



Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclf.dk

Nyhedsbrev fredag den 23. september 2011

Tirsdag aften havde vi information om Kost og Ernæring. Der var desværre kun 6 fremmødte, og heraf var de 4 forældre og det var ærgerligt, idet der var mange informationer, som man som sportsmand og forælder til sportsfolk kunne have gavn af at høre.

Jeg har derfor samlet nogle af informationerne, så du og dine forældre har mulighed for at læse jer til nogle af de informationer vi fik.

Hvor meget energi, altså mand skal en ung have?

Det kan findes under Nordiske Næringsstof Anbefalinger som kan ses på dette link, hvor der også er mange andre vigtige informationer om kost

http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Nordiske_naeringsstofanbefalinger/forside.htm

De 8 kostråd er følgende pr. person pr. dag, jfr. nævnte hjemmeside:

- 600 gram frugt og grønt
- Fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Kartoffler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spis ikke for meget sukker, især er sukker i sodavand, slik og kager usundt
- Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og hold "normalvægten"
- Drik vand
- Dyrk sport. Voksne mindst 30 minutter om dagen, børn mindst 60 minutter om dagen

Hvis man følger disse råd, er der ingen grund til særlige kosttilskud, energidrikke, energibarer eller lignende. I særlige tilfælde, hvor der er fysisk aktivitet i over halvanden time, kan voksne have gavn af energidrik.

**Ingen "normale" unge har behov for proteindrik.
Uanset hvor meget proteindrik du indtager, får du ikke flere muskler.**

For at undgå dehydrering skal man drikke ca. 1 liter væske i løbet af dagen op til træningen, og hvis man dyrker sport af varighed over 60 minutter, skal man forsøge at drikke under træningen.

Måltider og mellemmåltider:

På dage uden træning skal man have 3 hovedmåltider og 2 – 3 mellemmåltider. På dage med træning skal man spise et hovedmåltid 2 – 4 timer før træningen, og hvis det er 4 timer siden, er det klogt at tilføje et mellemmåltid op til træningen.

Så meget slik og sukkersodavand må du få om ugen:

Tallene er lidt svære at forholde sig til, men får du mere end



facebook

Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclf.dk

- 0,5 liter sodavand, er det et skråplan
- 75 gram slik, det fylder ikke meget. En "Mars - bar" vejer 60 – 100 gram, så du må altså højst spise en halv.
- 80 gram is, er en lille alm. is,
- Popcorn må du næsten heller ikke spise og så er der også kun plads til
- 1 enkelt kage.

Og det er altså ikke pr. dag, men pr. uge.

Her er de korrekte tal indsat i skema!

Så meget usundt må man spise om ugen for børn 11-15 år. Forudsat at kosten ellers følger kostrådene og herunder anbefaling om mindst 60 minutters fysisk aktivitet om dagen	
Produkt	Mængde
Sodavand	½ liter
Blandet slik	75 gram
Chokolade	35 gram
Is	80 gram
Popcorn	20 gram
Kage	50 gram
I alt	4.900 kJ om ugen

Det vigtigste for at din krop kan gøre dig til en super idrætsmand er:

- Følg de 8 kostråd
- Tilpas måltiderne hen over dagen
- Drik rigeligt med vand
- Overskrid ikke det ugentlige råderum
- Fyld depoterne op i forbindelse med træning, både før under og efter

For at undgå de sukkerholdige sodavand, kan man erstatte sukker – sodavand med diet sodavand, man skal bare være opmærksom på, at der er usikkerhed omkring sødemidlet aspartam, se evt. mere på dette link <http://www.alun.dk/sund-kost/aspartam-din-cola-light-livet-af-dig.html>

Det korte af det lange er, følg de 8 kostråd, der er nævnt ovenfor

Det var et meget vigtigt foredrag / oplæg med mange vigtige informationer om fornuftig og nødvendig kost til sportsfolk. Vi vil derfor forsøge at gentage det til vinter en morgen. Hvis det lykkes, vil træningen blive aflyst så alle kan få glæde af informationerne.

God weekend.

Med venlig hilsen

Sportscollege Lolland-Falster · Skovaleen 38 · DK-4800 Nykøbing Falster ·
www.sclf.dk · CVR-nr. 30 67 60 68

Ledelse: Tlf. +45 31 19 95 26 · mail: info@sclf.dk



**Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclf.dk**

Johnny Dalgaard



SPORTSCOLLEGE
LOLLAND-FALSTER
SPORT & UDDANNELSE - NATURLIGVIS