

TEAM DANMARK



ATLETUDDANNELSE SPORTSERNÆRING LÆRERVEJLEDNING

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

— INDHOLD

LÆRERVEJLEDNING	3
Hvad får jeg som underviser på Team Danmarks atletuddannelse i sportsernæring?	5
Materialet til sportsernæringsuddannelsen	6
Sådan kan du med fordel tale og tænke om mad og sundhed	7
 7. ÅRGANG - PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET	 8
Hvordan ved eleverne, om de får det rigtige at spise?	12
Hvordan føles det at være sulten?	14
Afslutning	17
 8. ÅRGANG - ET GRUNDIGERE INDBLIK I MAD, MÅLTIDER OG 'SUNDHEDSSANDHEDER'	 18
Sundhedssandheder og 'det har jeg selv læst på google!'	25
Hvad bestemmer hvad og hvornår, du spiser?	27
Afslutning	28
 9. ÅRGANG - HVORDAN TILPASSER JEG BEDST OG NEMMEST MIN KOST OG FINDER DEN RETTE MADSTRATEGI?	 30
Næringsstofferne betydning for krop, sundhed og præstation vol. 2	32
Fordeling af makronæringsstofferne, kulhydrat, fedt og protein	38
Væskebehov og strategier til at drikke nok	44
Afslutning	46
 AFSLUTTENDE ORD TIL DIG SOM UNDERVISER PÅ ATLETUDDANNELSEN I SPORTSERNÆRING	 47

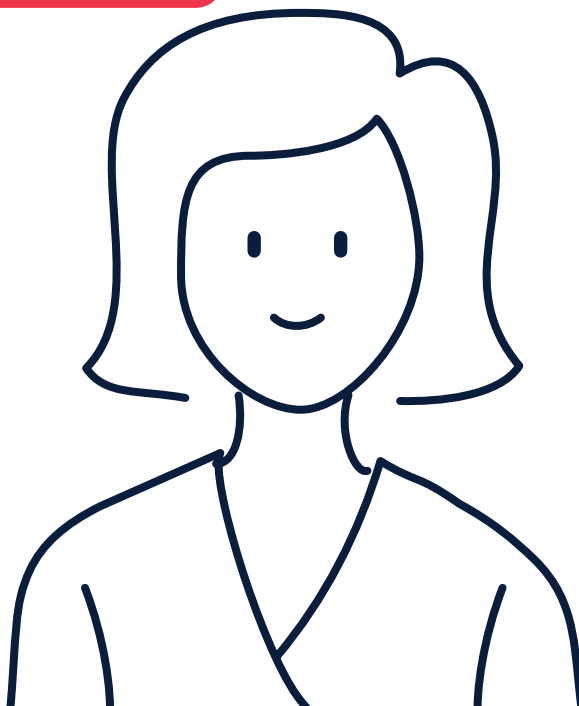
LÆRERVEJLEDNING

"Du er, hvad du spiser."

"Nu er jeg ved at blive for tyk igen, nu er det slut med hygge i hverdagen."

"Is og andre usunde fødevarer er kun om fredagen."

"Du skal altid starte med grøntsagerne, når vi spiser aftensmad."



Sætninger, som Julie gang på gang har hørt i hendes opvækst, og stadig gør. Julies mor kæmper med sin vægt, og for Julie er det nærmest mere normalt, når hendes mor er på slankekur, end hvis hun ikke er. Julies mor har derfor også altid forsøgt at sikre, at Julie og hendes søskende spiser sundt nok. På køleskabet har der ofte hængt gule post-it-sedler, hvorpå der står skrevet, hvor mange kalorier udvalgte fødevarer indeholder.

Julie spiller håndbold og går samtidig i en sportsklasse på 8. årgang. Julies træner, Henrik, er selv tidligere håndbold-spiller på topniveau, og er for Julie en stor stjerne. Hun og de andre piger ser meget op til ham, og lytter omhyggeligt, når han fortæller om sin håndboldtid, og hvad han gjorde, for at nå til tops. Indimellem fortæller Henrik, hvordan han altid startede sin dag med et stort glas vand og en banan for derefter at løbe en tur, inden det var tid til morgenmad. Det har fået Julie og nogle af de andre piger på holdet til at betvivle, hvorvidt morgenmad egentlig er nødvendigt. De vil jo også gerne præstere og nå toppen. For Julie bliver det tilmed endnu sværere at finde ud af, hvad og hvordan hun skal spise, når hun føler, at hendes mor ikke forstår, hvorfor Julie tit er rigtig sulten, når hun kommer hjem fra skole og fra træning. Det er ikke rart, når mor spørger, om Julie nu skal spise igen, i samme øjeblik hun åbner køleskabet. Derfor har Julie i en længere periode nu passet på ikke at spise for meget. For hun har jo heller ikke lyst til at skulle på slankekur som sin mor. Men på det seneste er hun begyndt at opleve store spisecravings, og især, hvis hun er alene. Og under sin seng på sit værelse har hun en kasse til mad, som kun hun kender til."

Historien om Julie ovenfor er opdigtet, men ikke desto mindre er den særdeles virkelighedsnær og finder sted dagligt i mange hjem og øvrige arenaer. Hvordan går det mon fremadrettet med Julie, og hvad er der i kassen under sengen? Det kan vi kun gisne om, men Julies historie er et eksempel på, hvilke negative konsekvenser, det kan få, når forældre og andre ressourcepersoner til børn og unge på uhensigtsmæssig vis forsøger at give deres børn sunde spisevaner. Uanset om det er i et sundheds- og/eller præstationsperspektiv. Og selvom intentionen er den bedste, kan det desværre ofte ende med udvikling af et usundt forhold til mad, krop og vægt karakteriseret ved over- og underspisning, kurtanker og kropsutilfredshed.

I sportsklassen starter unge atletes rejse mod præstationer og mod at spise som atleter for alvor. De har på forhånd masser af øvelse i at spise og har formentlig også allerede flere mad- og drikkefavoritter, når det handler om deres træning- og konkurrencedeltagelse.

Derfor er rejsen i sportsklassen at betragte som en del af den større madrejse, vi alle er på livet igennem. Rejsen er fyldt med mange daglige beslutninger vedrørende mad og drikke. Ikke alle beslutninger er lige lette, og beslutningerne træffes ej heller altid udelukkende på baggrund af sult og mæthed. Mad og spisning er funderet i vores vaner, de bevidste såvel som ubevidste. Ungdomsårene er endvidere præget af stor kropsbevidsthed og kropsudvikling, hvorfor vaner og adfærd med betydning for kropsforståelse og spisemønstre er vigtige at italesætte for at fremme sunde spisevaner i atleternes fremtid.

CUPCAKE-MODELLEN

Cup-cake modellen repræsenterer hvor stor en effekt typer af fødevarekategorier har for præstationen. Nederst har vi selve kagen (ca.80-90%), som repræsenterer den daglige kost og kostvaner. Den gule topping repræsenterer sportsprodukter (ca. 5-10%), så som proteinpulver, energigeler og lign. Krymmellen repræsenterer ergogene stoffer og tilskud (ca. 1-2%), så som koffein, kreatin og lign.

Derfor anbefales prioriteringen og rækkefølgen at være; først og fremmest at have styr på kost og kostvaner, hvorefter sportsprodukter og ergogene tilskud potentielt kan introduceres.



Derfor er nysgerrighed også gennemgående for materiale samt øvelser i atletuddannelsen. Niveauet kan derfor fremstå lavt, og det kan være fristende hurtigt at bevæge sig videre til tal, energibehov, kost- og kropssammensætning m.m. Men det er vigtigt at lægge grundstenene til et positivt kropsbillede og spiseadfærd, som sikres ved et fokus på bunden i cupcake-modellen, inden de øvrige komponenter introduceres. Ellers risikeres det, at evnen til at mærke efter i egen krop svækkes. Der eksisterer i forvejen et stort pres på atleter om at præstere, og man kan ikke fornægte, at vægt og krop er redskaber, der både kan og skal bruges i mange elitære sportssammenhænge. Men hvis man går for hurtigt frem og fokus i begyndelsen er forkert funderet, medvirker man muligvis til udvikling af et uhensigtsmæssigt forhold til mad og krop.

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 et sundt kropsbillede, men derimod med fokus på sunde madvaner og et positivt kropsbillede

De sociale miljøer, mediebilledet og de informationskanaler, unge atleter befinder sig i og eksponeres for, præsenterer dem ofte, hvis ikke dagligt, for oplevelser, myter og påvirkninger, der relaterer sig til mad, krop og sundhed og som peger i mange, ofte forvirringsskabende, retninger. Særligt det nære miljø og omgangskreds samt idoler har indflydelse på handlinger og beslutninger, og kan altså påvirke vaner og adfærd hos børn og unge markant. For at kunne klare rejsen mod præstationer og mod at spise som en atlet, klædes atleterne med denne uddannelse på til at udvikle en sund livsstil og et sundt kropsbillede og samtidig være stærk til at præstere og blive dygtig til deres sport.

Som underviser begynder du nu sandsynligvis at fornemme, at tilgangen til mad og sundhed i denne kontekst tager afstand til den mere konventionelle tænkning og italesættelse af mad og sundhed. Begrundelsen herfor er, at regler og forbud forringer betingelserne for at fremme en sund livsstil og et sundt kropsbillede.

For at udvikle et sundt og afslappet forhold til mad er det afgørende, at personer omkring og med berøringsflade til atleter udviser en informerende og samtidig ikke-dømmende adfærd samt medvirker til at neutralisere fødevarer. Ligeledes at tale om accepten af at der vil komme negative tanker om udseende ind imellem; det oplever ALLE og er helt naturligt. Med andre ord at nedbryde og neutralisere regler, der bestemmer, hvad der skal spises, hvor hårdt og hvor meget der skal trænes, samt hvordan man skal se ud for at kunne kalde sig sund. Mindre fokus på tal, og mere fokus på appetit.

Arbejdet med vaner og adfærd er således grundstenene i Team Danmarks sportsernæringsuddannelse til atleter på folkeskoleniveau. Dernæst introduceres emner som varieret kost, kostsammensætning og energibehov. Meget af dette kommer nemlig helt af sig selv, når man har et sundt forhold til krop og mad.

HVAD FÅR JEG SOM UNDERVISER PÅ TEAM DANMARKS ATLETUDDANNELSE I SPORTSERNÆRING?

Konkrete og fagligt funderede redskaber

Arbejdet med sundhed, vaner og adfærd er komplekst. Og teori og viden herom er stort set nyttesløst, hvis ikke det er let omsætteligt i praksis. Med fagligheden som udgangspunkt har Team Danmarks atletuddannelse i sportsernæring det praktiske perspektiv i fokus. Derfor får du som underviser ikke blot indsigt i øvelsernes teoretiske grundlag, men også en grundig indførsel i øvelsernes praksisanvendelse, så du kan støtte eleverne i deres arbejde med øvelserne i uddannelsesforløbet.

Unge atleter har en travl hverdag med træning, lektier, venner m.m. Samtidig sidder de mange timer på skolebænken. Fra flere år med fysiske kurser i basal sportsernæring er det vores erfaring, at hvis blot indhold såvel som underviser er tilstrækkelig interessant og inspirerende, så opstår fundamentet for dialog og aha-oplevelser og dermed også større lyst til arbejdet med egen sundhed og vaner.

Tilpasset teori om sportsernæring og uden risiko for informationsoverload

Når emnet er sundhed og ernæring, er forvirringen ofte stor. Meningerne er mange, og det gælder også for sportsernæring. Men hvad er egentlig relevant og ikke-relevant viden? Det hjælper vi dig som underviser med at blive klogere på, når du løbende i undervisningsforløbet præsenteres for evidensbaseret og tilpasset viden om sportsernæring. Viden, der forhåbentlig kan hjælpe dig til bedre at kende forskel på fakta og myter og ligeledes gøre det mere trygt og rart for dig at formidle om sundhed og ernæring, hvis ikke du har en ernæringsfaglig uddannelse. Uddannelsens teoretiske indhold er dog ikke svarende til en lærebog om sportsernæring. I stedet henvises til ATK 2.0 afsnittet om sportsernæring eller Team Danmarks udgivelse, Kost og Elitesport, Basal Sportsernæring.

Ved spørgsmål til undervisningsmaterialet henvises til Christina Teller, Dual Career konsulent; tlf.: 23 26 76 10 mail: chte@teamdanmark.dk eller Sportsdiætist i Team Danmark, Lene Bundgaard på tlf.: 40 60 89 43.

MATERIALET TIL SPORTSERNÆRINGSUDDANNELSEN ER DELT I TRE:

- Et informations- og arbejdshæfte til eleverne, som er afsat for undervisningsforløbet på 7., 8. og 9. klassetrin. Hertil følger undervisningsmateriale udformet som PowerPoint-præsentation med særligt fokus på udvikling af hensigtsmæssig spiseadfærd
- En lærervejledning udformet som en håndbog med øvelsesvejledning og teoretiske forklaringer
- Et forældrehæfte, der har til formål at skabe grundlag for kontinuerlig forældreinvolvering og -forståelse under hele atletuddannelsen

Arbejdshæftet til eleverne består af en kombination af teori og øvelser til hvert klassetrin. Øvelserne er i overvejende grad udformet som refleksionsøvelser, så eleverne vil opleve en høj grad af involvering i undervisningen. Arbejdshæftet er ikke modulopdelt, hvorfor du som underviser selv kan disponere over indhold og tidsforbrug. Formen er fleksibel og undervisningen kan planlægges efter, hvad der i den enkelte klasse måtte give bedst mening. Det er håbet, at dette kan skabe plads til metodefrihed og til gode dialoger og drøftelser, der måtte udspringe af hæftets øvelser. I denne sammenhæng opfordres du også til at gøre en indsats for, at erfaringer, pointer og budskaber, der opnås via dialog og drøftelser, gøres synlige i dagligdagen og i klasselokalet, fx ved hjælp af plancher, plakater eller lignende.

Hvert klasseforløb afsluttes desuden med en række forberedelsesspørgsmål, der danner grundlag for hjemmearbejde indtil næste undervisning. Dette hjemmearbejde kan med fordel integreres og evalueres løbende i andre passende sammenhænge, fx emneuger. På tilsvarende vis kan øvelser fra hæftet, der vurderes relevante i øvrig undervisning, fx som opstartsøvelse, også praktiseres sideløbende med dette forløb i form af plakater eller huskelister i klassen.

Som underviser vil du erfare, at indholdet kun i begrænset omfang nævner, hvad og hvordan unge atleter bør spise. Denne selektion henviser til afsnittet ovenfor om tilpasset teori om sportsernæring. Til gengæld indeholder hæftet en del om spiseadfærd og derfor også refleksionsspørgsmål, der indledes med hvordan og hvorfor. 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.

SÅDAN KAN DU MED FORDEL TALE OG TÆNKE OM MAD OG SUNDHED

Når man skal hjælpe børn og unge med udvikling af madvaner, der skal tilgodese sundhed såvel som præstation og sportslig udvikling, er ordvalg og kommunikation centrale værktøjer. Med rollen som underviser og formidler af viden om sundhed og ernæring følger et stort ansvar, der handler om at beskytte mod en mad- og sundhedskultur, som let kan føre til uhensigtsmæssige madvaner, usund kropsforståelse og i værste tilfælde spiseforstyrrelser. Vigtigt er det derfor at sikre, at man ikke gør mere skade end gavn. Og når man beskæftiger sig med mad og sundhed, særligt i et formidlingsperspektiv, indebærer det altid en risiko herfor. Sprogbrug er derfor afgørende, og bør både være nuanceret og så vidt muligt fri for budskaber, der appellerer til regler, forbud og sort/hvid tænkning.

Før du indleder undervisningsforløbet, og for at blive bevidst om dit eget udgangspunkt med hensyn til mad og sundhed, kan du med fordel stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvordan er mit forhold til mad, krop og vægt?
- Hvordan har mit forhold til mad, krop og vægt ændret sig gennem mit liv?
- I hvor høj grad oplever jeg at have kontrol over min mad og spisning?
- Opdeler jeg fødevarer i sunde og usunde?
- Hvor meget fylder tanker om mad og spisning i mit liv?
- Hvordan kan jeg bidrage til at påvirke unge atletes forhold til mad og sundhed i en positiv retning?

Afhængig af dine overvejelser til ovenstående spørgsmål, vil det være sandsynligt, at du i undervisningsmaterialet vil møde nye perspektiver og betragtninger på arbejdet med mad og sundhed. Perspektiver, der måske i første omgang synes at virke modstridende over for dine egne overbevisninger, men som du forhåbentlig i løbet af undervisningsforløbet bliver mere komfortabel med. Og hvem ved? Måske ender du med at smide en eller flere af dine nuværende overbevisninger om mad og sundhed til storskrald og dermed frigiver plads til nye.

For at imødekomme forudsigelig undren og refleksion undervejs i undervisningsforløbet kan du med fordel afprøve øvelserne selv og gerne inden du starter forløbet. Således opnår du en fornemmelse for, hvordan det er at sidde på begge sider af bordet, både som formidler og modtager.

Rigtig god fornøjelse.



PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER OG AT SPISE SOM EN ATLET

7. ÅRGANG

Som tidligere nævnt er perioden i en sportsklasse blot en del af en større madrejse, vi alle er på igennem hele livet. Rejsen kræver mange daglige beslutninger omkring mad og spisning, og ikke alle valg er lige lette. Eleverne vil, ligesom med alt andet i livet, møde med- og modgang på deres madrejse. De skal derfor have en række redskaber med i deres madrygsæk.

Formålet med 7. klasses undervisning er at indlede processen med at klæde eleverne på til at spise sig sunde og raske og samtidig til at præstere og blive dygtige til sin sport.

Men hvad er sundhed egentlig?
Og hvornår har man et sundt forhold til mad?

“SUNDHED ER EN TILSTAND AF FULDSTÆNDIG FYSISK, PSYKISK OG SOCIALT VELVÆRE OG IKKE BLOT FRAVÆR AF SYGDOM OG SVAGHED”

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, 1948

I det næste skal du som underviser:

- Hjælpe eleverne videre på den madrejse, de er på som elever i en sportsklasse.
- Hjælpe eleverne med at blive klogere på, hvad sundhed egentlig er og bør være.
- Introducere eleverne til Fødevarestyrelsens kostråd.
- Sammen med eleverne arbejde med sult og mæthed, og hvorfor det er godt at være god til at lytte til kroppen.

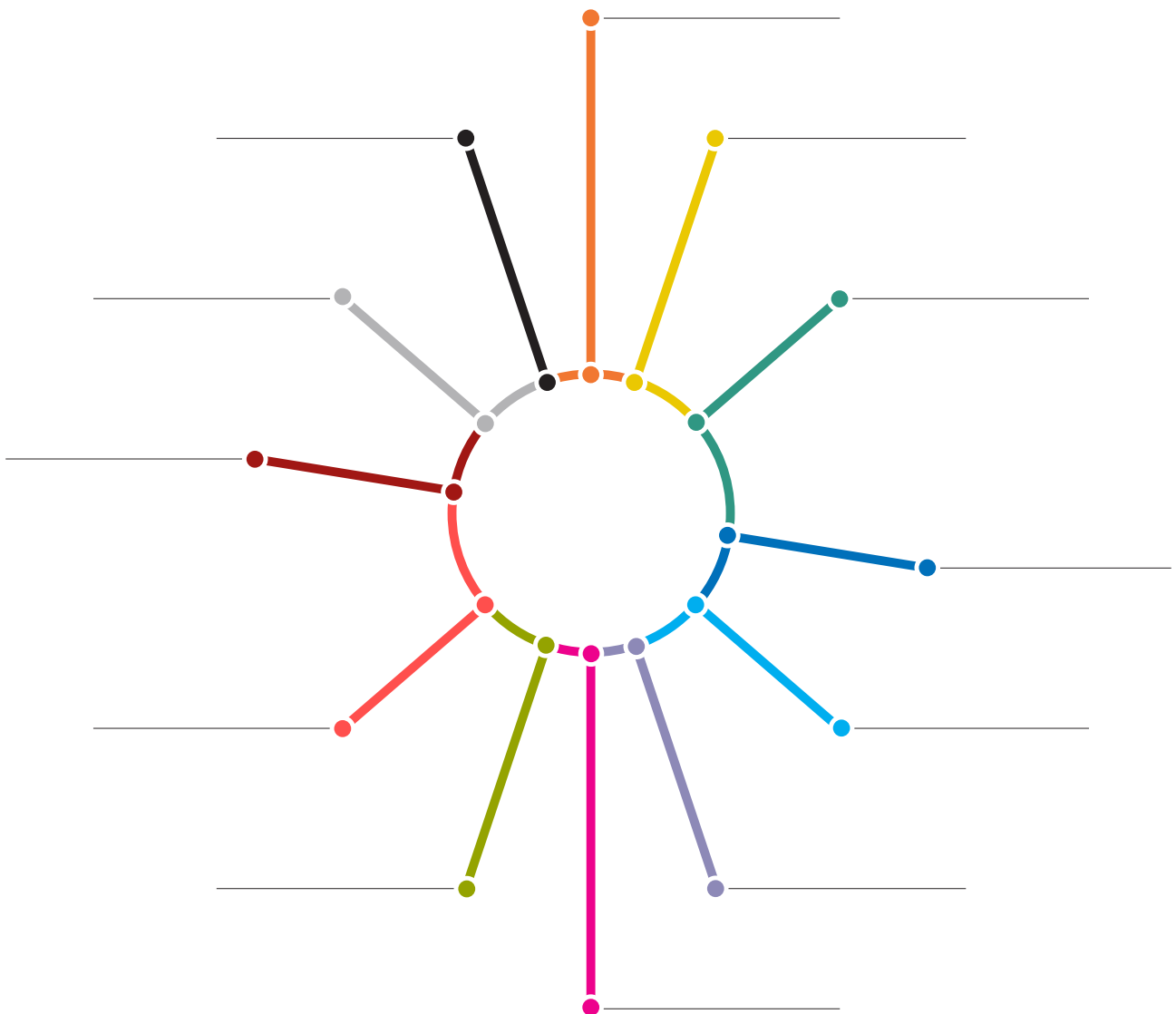


ØVELSE:

Hvem hjælper dig på din madrejse?

På vejen mod præstationer og at spise som atleter har eleverne brug for hjælpere. I elevhæftet gives eksempler på hjælpere, men det kan endvidere være dig, der hjælper med at gøre det let og rart at spise i skoletiden, og understøtter en rar og hyggelig spiseatmosfære.

Den første øvelse eleverne skal lave er at anskueliggøre deres hjælpepersoner i nedenstående skema. Du kan med fordel hjælpe ved at italesætte hverdagseksempler, der kan tydeliggøre, hvornår og fra hvem de modtager hjælp til håndtering af mad og spisning.



Den mad som unge atleter spiser, skal opfylde flere behov, idet maden skal tilgodese sundhed og vækst og samtidig sikre tilstrækkelig energi til træning og øvrig hverdagsaktivitet. Maden er således ikke udelukkende brændstof til træning og præstation. Det er også vigtigt at vide, at maden anvendes som reparationsmateriale, og at det derfor er vigtigt, at der indtages nok. Mad og væske er dermed åbenlyse medspillere for præstation og kan gøre atleter hurtigere klar til næste træning, samt nedsætte risikoen for at blive syg og skadet.

Med syvtommerssøm skal det dog understreges, at det for unge atleter på folkeskoleniveau yderst sjældent vil være relevant at tale om at estimere eller vurdere energi- og kaloriebehov. Hvis dette dog bliver nødvendigt, bør det gøres med forsigtighed og altid med involvering af en fagprofessionel. For selvom der for unge atleter eksisterer en særlig ernæringsmæssig udfordring, fordi de simultant skal vokse og udvikle sig, vil det vigtigste immervæk være at fremme et sundt og afslappet forhold til mad og spisning, hvor langt de fleste beslutninger om mad og spisning træffes på baggrund af sult- og mæthed. Vi opfordrer på det kraftigste derfor til, at der ikke tales om kalorier, kropsvægt, energibehov og lignende i undervisningen, men at eleverne i stedet opfordres til at orientere sig efter punkterne nedenfor:

- Godt humør; *er glad og positiv*
- God koncentration; *kan holde fokus i skolen og til træning*
- God restitutionsevne; *restituerer hurtigt efter træning*
- Føler sig *udhvilet* og sover nok og godt
- Kan klare at blive *presset* til træning og i konkurrencer
- Holder sig *rask (undgår lange sygdomsperioder)* og er skadefri
- Vokser og udvikler sig *normalt*
- Stabil vægt; eller vægtøgning, *så længe man er i vækst og udvikler sig*



ØVELSE:

I den næste øvelse skal eleverne finde eksempler til hver af faktorerne nedenfor. Hvert eksempel skal de derefter vurdere på en skala fra 1-4 i forhold til, hvordan de selv arbejder med eller har styr på eksemplerne. Denne vurdering kan de senere finde frem, også gerne flere gange på eget eller andres initiativ, for at se, hvordan og på hvilke måder det kan ses, at de er i færd med atletuddannelsen.

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.

Som en hjælp til dig som underviser får du her en række eksempler, som du kan bruge til inspiration og til at hjælpe eleverne med udførelse af opgaven.

PLANLÆGNING/TIMING

Indtag af sidste store måltid nogle timer før træning.

Madpakke planlægges efter træningsmængde og skoledag.

Madindtag dagen før konkurrence opjusters lidt til alle måltider.

VÆSKE

Altid drikkedunk med i skole.
Tømmes og fyldes flere gange.

Væske med til træning/konkurrence.

Tjek urinfarve for at vurdere væskeindtag.

REPARATIONS MAD

Mad og/eller væske med i tasken til efter træning, fx morgentræning.

God og solid aftensmad efter hård eftermiddags-/aftentræning (særligt vigtigt hvis der er morgen-træning næste dag).

Eventuelt et mellemmåltid inden sengetid, så der er masser af byggemateriale til kroppen i nattetimerne, som er at betragte som en fasteperiode.

VARIATION

Maden har forskellige farver.

Madpakker med forskelligt indhold i løbet af ugen.

Forskellige teksturer og smage; blødt, hårdt, knasende, sødt, surt, bitter, salt m.m.

ANTAL MÅLTIDER OG FORDELING

2-3 timer mellem hvert måltid.

Mindst tre måltider dagligt, morgen-, middag- og aftensmad.

Måltider fordeles efter træning og øvrige aktiviteter.

TILPASNING OG JUSTERING

Justering af madindtag på fridage, lette og hårde træningsdage.

Tilpasning ud fra sult- og mæthed (til en vis grad).

Opjustering af mad i intensive perioder, fx tætte trænings- og konkurrenceprogrammer.

ENERGIINDTAG OG MADMÆNGDER

Energiindtag skal sikre energi fra morgen til aften.

2-3 mellemmåltider dagligt. Også på dage, hvor der ikke trænes.

Den madmængde, en atlet har behov for, er ikke den samme som klasse- eller holdkammerater.

HVORDAN VED ELEVERNE, OM DE FÅR DET RIGTIGE AT SPISE?

Børn og unge møder mange meninger om, hvad de skal og bør spise. Det kan du måske også genkende fra dit eget liv. Vi vil alle opleve, at mad vidt og bredt omtales som sund/usund, rigtig/forkert, naturlig/unaturlig, forbudt/tilladt. Når madens sundhedsværdi rubriceres af dikotomier, og altså kategoriseres uden nuancer, kan det ødelægge glæden ved mad og spisning og i værste fald føre til restriktiv eller forstyrret spisning. Endvidere forstyrres spisning i dag også i et større omfang, idet mange spiser foran tv, med sin telefon i hånden, eller ved computeren. Spisning på denne måde kan blive problematisk, da det kan være sværere at mærke efter sult, smag og mæthed.

Styrk eleverne i troen på og tilliden til, at de er de bedste til at mærke, hvor meget de har brug for at spise, og at deres sult, appetit og mavefornemmelse er vigtige hjælpere. At få spist tilpas og nok er dog ofte lettere sagt end gjort, men med et enkelt kostråd kommer man langt og kan tilgodese både sundhed og præstation.

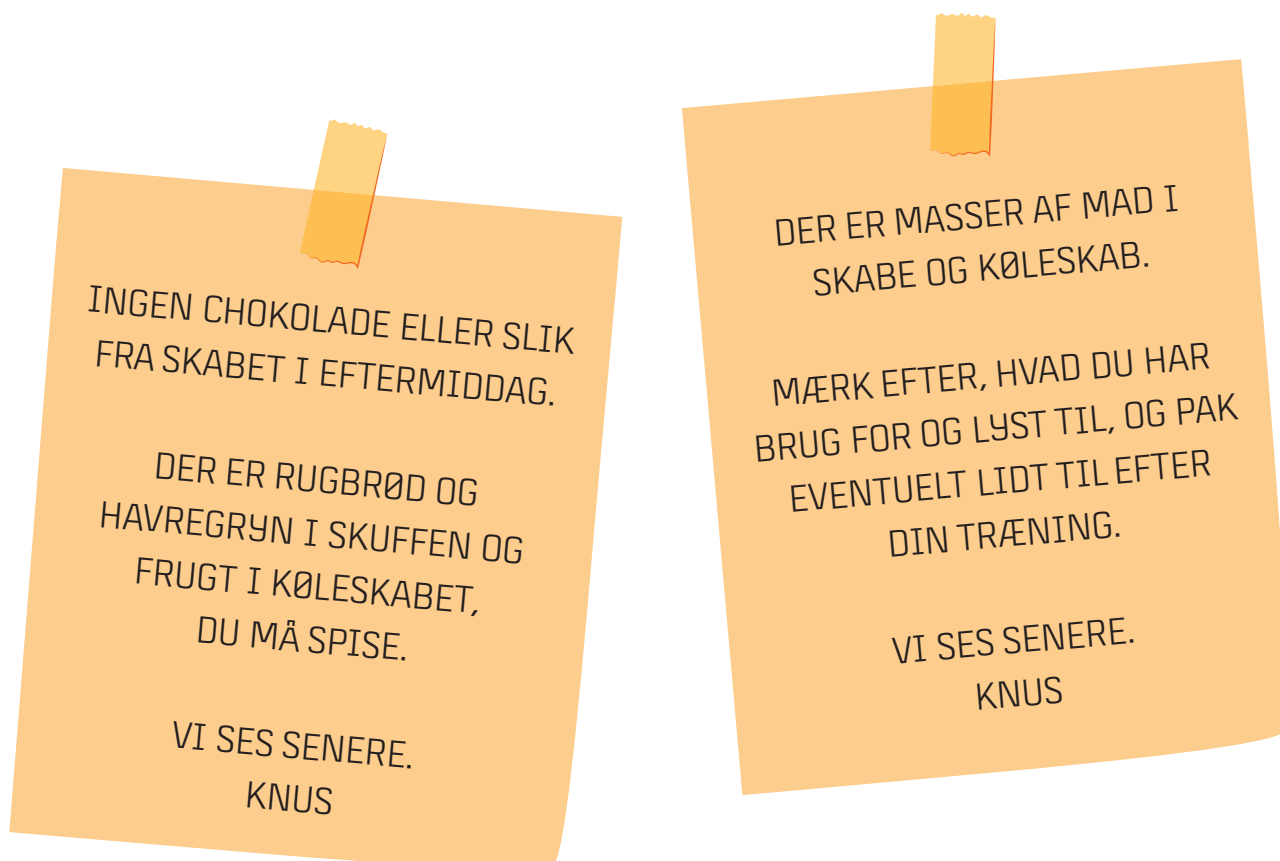
SPIS VARIERET, PASSENDE MÆNGDER OG INKLUDER OGSÅ PLANTERIGE MADVARER



Selvom vaner i forbindelse med kropsforståelse og spisemønstre er vigtige at italesætte for at fremme sunde spisevaner i fremtiden, er kost og væske selvsagt også vigtige medspillere for en atlet. De rigtige valg kan fremme præstation, afkorte restitutionstiden samt nedsætte risiko for skader og endvidere bevare koncentrationsevnen. Som idrætsaktiv må man derfor også altid overveje:

- **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 med simple kulhydrater og protein er en god ide. Fx en kakaobrik og en banan).

Træningstider, træningsmængde og energibehov har derfor også indflydelse på, hvad der er hensigtsmæssigt at spise hvornår og i hvilke mængder. Og dette faktum må ikke underkendes, når der arbejdes med unge atleter. Snakken bør dog sjældent tages længere end hertil, og dette igen for at undgå fokus på energibehov og kalorier.



Ovenstående post-it-sedler indeholder vidt forskellige budskaber vedrørende mad og spising, om end sedlerne er fælles om flere ord. Den første kunne meget vel være skrevet af Julies mor. Det alternative eksempel til højre har som intention fortsat at understøtte det faktum, at intet er usundt i sig selv, og at madens sundhedsværdi afhænger af mængde og sammenhæng.

Eleverne skal vide, at intet i sig selv er forkert eller forbudt at spise. Og at det forbudte altid ender med at være mere attraktivt. Hvis man spiser varieret og lidt af det hele; grøntsager, frugt, havregryn, mysli, yoghurt, chokolade, rugbrød, fisk, pizza og saftevand, får man som regel både næring, nydelse og glæde.

Hvad mon du tænker, når du læser den første post-it? Og hvad mon børn og unge tænker? Som afsender af denne besked er håbet formentlig, at madvalget helt naturligt falder på rugbrød eller havregryn. Men det modsatte er ofte mere forventeligt. Regler og forbud er sjældent, hvis ikke aldrig, den bedste løsning, hvis ønsket er at facilitere bestemte madvalg. Den bedste løsning er som regel at tale neutralt om alle fødevarer og dermed ligestille dem, og samtidig opfordre til, at der mærkes efter både lyst til bestemte fødevarer og tilmed mængder, der er behov for og lyst til.

Med andre ord findes der altså ikke sunde eller usunde fødevarer. Der findes madvaner, der kan begrænse sundhed og præstation, men alle typer mad og drikke kan indgå i en sund kost. Følgende budskaber bør derfor tilstræbes at få præsenteret i undervisningen om madens sundhedsværdi:

- I en sund og varieret kost er der ikke noget, der er forbudt. Men der er fødevarer, man med fordel kan spise mere eller mindre af.

OBS: Med dette budskab vil mange være tilbøjelig til at frygte, at atleterne så kun vælger junkfood. Her er det blot vigtigt at huske, at en tilpas stor eksponering for en eller flere fødevarer til sidst vil føre til, at magien forsvinder. Med andre ord vil man blive træt af alt mad, hvis man spiser det samme over en periode. Derfor er variation det vigtigste.

- 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

ØVELSE:

Hvilke madregler kan du komme i tanker om?

Uheldigvis sker det tit, at mad bliver til regler, og så er det svært at spise med glæde og nydelse. Fredagsslik kan fx være en regel om, at der kun må spises slik om fredagen. For at hjælpe eleverne med at opdage madregler, dikotomier eller for

HVORDAN FØLES DET AT VÆRE SULTEN?

Alle mennesker fødes med en appetitregulering i verdensklasse. Med andre ord, så er man altså fra barnsben 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 ser tv eller kigger på sin telefon, mens man spiser. Med andre ord er der flere forstyrrelser, mens man spiser. Der er ingenting galt i at spise, også 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. 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 vurderer, at kroppen har brug for en anelse mere energi. I en sådan situation er det ikke sikkert, at hverken appetit eller sult er til stede.

ØVELSE:

Næste øvelse handler om, hvad det vil sige at have et godt forhold til mad og sundhed. Øvelsen kan med fordel laves i små grupper og derefter udarbejdes som planche, plakat eller lignende med gruppernes pointer.



Nu nærmer eleverne sig afslutningen på første del af atletuddannelsen, og du kan med fordel forberede dig på følgende pointer som værende en begyndende afrunding af uddannelsens første del. Ligesom du måske selv lige skal rumme og reflektere over en måske ny og til dels ukendt måde at arbejde med mad og spisevaner på, må det samme forventes for elevernes vedkommende. Særligt fordi de kan komme fra et hjem, hvor holdningen til mad og sundhed kan være præget af dikotomier og sort/hvid tænkning uden en bevidsthed om de uhensigtsmæssige følger heraf.

JO BEDRE MAN ER TIL AT LYTTE TIL SIN MAVEN, JO BEDRE ET FORHOLD TIL MAD OG SUNDHED HAR MAN SOM REGEL OGSÅ, FORDI

- **Man er god til at lytte til sin egen sult og mæthed**
(det kræver, at man ikke føler, man skal spise mere, end man har lyst og appetit til. Men, i visse situationer, fx hvis kropsvægt skal øges, må man ofte spise ved fravær af sult. Du skal vide, at det i sådanne situationer kan være svært, især for unge atleter, at skulle overhøre egne signaler om sult og mæthed og samtidig håndtere at skulle spise større mængder end kammeraterne. Undgå som underviser at rådgive herom, men vær i stedet nysgerrig på, om en atlet har modtaget hjælp til en proces som denne og i så fald hvorfor, eller om det er noget, atleten praktiserer på egen hånd og eventuelt også udenom forældrenes vished)
- Man selv vælger hvad man spiser ud fra de muligheder der er.
- Man smager på nye madvarer, bare fordi man har lyst.
- Man spiser varieret, ikke nødvendigvis til hvert måltid, men over en uge fx.

EN MÅLTIDSSTRUKTUR VIL SOM REGEL OGSÅ VÆRE EN GOD HJÆLP PÅ REJSEN MOD AT SPISE SOM EN ATLET...

- Fordi en måltidsstruktur som regel kan hjælpe til, at det er muligt at opbygge ny sult mellem måltiderne.
- Det er lettere at mærke forskel på sult og mæthed, hvis man undlader at småspise hele tiden.
- Det er også lettere at være madmodig og have lyst til nye typer mad når man er sulten.
- Det er generelt mere rart at spise når man har lyst til mad.

EN MÅLTIDSSTRUKTUR KAN FX SE SÅDAN UD:

- 4-6 måltider om dagen
- Højest 2-3 timer mellem hvert måltid
- Måltider fordeles og placeres efter træning
- Mellemmåltider justeres, så der også er appetit til hovedmåltiderne

Når eleverne har gennemført ovenstående øvelse om måltidsstruktur, kan du udvide øvelsen ved at afslutte med en fælles opsamling i klassen. Her kan I tale om fordele og eventuelle ulemper ved måltidsstrukturer, hvad der kan udfordre eksisterende måltidsstrukturer og hvordan man kan vide, hvis en måltidsstruktur bør justeres.

I kan ligeledes tage udgangspunkt i case-eksemplet på samme side og diskutere, hvilke spise-triggere man kan være opmærksom på, når man skal vurdere egen måltidsstruktur og hvad man kan gøre for at imødekomme og ændre spise-triggere og vaner, der ikke har med sult at gøre. Spise-triggere berøres yderligere på de næste klassetrin.

Til drøftelsen af case-eksemplet på kan du med fordel:

- Tale med eleverne om, hvordan man kan øve sig i at mærke efter, hvad man reelt har lyst til og brug for, og ikke blot lade autopiloten vælge det første og bedste man kommer i tanker om, og som er tilgængeligt.
- Tale med eleverne om, hvordan forbud kan føre til uhensigtsmæssige spisemønstre og på den måde vanskeliggøre at balancere sin spisning mellem mættende og mindre mættende samt næringsholdig og mindre næringsholdig mad.
- Tale med eleverne om, hvordan de kan bruge sult og nydelse som kompas, når de spiser. Mind dem om, hvordan den første bid altid smager bedre end den sidste, og hvorfor nydelsen sjældent er lige stor gennem hele måltidet. Lad dem vide, at kroppen faktisk er designet til at sænke smag og nydelse, når den ikke har brug for mere.
- Tale med eleverne om, hvordan og hvorfor sult er det bedste krydderi, og at mad smager bedst, når man er sulten og ikke har småspist i timerne op til et måltid.



AFSLUTNING

Eleverne er nu igennem første del af atletuddannelsen og ligeledes er du som underviser. Godt gået! Sammen har I bevæget jer et stort skridt mod et fælles og solidt grundlag for udvikling af en sund livsstil og et godt forhold til mad, krop og sundhed.

De vigtigste opsummerende pointer fra rejsens første del bør lyde som følger:

Tilføj endelig flere pointer i PowerPoint-præsentationen, hvis du synes at vigtige pointer er udeladt. Brug også gerne lidt tid på sammen med eleverne at udarbejde en fysisk planche til klassen med pointer fra første undervisningsforløb.

- Fødevarer kan og bør ikke opdeles i sundt og usundt. Det afhænger altid af mængde og kontekst.
- Intet er forbudt, men der er fødevarer, man med fordel kan spise mere eller mindre af for at passe på sundhed og forbedre den sportslige præstation.
- Der er plads til alt, og alle fødevarer kan indgå i en sund kost.
- 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.
- Grøntsager er gode at spise hver dag, men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, der spises.
- Forholdet til mad er mindst lige så vigtigt som, hvad man vælger at spise.

Som forberedelse til næste gang skal eleverne anvende følgende arbejdsspørgsmål:

- 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?

Fokus fra din side bør være at hjælpe eleverne med at udvælge realistiske og overskuelige hjemmeopgaver. Opgaver, som rummer mulighed for både små og store sejre indtil næste undervisning. Og hvis/når du møder eleverne i anden undervisning eller sammenhæng, kan du med fordel, på neutral og objektiv vis, spørge til arbejdet med mad og spisevaner. Endvidere kan du opfordre eleverne til at lytte efter dikotomier og kategorisering af madvarer som sunde og usunde hos andre. Dette for at træne dem til at opdage uhensigtsmæssig tænkning omkring mad og sundhed samt hjælpe dem til bevidstgørelse af egen adfærd omkring mad og spisning.

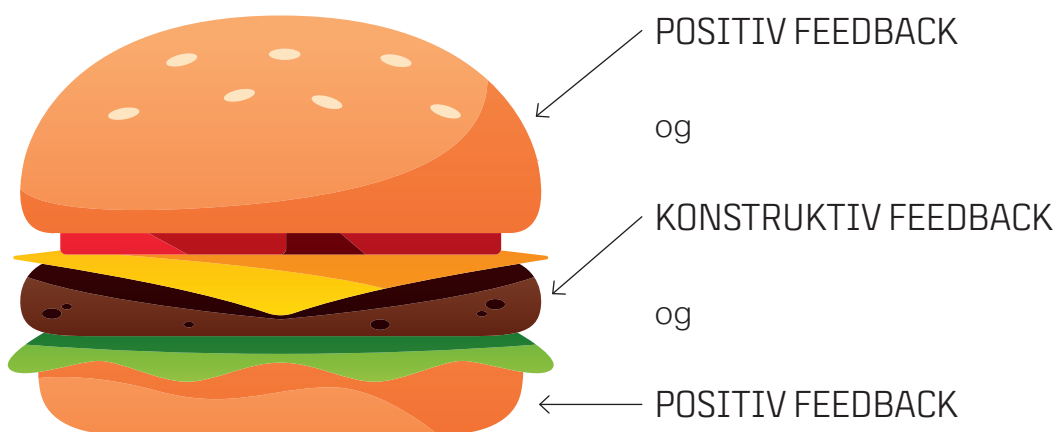
ET GRUNDIGERE INDBLIK I MAD, MÅLTIDER OG 'SUNDHEDSSANDHEDER'

8. ÅRGANG

Eleverne er nu et år igennem deres rejse mod at spise som en atlet, og er blevet klogere på, hvad sundhed egentlig er for noget, og hvorfor det helt generelt er vigtigt med et afslappet forhold til mad, krop og sundhed. Eleverne arbejdede sidste år med deres spisemønster og madvaner, og blev præsenteret for en anderledes måde at arbejde med mad og spisning på, særligt med fokus på appetit og kroppens sult- og mæthedssignaler. Endeligt har de præciseret deres vigtigste hjælpere på madrejsen. Hjælpere, som forhåbentlig i den seneste tid har spillet en væsentlig rolle i elevernes arbejde med mad- og spisevaner.

Som det første i undervisningen til 8. årgang skal du sammen med eleverne beskæftige dig med de arbejdsopgaver og fokusområder, som eleverne ved afslutningen af forløbet på 7. årgang formulerede. Brug gerne nedenstående hjælpespørgsmål samt inspiration fra burgermodellen, der handler om, at en evaluering både skal indeholde ros (de to boller) samt forbedrings-/forandringsforslag (bøffen i modellen). Endvidere kan I med fordel gennemgå og opsummere pointerne fra undervisningen i 7. klasse, så I påbegynder denne undervisningslektion med frisk hukommelse.

- **Hvordan er det gået siden sidst?**
(bed eleverne om at finde mindst en ting, som de har øvet sig på, og som er gået godt)
- **Hvordan kan man se, at du har arbejdet med dine fokusområder?**
- **Hvem har hjulpet dig?**
- **Hvad har været svært?**
(bed eleverne om at nævne en udfordring, de er stødt på i deres arbejde)
- **Hvordan har du skabt plads til at kunne arbejde med opgaven?**
- **Hvad har du lært?**



I det næste skoleår opnår eleverne en større indsigt i, hvad videnskaben ved om mad til atleter. Det individuelle fokus på egne mad- og måltidsvaner opretholdes, og endvidere skal eleverne lære om, hvordan de bedst og på mest sikre vis navigerer i en verden af holdninger og meninger omkring mad, spisning og sundhed.

I det næste skal du som underviser:

- Præsentere eleverne for viden om mad og måltiders betydning for sundhed og sport
- Hjælpe eleverne med at kigge grundigere på deres måltidsmønstre
- Undersøge og hjælpe dem til at blive klar over, hvor de får deres viden om ernæring fra
- Identificere sundhedssandheder og spiseadfærd sammen med eleverne
- Hjælpe eleverne med at afklare, i hvor høj grad deres spisning styres af sult og mæthed

Det overordnede fokus og tema for undervisningsmaterialet til 8. årgang er således fortsat adfærd og vaner i forbindelse med spisning, men i modsætning til sidste år bliver elevernes gradvist og med fortsættelse på 9. årgang nu også introduceret til et ekstra lag i form af mere konkret viden om sportsernæring. Med denne introduktion opstår også argumentet for at arbejde med deres færden på samt brug af sociale medier, som har udviklet sig til at blive en uundgåelig nyheds- og informationskanal for denne målgruppe.

Undervisningsindholdet til 8. årgang indledes med en hyppigt forekommende og menneskelig handling, nemlig sammenligninger. Handlinger som i høj grad praktiseres blandt børn og unge, og det på trods af flere indlysende argumenter for at undgå det. Det mest centrale argument for at undgå sammenligninger er ganske simpelt; ingen er ens. Med andre ord, så er der ingen, der træner lige meget, har samme genetiske historik eller samme aktivitetsniveau udover træning. Sammenligninger er en enormt påvirkende kraft på forholdet til mad og krop. Og at vurdere sin krop i forhold til noget andet vil altid være forbundet med usikkerhed. Eleverne vil formodentlig også selv være af den holdning, at sammenligninger i langt de fleste tilfælde skader mere end de gavner, men ikke desto mindre sker det alligevel, og for mange på daglig basis.

Derfor skal eleverne som det første bruge et par minutter på at komme i tanker om eksempler og situationer, hvor de sammenligner sig selv med andre. Som eksemplerne i elevmaterialet antyder, så er blot det at befinde sig i et socialt spiserum for mange starten på en sammenligning. For unge atleter vil det at befinde sig i en sportsklasse med forskellige idrætsdiscipliner tilmed være udfordrende, idet der vil være stor forskel på, hvor stor en mængde mad, der kræves i forskellige idrætsdiscipliner.

Hjælp gerne eleverne at med at bringe nuancer til deres sammenligningstendenser. At sammenligne sig med andre skal ikke partout italesættes som uhensigtsmæssig adfærd, men hvis de oplever at blive i dårligt humør, triste eller sågar føler, at sammenligninger begrænser en sund adfærd, fx at spise tilstrækkeligt, så er der god grund til at arbejde med denne vane.

Mange unge atleter kan have glæde af at øve sig på at skabe overblik over ugens dage, og hvor stort et energikrav de hver især bevirker. Ofte er forældrene mere opmærksomme på dette, end atleterne selv, og særligt hvis de også er ansvarlige for madpakke og træningsmad. Ikke desto mindre vil det være en stor hjælp til den fremtidige idrætsudøvelse at evne at identificere tidspunkter med spidsbelastning og ligeledes mere restitutionsvenlige tidspunkter i løbet af en uge.



LAV



HØJ



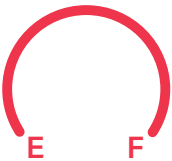
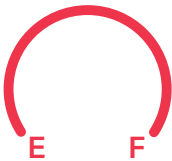
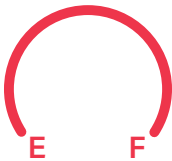
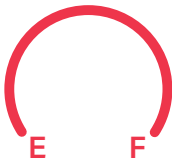
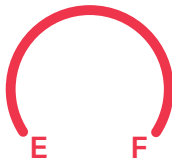
MODERAT



ØVELSE:

Med denne øvelse skal eleverne forsøge at lave deres eget ugeskema, der så præcist som muligt viser, hvilke dage deres træningsmængde og aktivitetsniveau er enten lavt, moderat eller højt. Det kan gøres med et barometer som ovenfor, men også med farverne rød, gul og grøn, hvor rød indikerer en dag med høj belastning. Selvom denne øvelse virker let at tilgå, er det vores erfaring, at den for mange er vanskelig, særligt at komme i gang med. Din opgave bliver derfor at facilitere øvelsens udførsel helt lavpraktisk, og for nogle step for step. Første step kan være at angive, hvor mange daglige træningspas hver dag indeholder. Dernæst en farvelægning med afsæt i intensitet. Også et overblik over øvrige hverdagsaktiviteter, der genererer energiforbrug, fx cykeltransport, arbejde eller lignende er relevant.

I modellen herunder kan eleverne selv angive deres træningsmængde og aktivitetsniveau og indsætte pilen og dens retning i barometeret.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
				

Selvom atletuddannelsen på nuværende tidspunkt ikke har beskæftiget sig med konkrete ernæringsråd og -teori, vil der med stor sandsynlighed og i tiltagende grad opstå spørgsmål og undren omkring, hvorvidt de enkelte elever spiser for lidt, tilpas eller for meget de enkelte dage. Derfor vender materialet nu tilbage til de tidligere præsenterede orienteringspunkter med hensyn til energiindtag.

ØVELSE:

Eleverne skal nu, to og to, tale med hinanden om, hvorvidt de fornemmer, at de får nok at spise. Et samtaleemne, som de formodentlig også ofte indbydes til at drøfte med både forældre, trænere eller andre af deres hjælpere.

Eleverne skal bruge punkterne nedenfor og i deres samtale præcisere deres vurdering med farverne rød, gul og grøn. Rød, hvis de størstedelen af tiden synes de må svære nej til et punkt, og gul, hvis de føler sig usikre. Grøn indikerer en sikkerhed, og at der kan svares ja til fx at føle sig i godt humør og positiv størstedelen af tiden.

Hvis eleverne finder øvelsen og vurderingerne svær, kan I sammen lede efter hverdagseksempler, der kan lede vurderingen på vej.

- 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 skadefri.
- Vokser og udvikler dig normalt.
- Stabil vægt; eller vægtøgning, så længe du er i vækst og udvikler dig.

På 7. årgang blev eleverne introduceret for måltidsstruktur og gode råd i denne sammenhæng. De arbejdede også med at finde frem til, hvorvidt de selv havde struktur på deres mad og måltider. Lad gerne eleverne finde deres måltidsstruktur og noter hertil frem igen, og giv dem et par minutter til at gennemse samt vurdere, hvorvidt der siden sidst er sket ændringer, og i så fald, hvad ændringerne skyldes.

Måltidsanbefalingerne på side 17 i elevmaterialet adskiller sig ikke nævneværdigt fra anbefalingerne vedrørende måltidsstruktur, men det afsluttende råd om de tre B'er i hvert måltid indikerer, at atletuddannelsen i sportsernæring nu gradvist udvides til også at berøre anbefalinger for næringsstoffer og måltidssammensætning. I det næste skal du derfor introducere eleverne for de tre B'er. Introduktionen skal ikke tage lang tid, og start gerne med at fortælle, at introduktionen skal betragtes som en smagsprøve på, hvad de møder i 9. klasse, og ikke starten på en længere teorilektion.



B FOR BRÆNDSTOF

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

Kroppens brændstofdepoter opbruges dagligt

Kulhydrater som groft brød, fuldkornsris 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

Som underviser kan du med fordel pointere, at kulhydrater altså er relevante både med og uden træning samt at alle typer af kulhydrat har sin berettigelse. Flere vil måske komme fra hjem, hvor der stilles spørgsmålstejn ved kulhydraternes værdi, fx fordi mange slanketure indebærer udelukkelse eller restriktion på indtaget af kulhydrater.

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

OBS: Nødder, tørret frugt, kartofler, svampe og oliven tæller ikke med i dine 600 g om dagen

Som underviser skal du vide, at indtag af frugt og grønt ikke bidrager med meget energi til træning og bevægelse. Det skyldes, at vandindholdet er stort. Frugt og grønt vil således sjældent kunne stå alene som træningsmåltid og altså i højere grad skal indtages for sundhedens skyld.

B FOR BYGGESTEN

- Protein er vigtig byggesten til muskler, hormoner og enzymer
- Som brændstof til muskelarbejde er protein ubetydelig
- Eksempler på fødevarer med masser af byggemateriale er æg, mælk, ost, yoghurt, kød, fisk, fjerkræ og tørrede linser, bønner og kikærter

Som underviser skal du vide, at protein er populært, både fra mad og fra tilskudsprodukter som proteinshakes og proteinbarer. Studier af danskernes kostindtag viser, at indtaget af protein fra den daglige kost er rigeligt tilstrækkeligt. Det væsentlige ved proteinindtag er timing af indtag, og mindre mængder til de fleste af dagens måltider er at foretrække frem for få store portioner protein. Både anbefalinger for dagligt indtag samt resultater fra studier er baseret på, at en større andel af indtaget er fra animalske kilder. Hvis der primært indtages protein fra vegetabiliske kilder, vil det kræve et større indtag og fokus på variation for at få dækket proteinbehovet.

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.



ØVELSE:

På dette tidspunkt er eleverne blevet introduceret for kost og ernæring i et perspektiv, der rummer både det mentale og fysiske forhold til mad. Endvidere har de arbejdet med egne madvaner og spiseadfærd gennem flere øvelser og dialogsessioner. Derfor er det nu tid til, at eleverne forsøger at sætte ord på deres ståsted og oplevelse af forhold til mad, krop og sundhed. I denne øvelse skal de således udvælge tre af nedenstående udsagn, de vurderer passer dem bedst. Du kan som underviser med fordel opfordre eleverne til at knytte et par eksempler til de tre udsagn, de vælger. Uanset hvilke tre udsagn, de vælger, vil det være af relevans for næste emne, som handler om sundhedssandheder og mediers påvirkning af børn og unges forhold til mad og sundhed.

Hvilke 3 udsagn passer bedst på dig?

- *Jeg er forvirret omkring, hvad jeg skal spise*
- *Jeg spiser, når jeg har lyst, eller er sulten*
- *Jeg kan mærke forskel til træning, alt efter hvad jeg spiser*
- *Jeg spiser, når jeg har tid*
- *Jeg skal spise nok for at træne godt*
- *Jeg føler tit, at jeg skal passe på ikke at spise for meget*
- *Jeg tænker sjældent over hvad eller hvornår jeg spiser*
- *Jeg tænker kun over min mad ved konkurrence*



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

Børn og unge er på – hele tiden og altid

Sociale medier er blevet den primære nyhedskanal. Ikke bare for børn og unge, men for alle. De fleste har ubegrænset adgang til internettet, hvilket er paradoksalt, når det der vises på skærmen, i større eller mindre omfang er en udfordring for de fleste. Den store eksponering, der følger med øget skærmtid og brug af sociale medier, udsætter børn og unge for en enorm mængde information. Tilmed er det muligt at følge med hos store profiler, fx fra sportens verden, der udfolder deres liv på den sociale platform og måske endda betales eller belønnes på anden vis, når de deler budskaber eller reklamerer for produkter. Produkter, de i øvrigt meget sjældent selv benytter, og som ligeledes hører til i toppen af cupcakemodellen, og altså for langt de fleste af eleverne vil være irrelevant på nuværende tidspunkt.

Ofte vil man følge sider eller profiler, der matcher ens eget udgangspunkt, hvorfor man helt automatisk vil blive præsenteret for lignende og mere af samme indhold. Det første eleverne skal forholde sig til, er derfor hvor de får deres viden om ernæring og sundhed fra. Mange vil formentlig nævne sociale medier.

Sociale medier er hverken dårlige eller forbudt område, men mange profiler fra sundhed og sportsverdenen blander sig også ofte i debatten om sundhed, og desværre uden de store nuancer i budskaber og formidling. Med andre ord vil man ofte kunne opleve en form for skræmmeretorik, også uden at profilerne er vidende om, at de i mange tilfælde medvirker til et sort-hvidt syn på mad, krop og sundhed.

Børn og unge har brug for forbilleder, men hvis de ikke hjælpes til at finde og udvælge de forbilleder og profiler, der kan inspirere og hjælpe dem på vej mod et hensigtsmæssigt forhold til krop og sundhed, kan det let ende med, at de helt ukritisk og uden tøven både ser op til og kopierer handlinger og adfærd.

Du kan som underviser med fordel invitere eleverne til en fælles dialog, hvor I finder eksempler på gode og knap så gode forbilleder, og drøfter hvad det skaber af følelser, tanker og eventuelle handlinger, at følge forskellige profiler.

Endeligt kan eleverne med fordel vende tilbage til de madregler, de noterede sig på 7. årgang. Denne gang skal de tænke over, hvorvidt de selv efterlever reglerne, og hvordan reglerne kan være opstået. Hvis eleverne opdager flere regler i deres spisevaner, kan de udvide listen. Efterfølgende kan de sammenligne deres liste med punkterne fra side 22. Hav gerne en snak om hvordan regler kan neutraliseres, nedbrydes og ændres til sund spiseadfærd og vaner.

Som en afrunding på emnet omkring medie- og informationseksponering kan I sammen gennemgå nedenstående fem punkter, der kan hjælpe eleverne med at navigere i en verden af holdninger og meninger omkring mad, spisning og sundhed.

1. *Er afsender troværdig?*

Hvis en afsender ikke har personlig eller økonomisk interesse i et givent produkt, slankekur eller lignende, er det tegn på en troværdig afsender som fx Fødevarestyrelsen og Team Danmark

2. *Er overskriften clickbait-venlig?*

Dvs. designet til at mange klikker videre, når de ser den. Ofte vil denne type overskrifter kommunikere til følelser. '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. Med andre ord kan en overskrift let påstå, at løsningen på et komplekst problem er simpel, men det vil der sjældent kunne skrives en hel nyhedsartikel om

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, og altså ikke blot fra personlige anekdoter eller fortællinger

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

Som underviser skal du sikre dig, at eleverne efter drøftelse af dette emne ikke efterlades med en følelse af at være eller agere forkert, når det vedrører brugen af sociale medier. Lad dem vide, at det er godt at være nysgerrig og videlysten, og at nysgerrighed, der fodres med sand, objektiv og pålidelig information kan hjælpe dem mod bedre spisevaner og præstation. Som afrunding kan I sammen gennemgå faktaboksen på side 21 i elevmaterialet 'Sådan passer du på dig selv, når du bruger de sociale medier' og eventuelt udvide den, hvis I finder frem til flere gode råd.



HVAD BESTEMMER HVAD OG HVORNÅR, DU SPISER?

For mange er det sandsynligvis ikke altid kun sult, der bestemmer hvad, hvornår, og om der spises. Faktisk er det nok de færreste, der kan sige sig fri for at praktisere spisning, som ikke er initieret af forudgående sult. Der findes mange andre drivkræfter for spisning, særligt i vores omgivelser og i hovedet og tankerne. Kan du komme i tanker om drivkræfter eller med andre ord, spisetriggere, hos dig selv? Måske er du en trofast seer, når den store bagedyst ruller over skærmen, og får hver gang lyst til og spiser måske også kage imens. Eller måske har du en bestemt gruppe venner, hvor I altid spiser det samme, og måske også i større mængder end ellers.

Samme øvelse skal eleverne lave, når de som det næste skal lede efter eksempler, der kan udfordre eller vanskeliggøre deres kontrol med hvad, og hvor meget de spiser, eller ikke spiser. De skal endvidere finde eksempler på spiseøjeblikke, hvor det ikke er sult, der driver dem til at spise. Flere vil formentlig kunne finde eksempler fra sporten, hvor de måske kan berette om, at indtag af mad og væske efter træning eller konkurrence kan være vanskeligt, og sjældent skyldes sult. Du skal vide, at sultfølelsen efter fysisk aktivitet med høj intensitet kan være svækket, hvorfor flere oplever at må spise af pligt frem for sult.

Når eleverne er igennem øvelsen, kan I med fordel afrunde med at tale om vaner. Først og fremmest bør du pointere, at et sundt forhold til mad, krop og vægt sagtens kan rumme, at der spises på andet end sult. Så længe spisningen foregår med bevidsthed, og den ikke følges af dårlig samvittighed, skyld og skam, vil det for de fleste være helt uproblematisk at spise på andet end sult i visse situationer. Men hvis en madvane over tid bliver uhensigtsmæssig, kan man være tilbøjelig til at ønske den ændret øjeblikkeligt, og helst fra den ene dag til den anden. Det er dog ikke så enkelt, idet vaner sjældent er noget, man er bevidst om. Først efter at have været nysgerrig på vanens opståen, karakteristik og konsekvenser, kan man arbejde med vaneændring, og det arbejde kræver træning og øvelse. Vaneændringer er for mange topatleter også en del af det optimeringsarbejde, der foregår på daglig basis.

ØVELSE:

Før eleverne afslutter anden del af atletrejsen, møder de Magnus, der går i 8. klasse og spiller håndbold. Magnus har udviklet en usikkerhed på egen krop, som dels synes at komme fra at have set ældre og mere udviklede spillere i sin klub, og samtidig er Magnus' mor på slankekur, hvilket hele familien involveres i. Eleverne skal i denne øvelse tale med hinanden om, hvad de ville sige til Magnus og råde ham til at gøre.

I denne øvelse kan flere af emnerne fra atletuddannelsens indhold bringes i spil; sammenligningstendenser, kropsutilfredshed og -usikkerhed, madvaner og ressourcepersoners påvirkning på børn og unge.

AFSLUTNING

Du har nu hjulpet eleverne godt igennem anden del af deres rejse mod at spise som en atlet og mod præstationer. Eleverne har taget et grundigere kig på deres måltidsmønster, og er blevet introduceret for mad og måltiders betydning for sundhed og sport. Med henblik på fortsat at understøtte udvikling af en sund livsstil og et godt forhold til mad og krop har de endvidere undersøgt både hvor de får viden om ernæring fra samt arbejdet med egne spisevaner og spisetriggere.

De vigtigste opsummerende pointer fra rejsens anden del bør lyde som følger:

Tilføj endelig flere pointer i PowerPoint-præsentationen, hvis du synes at vigtige pointer er udeladt. Brug igen gerne lidt tid på at udarbejde en fysisk planche med pointer fra andet undervisningsforløb, og som kan placeres i klassen ved siden af planchen fra 7. årgang.

- Undlad at lytte til kommentarer fra andre omkring spisning og valg af fødevarer
- Stol på, at sult og mæthed næsten altid er tilstrækkeligt 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 ekstra vigtigt at huske sig selv på at spise
- Det er oftest nødvendigt at færdes med kritiske briller på de sociale medier
- Der findes ikke usunde fødevarer, der findes usunde mængder!
- 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 forberedelse til næste gang skal eleverne igen anvende følgende arbejdsspørgsmål:

- 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?

Fokus fra din side bør fortsat være at hjælpe med at udvælge realistiske og overskuelige hjemmeopgaver. Opgaverne skal ikke nødvendigvis være nye, men kan sagtens være en fortsættelse af opgaverne fra 7. årgang, måske blot justeret eller tilføjet nye delmål eller andre hjælpere. Hvis eleverne finder spørgsmålene svære, kan de med fordel kigge tilbage til deres valgte udsagn på side 19 i elevmaterialet. Mind også gerne eleverne om, at en udviklingskurve med flere tilbagefald er naturligt, og at det er her, meget af læringen i øvrigt foregår.



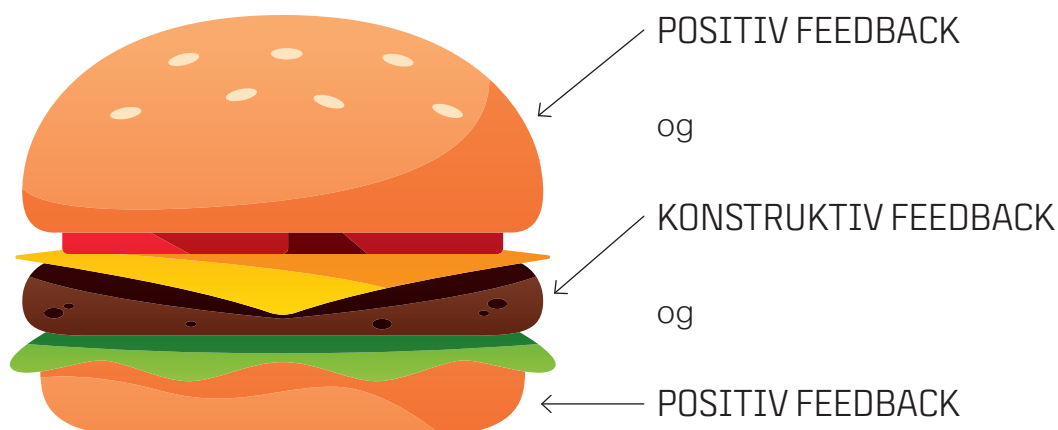
HVORDAN TILPASSER JEG BEDST OG NEMMEST MIN KOST OG FINDER DEN RETTE MADSTRATEGI?

9. ÅRGANG

Ved de forgangene undervisningslektioner er eleverne gradvist blevet klædt bedre og bedre på til at arbejde med mad og spisning på deres rejse mod præstationerne. Om end atletuddannelsen har et præstationsperspektiv, følges dette kontinuerligt af et fokus på at bidrage til udvikling af en sund livsstil og et sundt kropsbillede hos eleverne. Derfor har de i både 7. og 8. klasse arbejdet med deres måltidsmønster og spisevaner og er samtidig på et tilpasset niveau blevet introduceret for mad og måltiders betydning for deres sport. For at opretholde fokus på at styrke evnen til at lytte til kroppens indbyggede sult- og mæthedssignaler har eleverne arbejdet med at identificere spisetriggere og har tilmed beskæftiget sig med, hvor de får deres viden om ernæring fra og endeligt, hvordan informationskanalerne også kan påvirke mad- og spiseadfærd.

Som med alt andet, og i særdeleshed i sportens verden, er det vigtigt med kontinuerlig evaluering. Derfor skal eleverne, som ved opstart på materialet til 8. årgang, igen evaluere deres seneste arbejde med mad og spisning. Evalueringen bør igen tage afsæt i burgermodellens princip om typer af feedback, og skal orientere sig omkring nedenstående spørgsmål:

- Hvordan kan man se, at du siden sidst har arbejdet med mad og spisevaner
- Hvilken retning har du bevæget dig?
- Hvad er gået godt, og hvad har været svært?
- Hvem har hjulpet dig?
- Hvad kunne være gået bedre?
- Hvad skal du arbejde med fremadrettet?



Hvad skal du gøre for at få et endnu bedre forhold til mad og sundhed?

Elevernes madrygsæk er blevet tungere, og de har sandsynligvis også udvidet deres kendskab til, hvordan de kan planlægge og tilpasse deres mad til træning og konkurrence. Som underviser vil du erfare, at atletuddannelsens sidste del er karakteriseret ved at orientere sig en anelse mere mod et større indblik i makronæringsstofferne betydning for deres sundhed og sport. Det samme gælder for mikronæringsstofferne, jern og D-vitamin, som yderligere har relevans for elevernes fysiske udvikling og præstationsevnen. Emner, der primært berøres overfladisk, men som indgår i undervisningsmaterialet for dels at sikre, at elevernes sundhed tilgodeses, og at de præsenteres for pålidelig og neutral information herom. Endeligt introduceres eleverne for kosttilskud, som i cupcake-modellen afhængigt af type og funktion er placeret ved henholdsvis frosting og krymmel. Start gerne din undervisning herom med at vise modellen for at understrege, at kosttilskud bør betragtes som supplement og altid enten for nemhedens skyld (hvilket ikke er at forveksle med den nemme løsning) eller når alt andet er optimeret.

På atletuddannelsens sidste del skal du som underviser:

- Hjælpe eleverne med at oparbejde et øget kendskab til næringsstofferne betydning for sundhed og sport
Kulhydrat og træning; et suverænt makkerpar
Protein og træning; fra mund til muskel
Fedt; det fede næringsstof
- Lære eleverne, hvordan de kan tilpasse deres mad til træning og konkurrence
- Præsentere eleverne for relevante facts om væske, kosttilskud, restitution og søvn



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 myslíbarer, 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 tilpasser eleverne lettest deres daglige kulhydratindtag?

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

Som underviser vil du erfare, at afsnittet omkring kulhydrater udvides og særligt har til formål at belyse, hvor hurtigt kulhydratdepoter i løbet af en dag 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.

Om kulhydrater

Sandt	Falsk
Kulhydrater feder ikke, men de binder midlertidigt væske i kroppen	Kulhydrater feder
Kulhydrater inddeles i hurtige og langsomme kulhydrater, og særligt de langsomme fra rugbrød, kartofler, fuldkornspasta- og ris samt grove grøntsager giver god næring og mæthed	Kulhydrater mætter dårligt
Kulhydrat er brændstof til både hjerne og muskler i hvile sammen med fedt, såvel som ved fysisk aktivitet, hvor der primært anvendes kulhydrat. Derudover bidrager kulhydrat med kostfibre og andre livsnødvendige næringsstoffer	Kulhydrat er kun nødvendigt, når man træner

Y-tallerkenmodellen kan anvendes ved op til 2 timers træning pr. dag og også på træningsfrie dage, mens Elite-tallerkenen fungerer godt til dage med mere end 2 timers træning eller flere daglige træningspas. Få eventuelt eleverne til at tænke tilbage på deres seneste aftenmåltid og giv dem et par minutter til at tale med hinanden om, hvorvidt mængderne af de enkelte makronæringsstoffer matchede med en af de to tallerkenmodeller.

OBS: Tallerkenmodellerne siger ikke noget om antal portioner, men er udelukkende en anbefaling til tallerkenopdeling.



Y-tallerkenmodellen



Elite-tallerkenmodellen

En anden kilde til kulhydrat, som også er en væsentlig bidragsyder til det samlede energiindtag, er alkohol. En kilde til energi, som kræver opmærksomhed, når det vedrører børn og unge, om end det må siges at være en åbenlys irrelevant energikilde for sport og præstation.

På trods af alkoholforbud i folkeskoleklasser og sundhedsstyrelsens anbefaling om at undgå alkohol som ung under 18 år, er det stadig et varmt emne blandt børn og unge og også deres forældre.

Helt overordnet vil få genstande engang imellem ikke have den store effekt på præstationen, isoleret set, og såfremt den pågældende 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.

Hvis du vurderer det relevant, så tag gerne en snak med eleverne om deres alkoholvaner. Lad dem gerne bidrage til at formulere og udvælge gode råd, som de kan være fælles om at orientere sig omkring.

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 underviser bør du 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.

Om proteiner

Sandt	Falsk
Timing og fordeling af proteinindtag over dagen er mere væsentligt at fokusere på frem for store mængder protein til hvert måltid	Muskelopbygning kræver store mængder protein til hvert måltid
Studier viser, at mere end 90% af danskerne får dækket deres proteinbehov gennem en almindelig og varieret kost	Man kan ikke få nok protein fra almindelig mad
Det er både sandt og falsk. Lige efter træning optager kroppen særligt effektivt det, der tilbydes, men kroppen er først og fremmest afhængig af tilstrækkelig og varieret ernæring for at udvikle sig samt respondere på træning	Protein skal indtages lige efter træning for at have effekt

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.



Brug gerne et par minutter på at tale med eleverne om, hvordan man sikrer et tilstrækkeligt indtag af umættet fedt fra maden. Tag gerne udgangspunkt i nedenstående råd:

- Brug gerne plantemargarine eller mayonnaise på brød
- Brug fed fisk som makrel, sild eller laks som pålæg på brød
- Spis fisk til aftensmad et par gange om ugen
- Brug planteolie til madlavning og i dressinger til salat
- Spis nødder og frø som snacks *eller* brug det i salater

Om fedt	
Sandt	Falsk
Protein er det næringsstof, der har den bedste mæthedsevne	Fedt mætter mere end kulhydrat og protein
Vedligehold af kropssammensætning handler om energibalance, dvs. at madindtag er tilsvarende energiforbrug. I denne sammenhæng er det således irrelevant, om energien kommer fra kulhydrat, fedt eller protein	Et højt fedtindtag giver en høj fedtforbrænding
Man kan leve sundt på en fedtfattig og en fedtrig kost, så længe man spiser rigeligt med frugt, grønt og fuldkorn og er fysisk aktiv	Fedt er svært foreneligt med en sund kost





KULHYDRAT

Brød
Pasta
Ris
Kartofler
Frugt
Grøntsager



PROTEIN

Kød
Fisk
Fjerkræ
Bælgfrugter
Linser
Mejeriprodukter
Æg



FEDT

Olier
Nødder
Fede fisk
Avocado
Ost
Smør og margarine

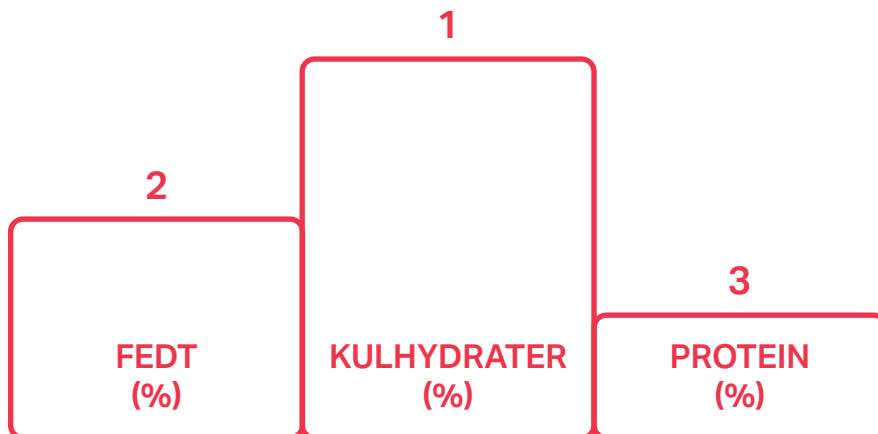
Når fokus på makronæringsstoffer udvides, kan man let fristes til at tænke, at fokus på kropsvægt og kropskomposition også bør skærpes. Det er vores klare anbefaling, at kropsvægt som emne fortsat ikke er relevant for denne målgruppe. I et vægtfokuseret samfund tillægges kropsvægten en uhensigtsmæssig stor betydning, og der er i virkeligheden kun få ting, kropsvægten kan bruges til. Tag gerne en snak om hvordan det kan aftabuiseres, accepteres og naturliggøres at alle indimellem oplever negative tanker om egen krop.

Hvad din kropsvægt kan:	Hvad din kropsvægt ikke kan:
Fortælle dig, hvad du vejer	Lære dig at lytte til din krops sult- og mæthedssignaler
Bruges til at beregne BMI*	Fortælle dig om din fysiske form, sundhed og kropssammensætning

**BMI kan sjældent bruges på individniveau, og er som begreb mere egnet til brug i forsknings- og statistisk øjemed*

FORDELING AF MAKRONÆRINGSSTOFFERNE, KULHYDRAT, FEDT OG PROTEIN

Efter at have beskæftiget jer enkeltvis med makronæringsstofferne, er det nu tid til at betragte dem som en helhed og som essentielle komponenter til at tilpasse og justere elevernes energiindtag. Selv ved fravær af træning, vil anbefalingen altid være, at kulhydraterne fylder mest i elevernes dagskost. Dernæst følger fedt og protein på anden- og tredjepladsen.



ØVELSE:

Eleverne skal nu i grupper af to tale om deres eget podie og forsøge at skitsere deres egen fordeling af makronæringsstofferne. Eleverne behøver ikke med tal at angive den procentuelle fordeling, men blot skitsere makronæringsstofferne i forhold til hinanden. Hvis de vurderer, at deres podie varierer fra dag til dag, kan de med fordel finde øvelsen fra side 15 i elevmaterialet frem og indtegne et podie til hver dag. Således vil de også kunne se, om podiet matcher med det estimerede belastningsniveau til de pågældende dage.

Som afslutning på opgaven skal eleverne tale om, hvilke kilder til kulhydrat, fedt og protein, der indgår i deres daglige kost. De kan med fordel indskrive disse i hvert af podiepladserne til makronæringsstoffer.

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

Tal gerne med eleverne om, hvordan man bedst og nemmest kan sikre et tilstrækkeligt og varieret indtag af frugt og grønt. Lav eventuelt en fælles liste med gode råd og genveje til frugt og grønt, fx smoothie og en banan skåret i skiver på morgengrøden

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.



ØVELSE:

Som opfølgning på beskyttelsesmad samt brugen af tilskud skal eleverne to og to drøfte med hinanden, hvorvidt de fornemmer, at de er godt beskyttet i deres hverdag og til træning. I kan med fordel afdække, i hvor stort et omfang vitamin- og mineraltilskud anvendes, og samtidig også elevernes vaner omkring frugt og grøntsager.

Hvis I har tid, kan I lave en plakat eller andet til ophæng, med gode råd til et tilstrækkeligt indtag af beskyttelsesmad. Tal også gerne om, hvordan frugt og grønt kan integreres i maden, fx i smoothie, på pizza, i kødsovsen, i suppe, lasagne m.m. I kan samtidig agere C-vitamin detektiver, da C-vitamin fra fx juice, peberfrugt og kartofler, fremmer jernoptaget.

Kosttilskud vs. rigtig mad er af stor relevans for det næste emne, som vi har valgt at lade fylde en del på 9. årgang. For 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 spørgsmålstegn ved brugen af denne type produkter i det nødvendige omfang. For sandheden er, at kosttilskud meget sjældent for unge atleter kan måle sig med effekten af et godt og varieret kostindtag.

Før I indleder emnet om potentielt præstationsfremmende kosttilskud er der flere opmærksomhedspunkter, du som underviser skal kende til:



1. Er kosttilskuddet lovligt?

Flere kosttilskud optræder på dopinglisten, og det er altid atletens eget ansvar at undgå indtag af kosttilskud fra dopinglisten.

2. Er der videnskabelig evidens for den påståede effekt?

Klik her for at se, hvilke tilskud, Team Danmark anbefaler. (LINK, evt. QR)

3. Er kosttilskuddet renhedstestet?

Kosttilskud kan fra produktionen, fx pga. dårlig rengøring, være forurenset med forbudte stoffer, der optræder på dopinglisten. Klik her for at læse mere om anskaffelse. (LINK, evt. QR)

4. Integritet og etik

Kosttilskud skal betragtes som et supplement, som den enkelte atlet vælger at afprøve på et oplyst grundlag

5. individuel afprøvning

Det optimale udbytte af et kosttilskud opnås med individuelt tilpasset afprøvning og altid i træning før konkurrence

6. Implementering

Når et tilskud er afprøvet, og en positiv effekt er konstateret, skal det implementeres og testes i en konkurrencesituation



Ovenstående opmærksomhedspunkter skal hovedsageligt betragtes som baggrundsviden til dig som underviser, så du forstår, at der følger en stor kompleksitet med kosttilskudsemnet.

Med eleverne bør dialogen om kosttilskud orientere sig omkring nedenstående, og du kan med fordel forsøge at skabe en fælles drøftelse omkring erfaringer, holdninger til og viden om kosttilskud. Nederst på siden finder du en oversigt over de hyppigst brugte kosttilskud, en kort forklaring samt fødevarealternativ. På Team Danmarks hjemmeside kan du læse mere om kosttilskud og endvidere om de problematikker og udfordringer, der er forbundet med brugen heraf.

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

ENERGIPULVER

Energipulver er kulhydrater i pulverform, som opløses i vand til en form for saft. Moderat til hård fysisk aktivitet i mere end 90 min. kræver ofte tilskud af kulhydrat for at opretholde præstation. Det kan være en udfordring at indtage andet end væske. Her kan energipulver være en løsning.

Alternativ:

Saft (ikke light)

ENERGIGEL

Energigeler er koncentreret kulhydrat og kan være en god og effektiv måde at få et hurtigt skud energi på og kan bidrage til at opretholde et stabilt energiniveau mens du træner. Dette er dog oftest kun nødvendigt under moderat/hård aktivitet på mere end 90 min.

Alternativ:

Saft, frugtmos, smoothie, tørret frugt, vingummi.

ENERGIBAR

Energibarer er supplerende barer, der indeholder korn, mikronæringsstoffer og smagsingredienser beregnet til at levere kulhydrat og dermed energi til kroppen. Kan både benyttes før/under/efter fysisk aktivitet ved udholdenheds-sportsgrene eller som et kulhydratrigt mellemmåltid.

Alternativ:

Müslibar, lyst brød, lys pasta, ris, fedtfattige kiks, figenstænger

ENERGIDRIK

En energidrik er en læskedrik eller sodavand med et højt indhold af koffein, der markedsføres på at indeholde mere energi end en typisk sodavand. Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.

Alternativ:

Alternativ:

Saft, smoothie

SPORTSDRIK

En sportsdrik er en væske, som består af vand, kulhydrater og salt. Den kan også være beriget med vitaminer og andre mineraler. Den kan bidrage til at erstatte væske og energi ved fysisk aktivitet.

Alternativ:

Saft (ikke light) + salt

ELEKTROLYTTER

Elektrolytter er næringssalte der findes naturligt i kroppen. Elektrolytter er livsvigtige, og heldigvis får de fleste af os nemt dækket behovet for dem gennem vores kost. Elektrolytter er vigtige for, at kroppen kan bevare den rette væskebalance, og det kan være en god idé at indtage elektrolytter, hvis man sveder meget under træning.

Alternativ:

Salt, eller saft med salt

PROTEINPULVER

Proteinpulver er en pulveriseret form for protein. Det er at betragte som et tilskud ligesom en vitaminpille, og har altså i sig selv ikke en præstationsfremmende effekt. Derudover er det vigtig at vide, at protein mætter meget, og derfor let kan tage plads for rigtig mad.

Alternativ:

Mælk, skyr eller drikkeyoghurt.

PROTEINBAR

En skræddersyet bar, der indeholder protein og ofte også en del kulhydrat og fedt. Der er stor variation i proteinindholdet fra bar til bar.

Alternativ:

kakaoskummetmælk og en banan.

PRE-WORKOUT

Pre-workout er betegnelsen for tilskud, der anvendes før træning. Det anvendes for at øge energiniveau, da det ofte indeholder store mængder koffein, og benyttes med henblik på præstationsfremme og/eller muskelopbygning.

Alternativ:

Et solidt hovedmåltid, saftvand eller sportsdrik, en lys brødtype med pålæg og/eller frugt.

BCAA

BCAA er et tilskud bestående af tre aminosyrer, som indgår i opbygning af protein. Det er ofte tilsat smag og minder mest om saftvand.

Alternativ:

Yoghurt, æg eller kylling.

KREATIN

Kreatin findes naturligt i kroppens celler, særligt i muskelcellerne, og er derfor vigtigt for muskelopbygning og vedligehold. Som tilskud findes det som pulver.

Alternativ:

Kød og fisk

KOFFEIN

Koffein findes naturligt i blade, nødder og frø fra en række planter. Koffein findes også som pulver, i energidrikke, i geler og som tabletter.

Alternativ:

Kaffe, nok at spise og nok søvn :-)

BIKARBONAT

Bikarbonat findes naturligt i kroppen, herunder i blodet. Det findes også i små mængder i almindeligt vand, mineralvand, sodavand og er hovedbestanddel i bagepulver.

Bikarbonat bidrager til at neutralisere mælkesyre og følelsen af at 'syre til'

Alternativ:

Kulhydrater såsom banan og brød
OBS: Indtag aldrig bagepulver direkte

For at understøtte budskabet om at vælge rigtig mad frem for kosttilskud følges det forgangene afsnit af en række råd til at spise mad med god variation og næring. Rådene rummer flere aspekter omkring mad og spisning lige fra madmodighed, variation og fokus på madens farver. I forlængelse af rådene skal eleverne lave nedenstående øvelse, som eventuelt kan udvides med, at I kigger på elevernes medbragte mad til skoledagen og i grupper eller fællesskab drøfter, hvorvidt mad og indhold er forenelig med rådene, som du kan se på side 35 i elevmaterialet.

ØVELSE:

Giv et eksempel på to hovedmåltider, fx en madpakke og en aftensmad, der opfylder punkterne mht. variation og næring. Denne øvelse vil også kunne indgå i en hjemmekundskabslektion eller foregå 'on-the-go', hvis et supermarked er placeret i nærheden.

VÆSKEBEHOV OG STRATEGIER TIL AT DRIKKE NOK

Vand indeholder ikke næringsstoffer. Men ikke desto mindre er det livsvigtigt, og den sportslige præstation er direkte forbundet med evnen til at drikke tilstrækkeligt. Ofte fokuserer man udelukkende på vand, når det handler om hydrering, men også mælk, juice, kakaomælk, saftvand m.m. tæller med i væskeregnskabet. Som indledning på afsnittet om væske og væskestrategier skal eleverne reflektere over følgende tre spørgsmål:

- Har jeg drikkedunk med til træning?
- Drikker jeg under træning?
- Har jeg drikkedunk med i skole og tømmer den mindst en gang?

Hvis eleverne kan svare ja til mindst to af spørgsmålene, er de allerede godt på vej mod en god væskestrategi. Både du som underviser og eleverne ligeså kan måske tænke, at det kan lyde ambitiøst at have en strategi for at drikke. Men det er der flere gode grunde til at have. For store mængder vand på én gang kan virke modsat hensigten. Kroppen kan maksimalt optage en liter væske pr. time. Derfor er det også vigtigt, at der i skoletiden er mulighed for løbende at drikke samt fylde drikkedunk ved behov.



På side 36 præsenteres eleverne for en række råd til en væskestrategi, der både sikrer en god væskebalance samt bidrager til at fremme præstationen. Råd nummer tre handler om brugen af sportsdrikke. Rådet fortæller, at drikke som Red Bull, Monster og CULT ikke kan betegnes som sportsdrik, men snarere koffeinholdige læskedrikke tilsat sukker og andre ingredienser. Denne type læskedrikke har vundet stort indpas hos børn og unge, og som underviser på atletuddannelsen i sportsernæring skal du vide, at sportsdrik og energidrik ikke er det samme. Sportsdrik anvendes for at sikre et tilstrækkeligt indtag af væske, elektrolytter og sukker. Sportsdrik er altså ikke tilsat koffein og sukker, som energidrikke ofte indeholder i betydelige mængder.

Er energidrikke så usundt? Som med alt andet er det et spørgsmål om mængder, men store mængder energidrik kan blive en uhensigtsmæssig vane, og især hvis det bliver på bekostning af andre næringsstoffer og rigtig mad. Ligesom med kosttilskud bliver også energidrikke ofte markedsført af kendte (sports)profiler, som børn og unge ser op til og måske følger på de sociale medier. Hvis I har tid, kan I derfor med fordel drøfte brugen af energidrikke og samtidig sikre, at alle elever er med på, at der er forskel på sports- og energidrikke. Denne drøftelse kan foregå samtidig med at I gennemgår øvelsen med praktiske råd til at drikke nok i hverdagen, formuleret af eleverne selv.

Udover en god væskestrategi er restitution rutiner også et centralt tema på elevernes rejse mod at spise som en atlet. Restitution er at betragte som alt det, der sker efter og mellem træninger og konkurrencer, og dermed også forberedelse til næste fysiske aktivitet. Ingen kan præstere bedre, end de restituerer, og denne realitet kan overføres til alle andre aspekter i livet, hvor genopladning og hvile er afgørende; læring, udvikling, trivsel og sundhed. Med reference til afsnittet om kosttilskud kan søvn med stor berettigelse siges at være det kosttilskud, der har den bedst dokumenterede positiv 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 eleverne bliver at opliste, hvad der er vigtigt for, at de hver især sover godt og nok. Principperne i faktaboksen kan bruges som inspiration, men det vil samtidig give mening for eleverne at udforme en individuel huskeliste vedrørende søvn. 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. Her vil du som underviser formentlig kunne genkalde flere episoder, hvor du har taget imod en elev, der øjensynligt var påvirket af for få timers restituerende nattesøvn.

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

For eleverne er rejsen mod at præstere og spise som en atlet langt fra slut, og for flere af dem er den formentlig først lige rigtigt begyndt. 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 eleverne oparbejder deres evne til at planlægge og forberede. Med undervisningsindholdet målrettet 9. årgang har eleverne udvidet deres kendskab til, hvordan de kan planlægge og tilpasse deres mad til træning og konkurrence. De har desuden fået større indblik i makronæringsstofferne betydning for sundhed og sport og er blevet introduceret for kosttilskudsjunglen, som også havde reference til afsnittet om sociale medier på 8. årgang.

De vigtigste opsummerende pointer fra rejsens sidste del bør lyde som følger:

Tilføj endelig flere pointer i PowerPoint-præsentationen, hvis du synes at vigtige pointer er udeladt. Brug en sidste gang tid på at udarbejde en fysisk planche med pointer fra sidste undervisningsforløb, og som kan placeres i klassen ved siden af plancherne fra 7. og 8. årgang.

- Juster og tilpas kulhydratindtaget. Undgå udelukkelse
- Prioriter så vidt muligt protein regelmæssigt og til de fleste af dine måltider
- Spis nok af det fede fedt
- Husk, at en fødevarer 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
- Betragt kosttilskud som et supplement, ikke en erstatning
- Mad og væske har stor betydning til konkurrence. Jo bedre forberedelse, jo mindre energi på mad og måltider kræves på selve dagen. Det er derfor en stor fordel at være velforberedt med hensyn til maden, og især ved manglende appetit pga. nervøsitet eller spænding
- Sov nok og godt nok!
- Prioriter planlægning af mad lige så høj som planlægning af træning og alt andet.

I 8. klasse udvalgte eleverne tre udsagn, der passede til dem på daværende tidspunkt (side 19 i elevmaterialet). Nu skal de gentage øvelsen og afklare, hvorvidt de valgte udsagn fortsat er aktuelle. Endeligt skal eleverne finde svarene til evalueringsspørgsmålene på side 26 frem og vurdere, hvorvidt svarene skal tilpasses eller justeres. Spørgsmålene lyder som følger:

- Hvad skal du arbejde med fremadrettet?
- Hvad skal du gøre for at få et endnu bedre forhold til mad og sundhed?

— AFSLUTTENDE ORD TIL DIG SOM UNDERVISER PÅ ATLETUDDANNELSEN I SPORTSERNÆRING

Du har nu afviklet Team Danmarks atletuddannelse i sportsernæring fra 7. til 9. årgang for dine elever og har sammen med dem stiftet bekendtskab med flere måder at arbejde med samt betragte mad, krop og sundhed på. Vi håber, at du har befundet dig godt som medkaptajn på elevernes rejse mod præstationer og mod at spise som atlet.

Du har været praktiker og formidler simultant, og du har som ressourceperson en vigtig rolle i udvikling af unge atleters spisevaner. Det er vores håb, at både du som underviser samt elever og forældre på dette tidspunkt vil opleve, at I sammen har bevæget jer mod et stærkt og solidt grundlag for udvikling af et sundt forhold til mad, krop og sundhed, og at I tilmed er blevet styrket i at kommunikere herom på hensigtsmæssig og neutral vis.

TAK FOR DIT BIDRAG TIL AT FREMME ELEVERNES BETINGELSER FOR
UDVIKLING AF SUNDE SPISEVANER OG FOR AT VÆRE MED TIL AT LÆGGE
GRUNDSTENENE TIL ET POSITIVT KROPSBILLEDE OG SPISEADFÆRD.



TEAM DANMARK



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

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER