes fx, at man spiser sammen med andre, eller at man laver lektier, ser tv eller kigger på sin telefon, mens man spiser. Med andre ord er der flere forstyrrelser under et måltid. Der er intet galt i at spise, selvom man ikke er sulten. Og faktisk er man nogle gange nødt til det som atlet. Fx efter træning, hvis man skal træne igen næste dag, eller er til stævne og har flere konkurrencer på en dag. Det kan også være omvendt. At man vælger ikke at spise, selvom maven rumler af sult.

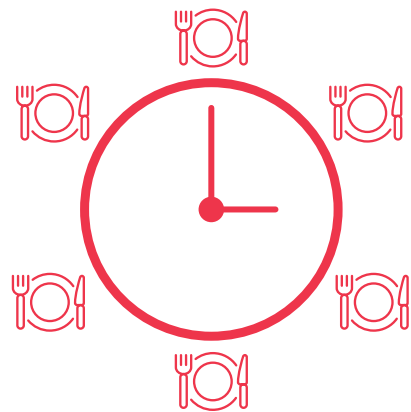
Hvis man størstedelen af tiden er god til at lytte til kroppens signaler, har man som regel også et godt forhold til mad og sundhed og er god til at spise passende mængder. Det er vigtigt både som menneske, men også som atlet. Men indimellem kan det også være nødvendigt at overhøre kroppens sult- og mæthedssignaler, fx hvis man skal træne eller konkurrere inden for kort tid og mærker, at kroppen har brug for energi. I en sådan situation er det ikke sikkert, at hverken appetit eller sult er til stede.

MEN HVAD VIL DET SIGE AT HAVE ET GODT FORHOLD TIL MAD OG SUNDHED? GIV DIT BUD PÅ DET HER.



- Man er god til at lytte til sin egen sult og mæthed

Og kan fx se sådan ud:



TÆNK OVER, OM DU HAR EN MÅLTIDSSTRUKTUR, OG HVORDAN DEN SER UD. TÆNK OGSÅ OVER, OM DEN HJÆLPER DIG MED AT MÆRKE SULT OG MÆTHED, ELLER OM DEN MED FORDEL KAN JUSTERES LIDT



Nu skal du møde Sofie, der går i 7. klasse, og som ofte oplever at have svært ved at mærke sult om eftermiddagen, når hun kommer hjem fra skole.

"Sofie spiller fodbold mange timer om ugen, og træningen starter kl. 16.30. Hun er som regel hjemme fra skole senest kl. 15. Sofie har ikke langt til skole, og de fleste dage går eller cykler hun. På vej hjem fra skole kommer hun forbi en bager. Næsten hver dag får Sofie lyst til noget lækkert, når hun har spist sin mad i skolen. Sofies forældre har bestemt, at der kun er søde sager i huset om fredagen. Og så er det ikke altid lige let at gå forbi bageren, uden at gå ind. Slet ikke hvis hun også er lidt eftermiddagstræt efter en lang dag i skolen. Enten køber Sofie en kage, chokoladebolle eller også får hun en slush-ice. Når Sofie kommer hjem, er der ikke lang tid til fodboldtræningen starter. Og hun ved, at hvis hun ikke får spist før, har hun svært ved at have energi og koncentration nok til hele træningen. Men når hun lige har spist kage, chokoladebolle eller drukket slush-ice, sker det tit, at hun åbner skab eller køleskab, og ikke rigtig kan finde ud af, hvad hun har lyst til at spise. Derfor får hun ikke altid spist nok brændstofmad, inden hun skal til træning."

Livet er fyldt med **triggere**, som kan få mennesker til at spise, også selvom de ikke er sultne. Og det er helt normalt. Triggere kan være:

- Følelser som kedsomhed, sorg, glæde, nervøsitet, ensomhed, frustration, spænding og mange flere
- Begivenheder som fødselsdage og højtider, fx jul
- Hygge og samvær med bestemte personer, fx bedsteforældre
- Omgivelser, fx reklamer, indkøb eller udvalg i en kantine

AFSLUTNING

Nu er du igennem første del af din atletuddannelse i sportsernæring og har bevæget dig et stort skridt videre på din rejse mod at spise som en atlet. Du er blevet klogere på, hvad sundhed egentlig er for noget, og hvorfor det som atlet også er vigtigt med et afslappet forhold til mad, krop og sundhed. Du har arbejdet med dit eget spisemønster og dine madvaner, og er samtidig blevet præ-senteret for en anderledes måde at arbejde med mad og spisning på, nemlig at lytte til sin mave og kroppens signaler. Alt sammen vigtige redskaber i din rygsæk, og som du skal bruge fremover på din atletrejse. Endeligt har du også fået præciseret dine vigtigste hjælpere på denne rejse.

DET SKAL DU HUSKE FRA REJSENS FØRSTE DEL:

- Fødevarer kan og bør ikke opdeles i sundt og usundt. Det afhænger altid af mængde og kontekst
- Intet er forbudt, men der er fødevarer, du med fordel kan spise mere eller mindre af for at passe på din sundhed og forbedre din sportslige præstation
- Der er plads til alt, men madvaner bliver usunde, hvis pizza, kage og slik, altså madvarer uden mange vitaminer og mineraler, tager plads fra de mere næringsholdige madtyper som rugbrød, havregryn og kartofler, som også mætter bedre (det lærer du mere om på næste modul)
- Grøntsager er gode at spise hver dag, men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, der spises.
- Dit forhold til mad og måden, du spiser på, er mindst lige så vigtigt som hvad du spiser

Forberedelse til næste gang:

- *Hvad er det vigtigste, du tager med herfra?*
- Hvad skal du arbejde på til næste gang?
- Hvem skal hjælpe?
- Hvordan gør du?
- Hvordan ved du, at du er på rette vej?



TEAM DANMARK



Kontakt:

Team Danmark

post@teamdanmark.dk

Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER