

TEAM DANMARK



ATLETUDDANNELSE — SPORTSERNÆRING ELEVmateriale 8. KLASSE

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

— INDHOLD

ELEV MATERIALE	3
8. ÅRGANG - ET GRUNDIGERE INDBLIK I MAD, MÅLTIDER	4
4 overskuelige anbefalinger til dine måltider	7
Hvilke 3 udsagn passer bedst på dig?	9
Sådan passer du på dig selv, når du bruger de sociale medier:	12
Sandheder om mad, du kan regne med	13
Hvad bestemmer hvad og hvornår, du spiser?	13
Afslutning	15

ELEVmateriale

Du er nu et år igennem din rejse mod at spise som en atlet, og i dit næste skoleår skal du fortsat blive klogere på, hvad videnskaben ved om mad til atleter. Du skal også fortsat arbejde med dine egne spisevaner og dit måltidsmønster, og endeligt skal du lære om, hvordan man finder rundt i en verden af holdninger og meninger om mad og sundhed.



— ET GRUNDIGERE INDBLIK I MAD, MÅLTIDER OG 'SUNDHEDSSANDHEDER'

8. ÅRGANG

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

Inden du bevæger dig videre, skal du samle op på de arbejdsopgaver, du ved afslutningen af 7. klases undervisning formulerede. Til det skal du bruge følgende spørgsmål:

- HVORDAN ER DET GÅET SIDEN SIDST?
- HVORDAN KAN MAN SE, AT DU HAR ARBEJDET MED DINE FOKUSOMRÅDER?
- HVEM HAR HJULPET DIG?
- HVAD HAR VÆRET SVÆRT?
- HVORDAN HAR DU SKABT PLADS TIL AT KUNNE ARBEJDE MED OPGAVEN?
- HVAD HAR DU LÆRT?



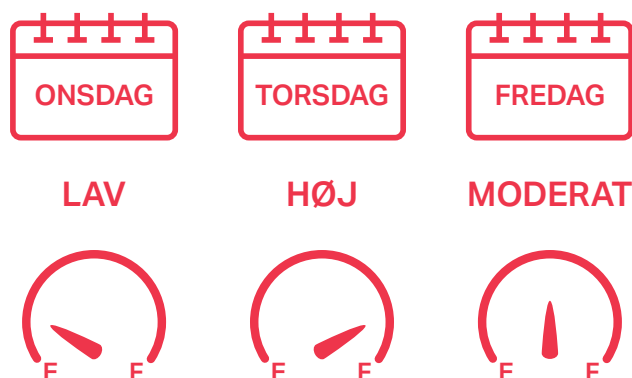
Nu fortsætter rejsen med anden del, hvor du skal:

- Lære mere om mad og måltiders betydning for din sundhed og din sport
- Kigge grundigere på dit måltidsmønster
- Undersøge, hvor du får din viden om ernæring fra
- Arbejde med sundhedssandheder og spiseadfærd
- Finde ud af, i hvor høj grad din spisning styres af sult og mæthed

Selvom du er atlet, er du stadig et ungt menneske, og særligt i ungdommen er det let at komme til at sammenligne sig med hinanden og med andres valg af mad- og drikkevarer. Måske kan du komme i tanker om flere eksempler, hvor du sammenligner dig med andre? Skriv dem gerne nedenfor. Et eksempel kan fx være, at man sammenligner sin madpakke med sidemandens, eller at man sammenligner mængden af mad man spiser med en klassekammerat.

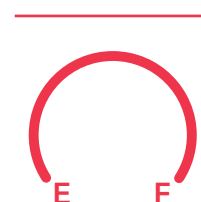
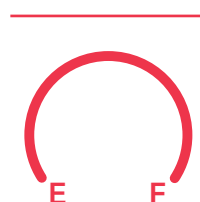
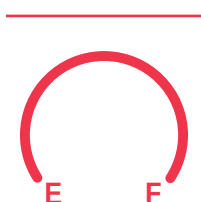
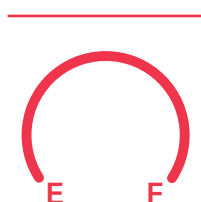
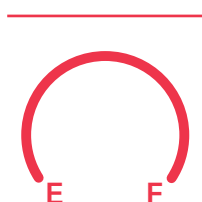
Eksempler på sammenligninger i hverdagen:

Ingen er ens. Ingen træner lige meget. Ingen har den samme genetiske historik. Ingen har samme aktivitetsniveau udover træning. Derfor er sammenligninger aldrig en god idé.



Hvor meget, der skal spises dagligt, afhænger altså af flere ting. Et skema som ovenfor, hvor intensiteten på de enkelte dage vurderes ud fra træningsmængde og aktivitetsniveau, kan være en hjælp til at skabe overblik over, hvilke dage du med fordel kan have mere mad med i fx madpakke og til træning.

I det næste skal du forsøge at lave dit eget ugeskema, der så præcist som muligt viser, hvilke dage træningsmængde og aktivitetsniveau er enten lav, moderat eller høj. Lav ud fra hver dag et barometer, der viser intensiteten og skriv også, hvor mange daglige træningspas du har.



Som mange andre synes du sikkert fortsat, at det kan være svært at vurdere, hvorvidt du spiser for lidt, tilpas eller for meget de enkelte dage. Derfor kan du arbejde med følgende spørgsmål sammen med din sidemand, holdkammerat, din forælder, træner eller en anden af dine hjælpere.

Tal med din sidemand om, hvorvidt du fornemmer, at du får nok at spise.

Brug punkterne nedenfor.

*Vurder dem og giv dem farven **grøn**, hvis du fornemmer, at du kan svare ja. **Gul** hvis du er usikker, eller **rød**, hvis du størstedelen af tiden synes du må svare nej. Brug punkterne og farverne til at vurdere og tale ud fra.*

- ✓ 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

4 OVERSKUELIGE ANBEFALINGER TIL DINE MÅLTIDER

- ✓ 4-6 måltider om dagen
- ✓ Fordel og placer måltider efter træning
- ✓ Tilstræb max 2-3 timer mellem hvert måltid
- ✓ De tre B'er i hvert hovedmåltid + lidt smørelse

De første tre anbefalinger er sikkert letforståelige for dig. Men du undrer dig sandsynligvis over, hvad de tre B'er er for noget. Det får du her et kort indblik i.

B FOR BRÆNDSTOF

Vigtig benzin til muskler- og hjernearbejde. ...og til træning og konkurrence.

Kroppens brændstofdepoter opbruges dagligt.

Kulhydrater som brød, ris, pasta, kartofler og havregryn er superbrændstof til træning og konkurrence.

Kulhydrater inddeles i langsomme (fx fuldkornsrís og -pasta, kartofler, rugbrød og havregryn) og hurtige kulhydrater (myslibar, tørret frugt og lyst brød), og begge typer kan hjælpe dig mod præstationer og mod at spise som en atlet.

B FOR BESKYTTELSE

Frugt og grønt i alle regnbuens farver.

Jo flere farver, jo mere næring til kroppens maskineri.

600 g dagligt; 100 g svarer til en stor gulerod eller et æble.

Alt frugt og grønt tæller med; frisk, frossent, fra dåse, i eller på maden.

1 glas juice kan tælle som 100 g.

B FOR BYGGESTEN

Protein er vigtig byggesten til muskler, hormoner og enzymer.

Som brændstof til muskelarbejde er protein ubetydelig.

Eksempler på madvarer med masser af byggemateriale er æg, mælk, ost, yoghurt, kød, fisk, fjerkræ, bælgfrugter og linser.

SMØRELSE TIL B'ERNE (DET FEDE NÆRINGSSTOF)

Fedt som næringsstof er vigtigt for hormonproduktion; til fx pubertetsudvikling og muskelopbygning.

Immunforsvaret er også fuldstændig afhængig af, at der er fedt i maden.

Fedt skal vi også bruge for at optage fedtopløselige vitaminer som fx D-vitamin.

Kroppens fedtdepoter fungerer som energiforsyning, når kroppen er i hvile eller er let aktiv, og depotet er over 50 x større end kulhydratdepoterne.

...men det koster ekstra energi for kroppen at bruge fedt som brændstof.

Prioriter umættet fedt fra bl.a. fede fisk, planteolier, nødder, avocado og oliven.



KULHYDRAT

Brød
Pasta
Ris
Kartofler
Frukt
Grøntsager



PROTEIN

Kød
Fisk
Fjerkræ
Bælgfrugter
Linser
Mejeriprodukter
Æg



FEDT

Olier
Nødder
Fede fisk
Avocado
Ost
Smør og margarine

HVILKE 3 UDSAGN PASSER BEDST PÅ DIG?

1. Jeg er forvirret omkring, hvad jeg skal spise
2. Jeg spiser, når jeg har lyst, eller er sulten
3. Jeg kan mærke forskel til træning, alt efter hvad jeg spiser
4. Jeg spiser, når jeg har tid
5. Jeg skal spise nok for at træne godt
6. Jeg føler tit, at jeg skal passe på ikke at spise for meget
7. Jeg tænker sjældent over hvad eller hvornår jeg spiser
8. Jeg tænker kun over min mad ved konkurrence

Måske synes du, at du kan genkende alle ovenstående udsagn. Men særligt nummer 1 og nummer 6 er fornemmelser og tanker, som kan være svære at forholde sig til, men som også er helt normale at have. I det næste skal du lære lidt om en af de sandsynlige årsager hertil.

SUNDHEDSSANDHEDER OG 'DET HAR JEG SELV LÆST PÅ GOOGLE!'

Vi er på – hele tiden og altid

- Sociale medier, fx instagram og tiktok, er i dag den primære nyhedskanal for mange
- Mennesker kigger på telefonen cirka 85 gange dagligt
- Ofte følger man sider, personer eller andet, der passer med ens udgangspunkt og situation
- Derfor er det også let at søge indhold, der passer med holdninger, man i forvejen har
- Det kan være problematisk, at sundheds- og fitnessprofiler deler misinformation
- Der er misinformation og frygtmaling overalt, også på de sociale medier

Hvor har/får du din viden om ernæring fra?

Sociale medier er hverken dårlige eller forbudt område. Men din færden her betyder, at du introduceres for mere information end før, du oprettede en profil. Når du klikker og liker, husker mediet, og du vil igen og igen blive præsenteret for lignende information. Og information fra disse kanaler vil ofte være præget af skarpe overskrifter som 'Kulhydrater feder' eller 'Sødemidler er kræftfremkaldende'. Overskrifter, der skaber følelser som frygt, vrede eller andre følelser.

Mange profiler fra sundheds- og sportsverdenen blander sig også ofte i debatten om sundhed. Måske følger du en dygtig fodboldspiller eller et andet ikon fra din sport og ser, at han eller hun reklamerer for en type mad- eller drikkevare, et kosttilskudsprodukt eller deler en sundhedsrelateret nyhedsartikel. Du skal vide, at profilerne oftest betales for denne reklame, og at de ikke nødvendigvis selv bruger produktet. Desuden vil det også ofte være produkter, der befinder sig i toppen af cupcake-modellen, hvorfor det med stor sandsynlighed ikke er relevant for dig endnu.

Hvorfor kan denne snak om sundhed på de sociale medier være problematisk? Fordi det ofte betyder, at mad og sundhed bliver sort og hvidt. Og noget, der handler om regler.

Prøv at vende tilbage til side 7 og se, hvilke madregler du kom i tanker om. Tænk så over, om det er regler, du selv lever efter. Og måske også, hvordan de er opstået. Ligeledes kan I tage en snak om hvordan man kan ændre 'regler' til sund spiseadfærd og vaner med fleksibilitet og uden forbud.

Regler til sund spiseadfærd:



MED DISSE 5 SPØRGSMÅL KAN DU VURDERE DET INDHOLD, DU PRÆSENTERES FOR PÅ DE SOCIALE MEDIER:

1. Er afsender troværdig?

Fødevarestyrelsen og Team Danmark er eksempler på troværdige afsendere

2. *Er overskriften clickbait-venlig?* Dvs. designet til at mange klikker videre, når de ser den 'Spis to æbler om dagen og lev 5 år længere' er et eksempel herpå

3. Stemmer indhold overens med overskriften?

Hvis artiklen om de to æbler om dagen fx handler om, at en person har fået bedre sundhed af at spise mere frugt og grønt, er det næppe æblerne, der alene er ansvarlige for det

4. Er der henvist direkte til studiet/studier?

Det er altid en god ting, hvis en artikel kan bevise, hvor den har sin viden fra. Hvis der henvises til personer eller personlige fortællinger, er det som regel ikke et godt tegn

5. Er der derudover 'smurt tykt på'?

Fx: 'Ikke bare blodtryk er forbedret. Peter sover nu også bedre, er i bedre humør, har forbedret sin fedtprocent og sin muskelmasse. Meget sjældent kan en lille ændring give forbedringer på så mange områder. Det er jo næsten ren magi

Husk, at nysgerrighed ikke er forkert. Tværtimod. Med nysgerrighed kommer man langt. Nysgerrighed kommer før læring, forbedring og optimering. Derfor er nysgerrighed også et vigtigt redskab, når man skal blive dygtig til at spise og dygtig til sin sport.

Men kun hvis nysgerrigheden fodres med information, der er sand, og som rent faktisk kan hjælpe mod bedre spisevaner og præstation, kan du bruge din nysgerrighed til noget godt.

SÅDAN PASSER DU PÅ DIG SELV, NÅR DU BRUGER DE SOCIALE MEDIER:

- Sørg for, at de profiler, du følger, hjælper dig med at have det rart. Alt andet ville være dumt, hvis du bruger meget tid her
- Følg så få som muligt, der bruger deres profil til at poste indhold, der handler om mad, krop og sundhed
- Gør hovedrent på dine profiler en gang imellem og fjern de profiler, der giver dig negative tanker eller gør dig usikker

SANDHEDER OM MAD, DU KAN REGNE MED

Fødevarer er ikke:

- Farlige/forbudte
- Gode/dårlige
- Sunde/usunde
- Noget man skal gøre sig fortjent til

Fødevarer kan og bør vurderes ud fra;

- ✓ Evnen til at mætte
- ✓ Mængden, man spiser
- ✓ Hvilken sammenhæng, de spises i



Figur: Fødevarer, der mætter godt

Således kan mad være både **næring** og **nydelse** på samme tid.

HVAD BESTEMMER HVAD OG HVORNÅR, DU SPISER?

For mange er det sandsynligvis ikke altid kun sult, der bestemmer hvad, hvornår, og om der spises.

Se om du kan komme i tanker om eksempler, der kan udfordre eller gøre det svært for dig at styre, hvor meget, og hvad du spiser/ikke spiser.

Prøv om du også kan komme i tanker om eksempler, hvor det ikke er følelsen af sult, der får dig til at spise.

Hvis en madvane er uhensigtsmæssig, hvorfor så ikke bare ændre den?

Fordi det sjældent er så simpelt, at det 'bare' er at ændre på madvaner. Vaner er nemlig sjældent noget, vi er bevidste om, eller bruger energi på. Tænk bare på, når du børster tænder eller redder dit hår. Det foregår helt automatisk, og kræver ikke den store indsats af dig. Sådan er det rarest, og ligeledes er det også rart, hvis man blot spiser uden at bruge så mange tanker på det.

Men hvis en spisevane er blevet uhensigtsmæssig, må og skal der afsættes tid til det. Vaner ændres ikke på kort tid, men kræver træning og øvelse. Og her er nysgerrighed og opmærksomhed, som du lige nu på denne atletuddannelse er i gang med øve, vigtige værktøjer. Jo mere opmærksom, jo lettere er det at opdage, justere og forandre.

Inden du afslutter atletuddannelsens anden del, skal du møde Magnus, der går i 8 klasse og spiller håndbold.

"Magnus har den seneste tid bemærket, at hans mave buler lidt ud, når han sidder ned og bøjer sig forover. Mere, end hvad han bryder sig om. Han synes heller ikke, at hans arme er helt så muskuløse at se på, som han kunne ønske sig. I håndboldklubben er der en ældre dreng, som Magnus et par gange har set løbe rundt i bar mave. Magnus føler sig tyk ved siden af ham. Han tænker over, hvorvidt han bør stoppe med at spise slik og søde sager, og måske også bruge proteinpulver, som han har hørt, at den ældre dreng i klubben gør.

Magnus' mor er lige nu på slankekur, og hun brokker sig dagligt og højlydt over sin krop. Det synes Magnus ikke er så rart at høre på. Han elsker jo sin mor, uanset hvordan hun ser ud."

TAL MED DIN SIDEMAND OM, HVAD DU VILLE SIG TIL MAGNUS, HVIS HAN DELTE SINE BEKYMRINGER OG TANKER MED DIG?

AFSLUTNING

Du har nu gennemført anden del af din atletuddannelse og er klædt endnu bedre på til at arbejde med mad og spisning på din rejse mod præstationer. På rejsens anden del har du taget et grundigere kig på dit måltidsmønster, og du er blevet introduceret for mad og måltiders betydning for din sundhed og sport. Samtidig har du undersøgt, hvor du får din viden om ernæring fra og fortsat arbejdet med hvornår og hvorfor, du spiser.

DET SKAL DU HUSKE FRA REJSENS ANDEN DEL:

- Undlad at lytte til kommentarer fra andre omkring din spisning og valg af fødevarer
- Stol på, at din sult og mæthed næsten altid er det eneste du behøver for at spise nok og have det rart med at spise
- Vid, at hård træning for nogle kan virke appetitsænkende, hvorfor det i sådanne situationer er vigtigt at huske sig selv på at få spist
- Det er oftest nødvendigt at have de kritiske briller på, når du er på de sociale medier
- Der findes ikke usunde fødevarer, der findes usunde mængder!
- Hvis du oplever at få dårlig samvittighed efter at have spist, kan det være fordi, at du har spist uden at være sulten, men det kan også skyldes, at du har spist en type mad, som du opfatter som forkert eller forbudt at spise

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@teamdankmark.dk

Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER