



Nøkkelhullet

www.nokkelhulsmerket.no

Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere. Helsedirektoratet og Mattilsynet står bak merkeordningen.

Sammenlignet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Brødskalaen

www.brodogkorn.no/kosthold/brod

- Brødskala`n forteller deg hvor grovt brødet er.
- Jo grovere brød, jo mer kostfiber, mineraler og vitaminer inneholder brødet.
- Brødskala`n og grovhetsprosenten er et enkelt mål på innholdet av hele korn, sammalt mel og kli i brød og melblandinger.
- Grovhetsmerkingen er blant annet å finne på et utvalg av brødposer og brødblandinger

Brødskala`n er delt inn i fire kategorier:



Foto: Siri Ask Fredriksen

Her kan du finne gode matoppskrifter

www.matprat.no

www.brodogkorn.no

www.melk.no

www.prior.no

www.godfisk.no

www.frukt.no

www.artoftaste.no

www.skolemat.no

www.sunnjenteidrett.no

Brosjyren er laget av Siri Ask Fredriksen, Ellen Cathrine Hammer og Hanne-Merete Hagset, Molde oktober 2012



Foto: Hanne-Merete Hagset

Spis smart - så orker du mer



Viktig for deg som idrettsutøver

Å bli en god utøver handler ikke bare om å ha talent, evner og vilje. Det handler også om å spise smart. Riktig kosthold er viktig for å få overskudd til å trene, større treningskapasitet og raskere og bedre restitusjon.

I forhold til matvarevalg - **velg det smarte.**

Mat gir viktig næringsstoffer:

- **Karbohydrater** fyller energilagrene og er kroppens viktigste energikilde under trening. Velg de næringsrike karbohydratene som kommer fra blant annet korn, frukt og grønnsaker.
- **Proteiner** er viktig for oppbygging og vedlikehold av kroppens muskler og vev. Idrettsutøvere som er i vekst trenger ekstra med proteiner. Viktige proteinkilder er melk, yoghurt, ost, skinke, kjøtt, egg og fisk. Det ekstra behovet kan dekkes gjennom et glass melk eller skinke som pålegg.
- **Fett** i riktig mengde og riktig type er viktig for å oppnå optimal funksjonsevne og god helse. Velg umettet fett som du finner i planteoljer, nøtter, avokado, fet fisk og tran. Øk inntaket av magre kjøtt- og meieriprodukter.

Spis ofte

- Innta mat eller drikk hver 3. – 4. time
- Spis 4 hovedmåltider daglig
- Spis 1. – 3. små mellommåltider etter behov
- Trener du mye trenger du ekstra mat
- Unngå å bli skrubbsulten mellom måltidene

Ett mellommåltid kan for eksempel være frukt, grønnsaker, smoothie eller yoghurt.

Kos deg

- Måltider kan være flotte anledninger til å ha det koselig
- Inviter venner på mat
- Bruk gjerne stettglass, duk, servietter og levende lys

Kosthold og drikk i forbindelse med trening og konkurranse.

Før trening og konkurranse:

- Måltid 2-3 timer før, eks;
 - Brødmåltid (kjøttpålegg og ost)
 - Kornblanding/havregrøt m /lettmelk og frukt
 - Middag m karbohydrater og proteiner
- 1 time før - et lite måltid;
 - Banan/frukt
 - Smoothie
 - Brødskive trening/konkurranse
 - Drikk 0,5 l den siste timen før

Under trening og konkurranse:

- Drikk på alle økter som varer over 30 min
- Begynn å drikke så raskt som mulig
- Drikk i små porsjoner
- Innta karbohydrater på økter over 1 - 1 ½ time, for eksempel;
 - Svak saft, sportsdrikk, banan, rosin, bolle

Etter trening og konkurranse:

- Erstatt væsketapet umiddelbart etterpå
- Spis et restitusjonsmåltid innen 30 min som er rikt på karbohydrater og litt protein
 - (sjokolademelk, yoghurt).
- Spis et større måltid innen 1 - 2 timer

Restitusjon handler om å hente seg inn igjen etter treninger eller konkurranse. Riktig kosthold og væskeinntak etter fysisk belastning vil redusere tiden kroppen trenger for å hente seg inn igjen, samt øke treningseffekten. Husk også nok søvn.

Sportsdrikk

For å erstatte væsketap under og etter trening / konkurranse kan det være nyttig å innta sportsdrikk. I tillegg til å tilføre karbohydrater (energi), inneholder sportsdrikk også nyttige salter.

Lag din egen sportsdrikk

- 50/50 farris (blå) og eplejuice.

Sportsdrikk kan inneholde mye sukker. Et godt tips er å skylle munnen med vann etterpå.

Noen gode oppskrifter



Smoothie

Denne smoothien gir deg både karbohydrater og proteiner etter treningsøkten, i tillegg til at den smaker deilig friskt!

- 2 dl frosne bær (jordbær, bringebær, blåbær)
- 1 dl vaniljeyoghurt (evt. yoghurt naturell)
- 1 dl eplejuice
- ½ banan

Slik gjør du det:

Alle ingrediensene helles i en blender eller mikser og blandes godt.



Energibarer

Energibarene kan være et mellommåltid eller påfyll under/etter trening. De gir påfyll av karbohydrater og proteiner.

- 3 dl frokostblanding (for eksempel energi myslis)
- 6 ts sukker
- 6 ss peanøttsmør (romtemperert)
- 30 g kokesjokolade
- 2 egg (ett helt + hviten fra det andre)

Slik gjør du det:

Sett ovnen på 160 grader. Ha frokostblandingen, peanøttsmør og sukker i en bolle. Tilsett eggene. Hakk sjokoladen i biter og ha den i sammen med resten av ingrediensene. Rør fort og godt. Form blandingen til barer (eks. 4x10cm) og legg dem på bakepapir på stekeplata. Gi dem et lite trykk med håndflaten eller en stekespade. Stekes midt i ovnen på 160 grader i 20-25 minutter.

Oppskrifter og bilder er hentet fra www.sunnienteidrett.no