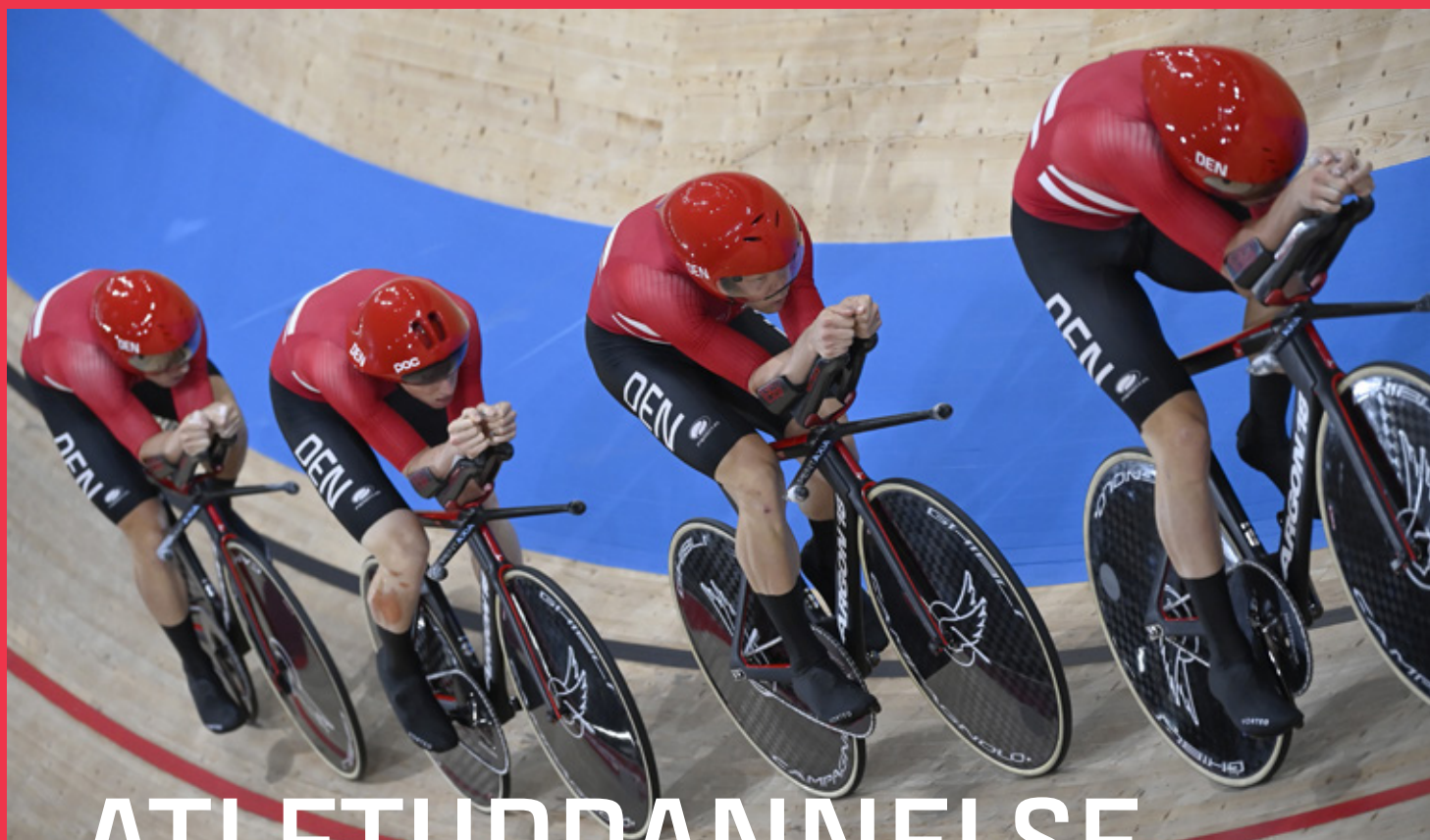


TEAM DANMARK



ATLETUDDANNELSE — SPORTSERNÆRING FORÆLDREMATERIALE

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

— INDHOLD

FORÆLDREMATERIALE	3
7. ÅRGANG - PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET	8
8. ÅRGANG - ET GRUNDIGERE INDBLIK I MAD, MÅLTIDER OG 'SUNDHEDSSANDHEDER'	10
9. ÅRGANG - HVORDAN TILPASSER JEG BEDST OG NEMMEST MIN KOST OG FINDER DEN RETTE MADSTRATEGI?	12
BILAG	14

— FORÆLDREMATERIALE

Det er eftermiddag, og dit barn er lige kommet hjem fra skole. Køleskabet åbnes med stor iver, og dit barn giver udtryk for at være glubende sulten. Der går ikke længe, før du begynder at tænke, at du næsten ikke kan nå at fylde køleskabet op i det tempo, mad og drikke forsvinder, og samtidig bliver du også usikker på, om det da kan være rigtigt, at dit barn skal spise så meget mad? Så længe er det jo ikke siden, at det sidste måltid i skolen blev spist. Træningen starter selvfølgelig om to timer, men hvad nu hvis dit barn spiser mere, end det har brug for og begynder at blive rundere end de andre i klassen? Madglæden er ikke til at tage fejl af, men det er jo ikke altid broccoli og rugbrød, valget falder på, og hvad nu hvis kroppen ikke får det, den har brug for, på trods af de store mængder?



KÆRE FORÆLDER

Sidder du og nikker genkendende til ovenstående lige nu? Fortællingen er opdigtet, men tanker og bekymringer af denne karakter optræder hver dag hos mange forældre til børn og unge atleter.

Med rollen som forælder følger et stort ansvar, blandt andet i forhold til at give sine børn sunde spisevaner. Og vi forstår, hvis du også føler et stort ansvar for at lære dit barn at spise sundt.

Og der er ingen grund til at føle skam, hvis du kan genkende flere af de udtrykte bekymringer og tanker fra fortællingen ovenfor. Vi befinder os alle i en sundheds- og diætkultur med et konstant fokus på den 'rigtige' mad og den 'rigtige' krop. Et fokus, der desværre ofte ender med at stå i vejen for en spiseadfærd, der giver glæde, nydelse og for unge atleter tilmed de rette betingelser for at træne, præstere samt konkurrere på højt niveau.

De fælder, man som forældre let kan falde i, og som kan ende med at sætte et tydeligt aftryk på børn og unges spiseadfærd, kan se ud på mange måder. Eksemplerne nedenfor er lige så opdigtede, men inspireret fra virkelige fortællinger.

Julies lillesøster på 2 år har opdaget sin navle. Hun vil også gerne se sin mors navle. Lillesøsteren mødes med et nej, og Julie hører sin mor sige: "Nej, det må du ikke, for så ser du også mors tykke mave." Det næste lange stykke tid omtaler lillesøster sin mave som tyk, efter hun har spist, og også når hun er uden tøj på.

Rebecca på 22 år kæmper med daglige overspisninger, bliver utilpas hvis hun føler sig sulten og er bange for at tage sig og blive undervægtig.

"Jeg kæmpede med undervægt, da jeg var yngre, og jeg husker tit, hvordan mine forældre pressede mig til at spise ved spisebordet. Det var alt lige fra broccoli til brun sovs. Flere gange var jeg lige ved at kaste op. Ikke fordi jeg ikke kunne lide maden, men jeg var bare alt for mæt til at spise mere."

Når en sådan optagethed på krop og vægt udtrykkes, er konsekvensen ofte, at det opfattes som 'normalt' og en nødvendighed. Således kan det hænge ved længe efter og tilmed være svært at slippe igen.

Børn gør, hvad forældre og andre nære voksne gør. De gør sjældent, hvad man siger. Og selvom hensigten i at tage del i sine børns spiseadfærd er god og udspringer af kærlighed, er det sjældent det rette at gøre. I hvert fald ikke, hvis det indebærer kommentarer omkring madvalg, mængder, krop, vægt og størrelse.

I Team Danmark arbejder vi dagligt for at give atleter de bedst mulige rammer og vilkår for, at de kan udleve deres potentiale og præstere på højeste niveau. Udviklingen mod at præstere på højeste niveau forudsætter i høj grad en sund livsstil og et sundt kropsbillede. Grundlaget for denne udvikling starter allerede fra de helt tidlige barndomsår. Forældrematerialet til atletuddannelsen i sportsernæring har derfor til formål at klæde dig som forælder på til at bidrage til, at dit barn udvikler et sundt forhold til mad og krop.

Dit barn har på nuværende tidspunkt masser af erfaring med at spise, og har formentlig også allerede flere mad- og drikkefavoritter, når det handler om træning og konkurrence. Erfaringer, som i stort omfang er opstået i jeres hjem og omkring spisebordet. Dit barn må også dagligt træffe mange beslutninger om mad og drikke udenfor hjemmet, og ikke alle beslutninger er lige lette og træffes ej heller altid udelukkende på baggrund af sult og mæthed. Endeligt vil det også altid være dit barn, og ikke dig som forælder eller andre, der har kontrol over, hvad og hvor meget der spises. Men du kan have indflydelse på det, og med din adfærd kan du bidrage til at fremme sunde spisevaner og madro hos dit barn. I dette forældremateriale tilbydes du derfor en række redskaber, som du kan bruge i forsøget på at give dit barn et sundt forhold til mad og krop. Redskaber, der afhængigt af dit eget forhold til mad og sundhed kan virke modstridende på din umiddelbare intuition og på den adfærd, du indtil nu har udvist omkring dit barns spisevaner. Inden du læser videre, kan du derfor med fordel gøre dig følgende overvejelser:

- Hvordan er mit eget forhold til mad, krop og sundhed?
- Hvordan har det ændret sig gennem mit liv?
- I hvor høj grad oplever du at have kontrol over din egen spisning?
- Hvad sker der for dig, når/hvis der er bestemte fødevarer, du ikke tillader dig selv at spise?
- Hvilket forhold til mad og krop kunne du tænke dig, at dit barn får?
- Hvor meget må/bør tanker om mad, krop og vægt fylde?
- Hvordan hjælper jeg bedst mit barn mod det ønskede forhold til mad, krop og vægt?

Ungdomsårene er præget af stor kropsbevidsthed og kropsudvikling, hvorfor vaner og adfærd med indvirkning på kropsforståelse og spisemønstre er vigtige at italesætte. Derfor er nysgerrighed gennemgående for materiale og øvelser i atletuddannelsen til dit barn. Tilsvarende gør sig gældende for forældrematerialet, hvorfor du sikkert hurtigt vil bemærke og måske også undre dig over, hvorfor vi næsten ikke nævner noget om, hvad dit barn bør spise. Der er desværre alt for mange, særligt fra mediebildet og bloggerverdenen, der præsenterer dit barn for madmyter og holdninger til, hvad det bør spise,

og hvad det bør holde sig fra. En tendens, der let kan føre til madstress, uhensigtsmæssige spisevaner og i værste tilfælde spiseforstyrrelser. Og en tendens, der ofte kategoriserer fødevarer som enten sunde eller usunde.

I atletuddannelsen vender vi derfor stort set blikket helt væk fra tal og energibehov defineret ved kalorieangivelse, kropssammensætning og endeligt også kategorisering af fødevarer. Først på 9. årgang bliver indholdet mere anvisende med hensyn til ernæringsmæssige anbefalinger. Simpelthen fordi vi mener, at fundamentet til et positivt kropsbillede og spiseadfærd skal etableres, før de øvrige komponenter introduceres. Der eksisterer i forvejen et stort pres på atleter om at præstere, også i en tidlig alder, og man kan ikke fornægte, at vægt og krop er redskaber, der før eller siden både kan og vil blive brugt i mange elitære sportssammenhænge. Men der er bevis for, at fundamentet for en sund spiseadfærd og et sundt kropsbillede er at spise, hvad man har lyst til og behov for. For at opnå det, skal spisningen præges af glæde og nydelse, og det opnås ikke med regler, forbud og et informationsoverload, der ofte skader mere, end det gavner. Derfor er fokus i atletuddannelsen mere på appetit og lyst snarere end på tal og påbud.

Sådan kan du som forælder med fordel tale og tænke om mad og sundhed

I Team Danmark er vores holdning vedrørende unge atleter, at hvordan og hvorfor der spises, er langt vigtigere end hvad, der spises. Denne holdning underkender imidlertid ikke, at mad og spisning hos unge atleter også må tage hensyn til, at både sundhed såvel som præstation og sportslig udvikling skal tilgodeses med et tilstrækkeligt energiindtag i forhold til træning og restitution. For langt de fleste gælder, at man med indsigt i hvorfor og hvordan der spises, som regel får dækket sit næringsstofbehov og endvidere fastholder glæden ved at spise.

Lige så vigtigt er det at være bevidst om, hvordan du som forælder med velovervejet kommunikation kan øge sandsynligheden for, at dit barn vil blive i stand til både at spise tilstrækkeligt og varieret. Således kan du også sænke skuldrene og stole på, at dit barn evner at spise, hvad det har brug for, og ej heller får problemer med kropsvægten i den ene eller anden retning.

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
SKABET OG KØLESKAB.

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

VI SES SENERE.
KNUS

På side 8 i elevmaterialet finder du to forskellige eksempler på kommunikation om mad og spisning, og som adskiller sig markant ved at appellere til henholdsvis regelspisning og lystspisning. Den første post-it sender et uheldigt signal om, at barnet ikke er i stand til selv at vide eller vælge, hvad der er behov for at spise, og endvidere at der kan vælges forkert. For mange vil det forkerte valg ende med at blive det mest tillokkende og endelige valg. Den anden post-it søger ikke at påvirke madvalg eller mængder, men er snarere en opfordring om at lytte til mave, sult og lyst.

I bestræbelsen på at hjælpe dit barn mod sunde madvaner er det afgørende at udvise neutral og ikke-dømmende adfærd samt medvirke til at neutralisere fødevarer. Med andre ord at nedbryde og neutralisere regler, der bestemmer, hvad og hvor meget dit barn skal spise, og hvordan dit barn skal se ud for at kunne kalde sig sund.

Materialet til dig som forælder er årgangsoptaget, og ved hver årgang finder du en kort beskrivelse af indhold samt de vigtigste læringspointer. Flere steder følger en række råd og relevante øvelser, som du og I som familie med fordel kan lave med jeres barn, når det giver mening. Vi håber, at du som forælder vil nyde rejsen sammen med dit barn, og at du vil finde både inspiration, læring og håb i rejsens øvelser, råd og anbefalinger.

Rigtig god fornøjelse.

Mad og sundhed hos børn og unge	
Hvad det ofte handler om	Hvad det i virkeligheden bør handle om
Fokus på vægt samt 'rigtigt' og 'forkert' mad	At italesætte mad og spisevaner med neutrale og ikke-dømmende ord
Madstress og introduktion til diætkulturen tidligt i livet, ofte fra forældre eller andre i det nære miljø	At give børn og unge rollemodeller, der har fokus på andet end vægt og kropsidealer
Madmyter og sundhedsforvirring fra færden på sociale medier og andre nyhedskanaler	At skabe de bedste betingelser for udvikling af en sund livsstil uden madregler og med et positivt kropsbillede



PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET

7. ÅRGANG

I løbet af det første år på atletuddannelsen bevæger eleverne sig et stort skridt mod et solidt grundlag for udvikling af en sund livsstil og et godt forhold til mad, krop og sundhed. I undervisningen bliver de:

- Hjulpet videre på den madrejse, de er på som elever i en sportsklasse.
- Klogere på, hvad sundhed egentlig er, og introduceret for Fødevarestyrelsens kostråd.
- Klædt på til at lytte til kroppens egne signaler om sult og mæthed.

I de næste afsnit vil du som forælder finde råd og vejledning til, hvordan du i jeres hverdag kan understøtte de pointer, som konkluderes fra undervisningen på første årgang.

Madvarer kan og bør ikke opdeles i sundt og usundt.

Det afhænger altid af mængde og kontekst.

I en verden med mange holdninger til mad og sundhed bliver devisen ofte, at fødevarer enten er sunde eller usunde. Gluten, sukker, laktose og mange andre komponenter i maden er ofte blevet udskældt og fremstillet som værende skadelige for mennesker. Men hvad sker der, når noget bliver forbudt, kontrolleret eller kun tillades på særlige tidspunkter? For det første kan det være starten på en unødvendig madfrygt og for det andet vil den eller de pågældende fødevarer blive langt mere fristende. Risikoen for overspisning eller spisning i smug øges endvidere, hvis indtag af en given fødevarer gøres til noget skamfuldt.

Ingen madvarer er forbudte, men der er madvarer, man med fordel kan spise mere eller mindre af for at passe på sundhed og forbedre den sportslige præstation.

Som forældre bør du derfor tale om mad med neutrale ord frem for at bruge ord som sund, usund, rigtig, forkert, god eller dårlig. Tal hellere om madens smag, konsistens og udseende, som vil bevirke et større sansefokus og tilmed facilitere indtag af fødevarer på baggrund af sult, appetit og lyst. I trænings- og konkurrencesammenhæng kan du hjælpe dit barn ved at understøtte en god måltidsstruktur samt sørge for, at køkken og køleskab tilbyder et varieret udvalg af fødevarer, fx rugbrød, lysere brødtyper, frugt og grøntsager, myslibarer, yoghurt, mælk, havregryn, kylling, fisk og chokolade.

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.

For unge atleter er det indiskutabelt, at træningstider, træningsmængde og energibehov også har indflydelse på, hvad der er hensigtsmæssigt at spise hvornår og i hvilke mængder. Snakken bør dog sjældent tages længere end hertil, og i stedet bør fødevarer betragtes som energigivere. Nedenfor ser du en miniguide til, hvordan og hvad der kan spises før og efter træning.

HVORNÅR MAN SPISER

Det måltid, der spises 3-4 timer før træning, er at betragte som det vigtigste måltid. Tættere på træning kan der suppleres med lettere og mindre måltider.

HVAD MAN SPISER FØR TRÆNING

Det gode ernæringsfundament skabes af grove kulhydrater som rugbrød og grov pasta, protein fra fx kylling og grøntsager. Tættere på træning kan yoghurt med mysli, lyst brød eller et stykke frugt være passende.

HVAD MAN SPISER EFTER TRÆNING

Genopfyldning af depoter med simple kulhydrater og protein er en god ide. Fx en kakaobrik og en banan.

Grøntsager er gode at spise hver dag, men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, der spises.

Med denne pointe bliver det endnu mere klart, hvorfor en given fødevarer eller ingrediens ikke kun tilhører én af de to kategorier; sundt eller usundt. Fødevarers effekt på krop og sundhed afhænger altid af mængden og den sammenhæng, den indtages i. Med andre ord hvad der ellers indtages i løbet af en dag og hvilket energiindtag, en given dag kræver. En skive lyst franskrød med Nutella er fx ikke et usundt måltid, om end det er kalorietæt og mindre næringsholdigt i forhold til en skive rugbrød med ost. Men indimellem er det lige præcis, hvad mave, krop og hoved trænger til, og især idrætsaktive børn og unge kan have dage, hvor der er brug for masser af energi.

Forholdet til mad er mindst lige så vigtigt som hvad man vælger at spise.

Et neutralt, afslappet og sundt forhold til mad, krop og sundhed indebærer således et fravær af kategorisering af fødevarer i sundt/usundt samt en tillid til kroppens iboende appetitregulering. En regulering, der styrkes af en god kontakt til sult- og mæthedsfølelse, og omvendt svækkes ved regler, restriktioner og madmyter.

Indtil næste undervisning arbejder dit barn med en række arbejdsspørgsmål, som fremgår på side 13 i elevmateriale. Som forælder kan du med fordel hjælpe dit barn ved på neutral og nysgerrig vis at spørge til arbejdet med mad og spisevaner. Lad gerne dit barn præsentere, hvilke fokusområder det har valgt til næste undervisning. På næste side finder du en række opgaver, som I med fordel som familie kan lave sideløbende med skoleundervisningen.

Undersøg jeres mad- og måltidsstruktur

- *Hvordan foregår jeres måltider?*
(spisning ved spisebord, foran tv, på farten, faste spisetidspunkter, faste pladser ved bordet etc.)
- *I hvor høj grad spiser I sammen?*
- *Hvor er fokus, når I spiser?*
(på hinandens tallerkner, på at lytte til kroppens sult/mæthed fx, på at tale med hinanden eller andet?)
- *Hvor lange er intervallerne mellem jeres måltider?*
(For korte intervaller kan mindske sult og føre til (over) spisning pga. fravær af sult og for lange intervaller kan ligeledes gøre det svært at kontrollere spisning, når der er mad)
- *Hvad kendetegner jeres mad?*
(varieret, ensidig, ofte blandet sammen, adskilt, kold, varm, take-away etc.)

Hvordan føles sult? Og er der forskel på at være 'rigtigt' sulten eller 'lækkersulten'?

Lav en liste med hjælpepunkter, I som familie kan bruge til at lytte til jeres mave.

Hjælpemåderne kan med fordel tage højde for, at det ikke altid er sult, der initierer en spisesituation. Det er ikke altid, at spisning handler om at fylde maven op, men mere et specifikt smagsindtryk, fx noget sødt. Et hjælpende og afklarende spørgsmål i denne sammenhæng kan være:

Hvilken smag har jeg lyst til? (Surt, sødt, salt, frisk eller noget syrligt). Er jeg tørstig og kan prøve med et glas vand, saft eller mælk først? Hvornår spiste jeg sidst, og hvad spiste jeg?

Denne øvelse er afviklet i klasseundervisningen, så jeres barn kan inspireres, hvis det er svært at komme i gang.



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

8. ÅRGANG

Dit barn er nu et år igennem rejsen mod at spise som en atlet, og er blevet klogere på, hvad sundhed egentlig er for noget, og hvorfor det er vigtigt med et afslappet forhold til mad, krop og spisning. Endvidere har spise-mønster og madvaner været et tema, og dit barn er i denne sammenhæng blevet præsenteret for en anderledes måde at arbejde med mad og spisning på og med et særligt fokus på appetit og kroppens sult- og mæthedssignaler. Endeligt har dit barn præciseret de vigtigste hjælpere på madrejsen, og på denne liste befinder du dig med stor sandsynlighed.

I det næste skoleår præsenteres dit barn for viden om mad og måltiders betydning for sundhed og sport og skal kigge grundigere på sit måltidsmønster. På bilag 1 finder

du en oversigt over madens energigivende næringsstoffer, som også præsenteres i undervisningen. Endvidere finder du en kort beskrivelse af beskyttelsesmad og herunder gældende anbefalinger om jern og D-vitamin.

På denne årgang skal dit barn ydermere undersøge, hvor han eller hun får sin viden om ernæring fra. Med dette fokus er det også relevant at identificere sundhedssandheder og spiseadfærd, hvilket også er et gennemgående fokus for undervisningsindholdet på 8. årgang.

I de næste afsnit vil du som forælder finde råd og vejledning til, hvordan du i jeres hverdag kan understøtte de pointer, som konkluderes fra undervisningen på første årgang.



Nedenstående pointer fra rejsens anden del skal du som forælder kende til:

Undlad at lytte til kommentarer fra andre omkring spisning og valg af fødevarer, og stol på, at sult og mæthed næsten altid er tilstrækkeligt for at spise nok og have det rart med at spise

Regler fra spiseregler, kure og kostplaner har det til fælles, at de fordrer, at sult og mæthed ignoreres eller overhøres. Samme udfald kan kommentarer fra andre omkring både spisning og madvalg have. Kommentarer fra nære voksne kan endvidere bevirke, at børn og unge spiser mere eller mindre for andres skyld. Som forælder har du et langt stykke hen ad vejen indflydelse på, hvad der serveres, men du kan og bør ikke kontrollere, hvor meget der spises.

Hård træning kan for nogle virke appetitsænkende, hvorfor det i sådanne situationer er ekstra vigtigt at huske dit barn på at spise

Hjælp dit barn med at finde ud af, hvad der er lettest at spise eller drikke i situationer, hvor appetitten er helt eller delvist fraværende. Hvis du bringer dit barn frem og tilbage fra træning, kan du også have mad med i bilen, evt. en frisksmurt bolle eller lignende. De fleste vil dog have lettest ved at drikke sig til energi, hvis appetitten er begrænset, og her kan både kakaomælk, drikkeyoghurt, saftvand eller smoothie være en løsning.

Det er oftest nødvendigt at færdes med kritiske briller på de sociale medier

Sociale medier tilbyder både urealistiske kropsidealer og utroværdig information, ofte hjulpet på vej af markedsføringsstrategier, der særligt for børn og unge kan gøre det vanskeligt at navigere i denne verden. Det er umuligt at skærme dit barn helt, og der vil være en påvirkning fra både kropsbilleder og sundhedsinformation, der tit er både usand og unuanceret. På side 21 i elevmaterialet findes en række råd til at færdes på de sociale medier og samtidig passe på sig selv. Du kan med fordel med jævne mellemrum gennemgå de sundhedsprofiler, dit barn følger, og opfordre til at slette de profiler, der efterlader dit barn med usikkerhed omkring mad, krop og sundhed.

Hvis man oplever at få dårlig samvittighed efter at have spist, kan det være fordi, at man har spist uden at være sulten, men det kan også skyldes, at man har spist en type mad, der opfattes som forkert eller forbudt at spise

Som forælder kan du hjælpe dit barn med at mærke, hvad det har brug for og lyst til. Du kan endvidere hjælpe med at afdække, hvorvidt dit barn har tendens til at spise på spisetriggere, der ikke har med sult at gøre. Dit barn beskæftiger sig med dette emne på nuværende årgang, men du kan også hente hjælp i øvelsen nedenfor. Dårligt samvittighed efter spisning forekommer nemlig ofte, hvis baggrunden for at spise ikke eller kun delvist skyldtes sult.

Opgave om spisetriggere:

Dit barn har undersøgt, hvad i deres liv og hverdag, der kan gøre det svært at styre, hvor meget der spises/ikke spises. Endvidere er der arbejdet med at finde eksempler på spisning, der skyldes andet end sult, og således en spisetrigger, fx kedsomhed, nervøsitet, glæde, fristelser eller en fysisk smerte. Denne øvelse kan med fordel laves af alle i hjemmet, og i fællesskab kan I forsøge at synliggøre, hvilke spisetriggere, der findes i jeres hjem. Altså alle anledninger til at spise, som ikke skyldes en reel fysisk sult.

Lav en liste med eksempler, der kan udfordre eller gøre det svært at styre, hvor meget, der spises/ikke spises

Lav en liste med eksempler, hvor der spises på andet end sult (triggere)



HVORDAN TILPASSES MADEN BEDST OG NEMMEST, OG HVORDAN FINDER MAN DEN RETTE MADSTRATEGI?

9. ÅRGANG

Ved de forgangene undervisningslektioner er dit barn gradvist blevet klædt bedre og bedre på til at arbejde med mad og spisning på rejsen mod at spise som en atlet. For at opretholde fokus på at styrke evnen til at lytte til kroppens indbyggede sult- og mæthedssignaler har dit barn og nu også I som familie arbejdet med at identificere spisetriggere, og dit barn har tilmed beskæftiget sig med, hvor det får viden om ernæring fra og endeligt, hvordan informationskanalerne også kan påvirke mad- og spiseadfærd.

Atletuddannelsens sidste del er karakteriseret ved at orientere sig en anelse mere mod et større indblik i makronæringsstofferne betydning for sundhed og sport. Det samme gælder for mikronæringsstofferne, jern og D-vitamin, som yderligere har relevans for fysisk udvikling og præstationsevne. Endeligt følger en introduktion til kosttilskud, som i cupcake-modellen fra elevmaterialet er placeret ved henholdsvis frosting og krymmel afhængigt af type og funktion.

Hvis dit barn fremadrettet fortsætter med sin idrætsudøvelse, er rejsen mod at præstere og spise som en atlet langt fra slut. Fælles for unge atleter, der samtidig bevæger sig videre i uddannelsesregi, er, at flere af dem vil opleve, at:

- Tiden til at spise bliver mindre.
- Spisning kan opleves som en pligt.
- Flere af måltiderne måske må spises på farten.
- Det bliver fristende at vælge hurtige og nemme valg hos fx bager, tankstation eller kantine.

For at kunne håndtere ovennævnte udfordringer kræver det, at kompetencer til at planlægge og forberede oparbejdes. I denne forbindelse har du som forælder fortsat en vigtig rolle.

Nedenstående pointer fra rejsens sidste del skal du som forælder kende til:

Husk, at en fødevare sjældent kun indeholder en type næringsstof, og altså som oftest er en kombination af B'erne; brændstof, byggesten, beskyttelse og i mange tilfælde også lidt smørelse

Variation i kosten er derfor afgørende for at få både tilstrækkelig med kulhydrat, protein og fedt samt alle nødvendige vitaminer og mineraler. Frugt alene kan eksempelvis derfor ikke siges at være en komplet kilde til næring, da det ikke indeholder meget protein eller fedt.

Væsentlige forudsætninger for at spise tilstrækkeligt og varieret er dels at være god til at lytte til egen sult og mæthed, at være madmodig og smage på nye madvarer samt at spise forskellige fødevarer til dagens måltider. Variation behøver ikke forekomme til hvert måltid, men betragter man et ugentligt fødevarerindtag bør variation være at se.

Betragt kosttilskud som et supplement, ikke en erstatning

I jagten på større muskler, mere energi og bedre præstationer lokker kosttilskudsproducenter med heftige markedsføringsstrategier. Kendte profiler, også fra den sportslige arena, indgår gerne i strategierne og giver ofte et indtryk af, at kosttilskud kan give betydelig effekt og nærmest er en nødvendighed. Det betyder, at der ikke altid stilles spørgsmålstejn ved brugen af denne type produkter i det nødvendige omfang. Sandheden er, at kosttilskud meget sjældent for unge atleter kan måle sig med effekten af et godt og varieret kostindtag.

På side 36 i elevmaterialet finder du en oversigt de mest anvendte typer af kosttilskud. Hvert kosttilskud forklares kort og samtidig tilbydes et alternativ fra rigtig mad.

De vigtigste pointer omkring kosttilskud

Kosttilskud er tit noget af det, der får mest opmærksomhed, men som har den mindste effekt på præstation og resultater

Kosttilskud er ligegyldige, hvis ikke man optimerer på de basale ting først; søvn, mad og træning

Kun fuldt optimerede atleter kan forvente effekt af kosttilskud. Som ung atlet er man meget sjældent fuldt optimeret på de basale ting

Brug af kosttilskud vil ALTID være forbundet med en risiko for kontaminering, hvilket kan give sig udslag i en positiv dopingprøve. Flere topatleter fravælger bevidst flere produkter for at minimere denne risiko

Der kan være tidspunkter, hvor 'on-the-go' produkter som fx proteinbarer og proteinpulver er lettest at få spist. Fx på længere rejser eller mange lange trænings- og konkurrencedage

Som forælder er der flere opmærksomhedspunkter vedrørende kosttilskud, som du bør kende til. [Dem kan du læse mere om på Team Danmarks hjemmeside.](#)

Indtag af alkohol anbefales ikke til unge under 18 år
Team Danmark følger Sundhedsstyrelsens anbefaling om at undgå alkohol som ung under 18 år. Det er imidlertid et varmt emne blandt både børn og unge og dig som forælder.

Alkohol er uomgængeligt en irrelevant energikilde for sport og præstation. Helt overordnet vil få genstande i ny og næ dog ikke have den store effekt på præstationen, isoleret set, og såfremt en atlet har styr på fundamentet omkring en sund og varieret kost. Et større indtag vil dog få betydning for blandt andet hormonproduktion og proteinsyntese. For børn og unge vil det i langt højere grad være de sundhedsmæssige konsekvenser, der bør fremhæves. Deraf også anbefalingen om helt at undgå alkohol, mens man er under 18 år. Alkohol kan skade børn og unges hjerner, som udvikles frem til 20-års-alderen. Endvidere nedsætter alkohol hukommelse og indlæringssevne. En påvirkning, der kan sætte sit aftryk på både sundhed og sportslig udvikling.

Sov nok og godt nok!

Med reference til pointen om kosttilskud kan søvn med stor berettigelse siges at være det tilskud, der har den bedst dokumenterede positive betydning for både sundhed, fysisk udvikling, præstation og restitution på en og samme tid. Søvn er derfor en stor del af Team Danmarks restitutionskoncept, hvorfor en af de sidste opgaver på atletuddannelsen for dit barn også er at opliste, hvad der

er vigtigt for, at der soves godt og nok. Principperne i faktaboksen kan bruges som inspiration, men det vil samtidig give mening for dit barn og jer som familie at udforme en individuel huskeliste vedrørende søvn. En liste, som særligt i hårde perioder og i forbindelse med konkurrence bør overholdes. Vilkår og rammer for søvn kan være vidt forskellige, og vil ofte også påvirkes af træningstider, transporttid til og fra træning samt andre forhold. Særligt udfordrende kan det være for de unge atleter, der har sene træningstider og en tidlig morgentræning.

Hvad er gode søvnrutiner?

Når man har gode vaner i forhold til, hvordan man falder i søvn

Når man har et rum, der er velegnet til at sove i, dvs. med tilpas temperatur og mulighed for mørklægning

Når man har et nogenlunde fast tidspunkt at gå i seng på

Når man er opmærksom på forstyrrelser og indtryk omkring sengetid, fx fra skærmb brug og lysindtryk

AFSLUTNING

Vi håber, at du som forælder har nydt rejsen gennem atletuddannelsen sammen med dit barn og har fundet inspiration, læring og praktiske handlingsanvisning i rejsens øvelser, råd og anbefalinger.

Måske sidder du tilbage med en fornyet tænkning og indstilling til mad, spisning og sundhed. Forhåbentlig er du også blevet klogere på din egen adfærd, og har fået indblik i mad- og måltidskulturen i jeres hjem.

Ambitionen med dette forældremateriale er som tidligere nævnt, at du som forælder klædes på til at have en positiv indflydelse på dit barns forhold til mad, krop og sundhed, om end denne indflydelse har sine begrænsninger. Jo ældre dit barn bliver, jo mindre bliver din indflydelse på madvalg og spiseadfærd, men jo større en hjælp du er og kan være, des bedre betingelser skabes der for, at dit barns ernæring kan tilgodesee sundhed såvel som atletudvikling og præstation både på kort og længere sigt.

Tak for at læse med.

Sammen med dit barn kan du lære mere om sportsernæring her:

[ATK 2.0](#) afsnittet om sportsernæring eller Team Danmarks udgivelse, [Kost og Elitesport](#), [Basal Sportsernæring](#). Ved spørgsmål til undervisningsmaterialet henvises til konsulent i talentarbejde Peter Jensen på tlf. 27 20 37 33 eller mail peje@teamdanmark.dk.

BILAG 1: ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER

B FOR BRÆNDSTOF

Kulhydrat er vigtig brændstof til muskler- og hjernearbejde ...og til træning og konkurrence

- Findes i muskler og lever som glykogen og kan udtømmes ved 60-90 minutters hård træning
- Brændstofdepoterne opbruges dagligt, fordi kroppen bruger kulhydrat uanset om der trænes eller ej
- Kulhydrater som groft brød, fuldkornsrís og -pasta, kartofler og havregryn er superbrændstof til træning og konkurrence. Disse kulhydrater kaldes også for de langsomme kulhydrater, mens de hurtigere kulhydrater om myslibarer, frugtkiks/-stænger, tørret frugt, lyst brød, juice og saftvand er gode, hvis der skal bruges hurtig energi, både før, under og efter træning/konkurrence, eller hvis det er svært at spise nok i løbet af en dag
- Langsomme kulhydrater som rugbrød, havregryn og grove grøntsager indeholder desuden kostfibre, som er vigtige for, at mave og fordøjelse fungerer

HVORDAN TILPASSES DET DAGLIGE KULHYDRATINDTAG LETTEST?

...Ved fx at anvende tallerkenmodeller til de måltider, hvor det er muligt.

Som forælder skal du vide, at kroppens kulhydratdepoter i løbet af en dag hurtigt kan udtømmes. Til gengæld evner kroppen også at omdanne kulhydrater til energi relativt hurtigt, hvilket er et centralt argument for, at unge atleter bør tilstræbe at indtage kulhydrater til de fleste af dagens måltider. Et hyppigt spørgsmål fra unge atleter orienterer sig mod det daglige kulhydratbehov. Det giver ikke mening at beskæftige sig med konkrete mængdeangivelser, men snarere sætte fokus på værktøjer som tallerkenmodeller, som kan anvendes til mange hovedmåltider. Formålet med at bruge tallerkenmodeller er at sikre en hensigtsmæssig fordeling mellem kulhydrat, fedt og protein, hvilket også kan overføres til de måltider, hvor tallerkeninddeling ikke giver mening.

Mange frygter kulhydrater og forbinder det med hurtig vægtstigning. Du skal vide, at kulhydrater binder væske, når de lagres, og at dette ikke er at forveksle med en vægtstigning, hvilket ofte bliver den (u)logiske konklusion. Væsken forsvinder igen i takt med, at kulhydrat opbruges, og er i høj grad ansvarlig for et naturligt og dagligt udsving i kropsvægt.

B FOR BYGGESTEN

Proteiner er vigtige byggesten til opbygning, reparation og vedligehold af kroppen, fx muskler, hormoner og enzymer.

Som brændstof til muskelarbejde er protein unødvendig og kun som reserve

- Atleter har ofte et større behov end ikke-aktive
- Behovet varierer med idrætsdisciplin og træningsmængde
- Det er heldigvis ikke svært at få nok protein i en almindelig dagskost og proteintilskud er sjældent nødvendigt
- Fordeling og timing er de vigtige nøgleord, og proteinindtaget kan med fordel fordeles jævnt ud over dagen

Eksempler på fødevarer med masser af byggemateriale er æg, mælk, ost, yoghurt, kød, fisk, fjerkræ og tørrede linser



Som forælder bør du bidrage til at understrege, at protein ikke har som hovedopgave at levere brændstof til muskelarbejde, men snarere at opbygge, reparere og vedligeholde cellerne i kroppen, fx celler i muskelvæv. Protein er et energigivende næringsstof, men primært som reserve, hvis kulhydratdepotet udtømmes, fx hvis der er spist for lidt inden træning- eller konkurrencestart. Dette faktum forstærker argumentet om at indtage tilstrækkelig med kulhydrat, så protein i stedet kan bruges til muskelvæv frem for energi.

B FOR BESKYTTELSE (FRA VITAMINER OG MINERALER)

- 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

Beskyttelse findes også i nødder og andre fødevarer, og den bedste beskyttelse opnås lettest ved en varieret kost bestående af frugt, grønt, ris, pasta, kartofler, brød, magert kød/fisk/fjerkræ, mejeriprodukter, bælgrugter og planteolier

I visse situationer kan man risikere at udvikle vitamin-/mineralmangel:

- Lav variation i kost
- Indtag af mad med lav næringsværdi
- Ved længere ophold på destinationer med begrænset madudbud

Særligt D-vitamin og jern er vigtig for både sundhed og præstation

Lav som familie eventuelt en liste med gode råd og genveje til frugt og grønt, fx smoothie og en banan skåret i skiver på morgengrøden

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 også bruges til 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

Selvom kroppens fedtdepot repræsenterer en potentiel ubegrænset energikilde til muskelarbejde, er kulhydrat som primær energikilde i langt de fleste idrætsdiscipliner at foretrække. Kroppen bruger ekstra energi til at benytte fedt som energikilde, hvilket kan være særlig problematisk for børn og unge, der simultant med deres idræt også skal tilgodese sundhed og vækst.

Fedt findes i flere former og helt overordnet som mættet og umættet fedt. Sidstnævnte benævnes ofte 'det sunde fedt' i daglig tale. Umættet fedt indeholder blandt andet den livsnødvendige fedtsyre, omega-3, som er relevant for både sundhed og præstation.

JERN

Hæmoglobin og transport af ilt i blod

Et utilstrækkeligt jernindtag over en længere periode vil komme til udtryk i form af træthed og dårligere udholdenhed.

Men for unge atleter vil det altid være relevant også at kigge på søvnvaner, idet søvnunderskud selvsagt giver samme udfald.

Piger er pga. menstruation i større risiko for at udvikle jernmangel. Der er tilmed en sammenhæng mellem energi- og jernindtag, og piger spiser ofte mindre end drenge.

Endeligt har kroppen et øget behov for jern og næringsstoffer i vækstfasen.

Tilskud bør dog ikke tages, medmindre jernmangel er konstateret i en blodprøve.



D-VITAMIN

Udover oplysningerne om D-vitamin, som du finder i elevmateriale, skal du vide, at vitaminet bidrager til optagelse af kalcium i tarmen. Det har således stor relevans for børn og unge, hvor knoglemasse er i betydelig udvikling.

Dette er også en af grundene til, at Sundhedsstyrelsens anbefaling om et dagligt tilskud fra oktober til april omfatter alle over 4 år. Mange tror fejlagtigt, at solens stråler i vinterhalvåret kan udnyttes til D-vitaminsyntese, hvorfor de undlader at bruge tilskud.



I situationer eller længere perioder, hvor indtaget af beskyttende mad er reduceret og/eller ikke kan forbedres, fx ved udrejse til et land med begrænset madudbud, kan et kosttilskud i form af en multivitaminpille være en god ide.





TEAM DANMARK



Kontakt:

Team Danmark
post@teamdanmark.dk
Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER