

Prestasjon eller presentasjon?

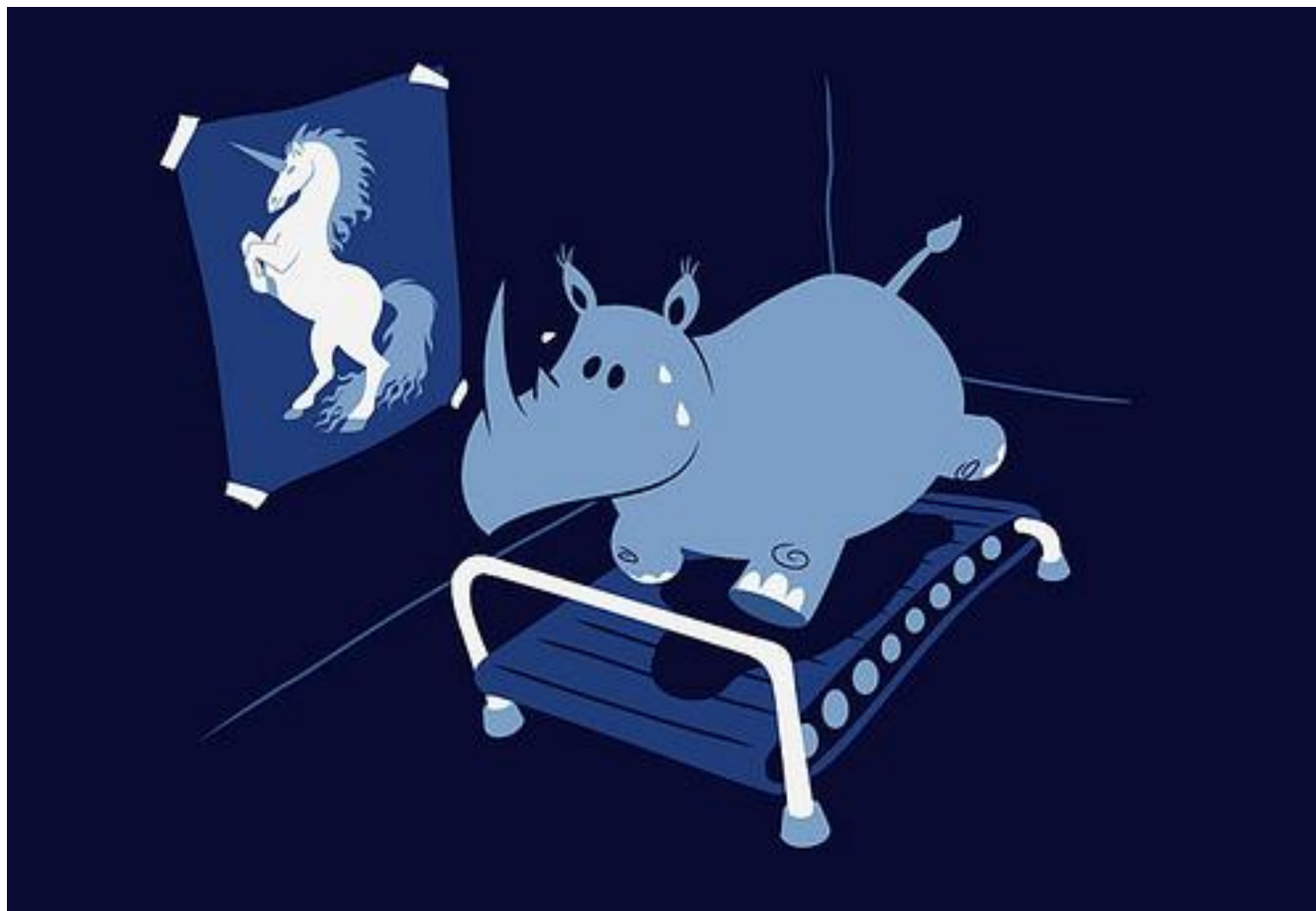
- Hvordan jobber vi med idrettsungdom -



Pia Mørk Andreassen
Daglig leder og Fysiolog
Olympiatoppen Vest-Norge

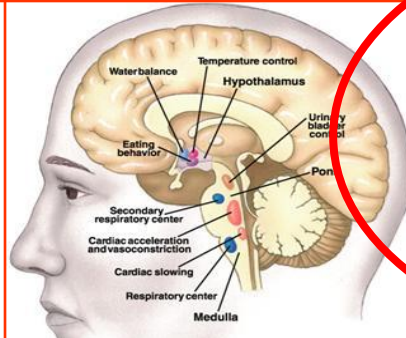


Prestasjon eller presentasjon?



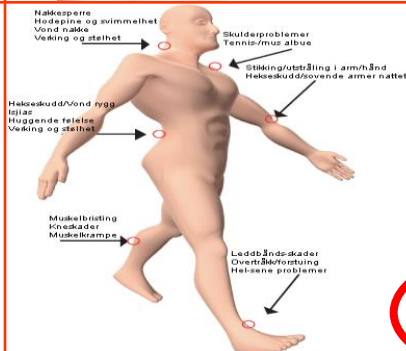
Kosthold i et helhetsperspektiv

Hodet



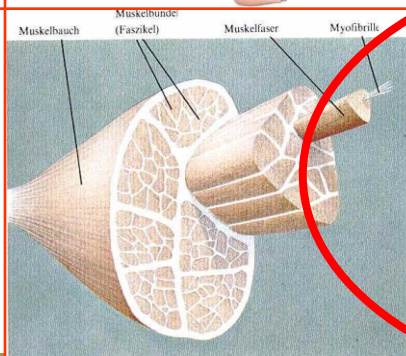
- Mat er følelser
- Mat er trivsel
- Mat er sosialt
- Mat er samvittighet

Kropp



- Energibalanse
- Forebygge skader
- Forebygge sykdom
- Kroppssammensetning
- Vekst

Muskel



- Glykogenlager
- Proteinsyntese
- Fettnedbrytning

En kropp i vekst og forandring

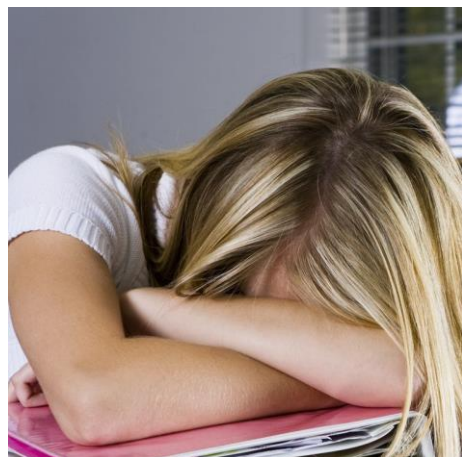
- Store forandringer i puberteten – alder fra 12-19
 - Ulik utvikling blant jenter og gutter
 - Fysiologisk
 - O₂
 - Fettvev
 - Hemoglobin
 - Muskelvekst og muskelstyrke
 - ”Armer og bein”
 - Prestasjon og resultat
 - Ny utfordring for utøver og trener/foreldre
- TÅLMODIGHET
- VÆR TRYGG
- TENK ENKELT



Kropp i utvikling – idrett og samfunn



Generasjon prestasjon



Hvorfor kan vi oppleve at råd rundt
kosthold blir komplisert?



karbohydrat

protein brukes
frukt melk indeks mindre prøve minutter minutt sjokolademelk
reduert måltidsmønster smoothies mengde per holde vikt
energi raskt dag godt muskulaturen
muskulatur væske bedre tillegg protein
utøvere vann hvert fett morgenenergi
viser utøvere derfor
tilgjengelig tid treningsøkten
oppretholde vanskelig prestasjon
moderat muskelmasse Mat intensiteten
spise økten
økning økten
treningen økten
matvarer lav
innta mer
økter økten
dagen
spesielt praktisk karbohydratrike
passende restitusjon idrettsutøvere
og måltider
løpet innta føre
oftest
Ca måltid måltidet samtidig
lavt
brødskeer pålegg viktigste
energilav balanse prestasjonen
blodsukkeret erstattes kg
flytende fleste timer konkurranse
drikke time 2-3 hvert fett morgenenergi
utøveren d treningsøkt
Utøvere eksempel høy større
15-20 yoghurt kroppen
varer styrketrening mengder flere
lengre anbefales økt gi
Karbohydrat inntas jo kroppsvekt mye intensitet høyere glykemisk normalt proteinrikt leverer inneholder alternativer produktene inntak
fibre små første
magen
anbefales økt gi
mat gran
trener

- Kunnskapens om matens effekter kommer til å bli mer og mer sofistikert – dette stiller store krav til oss som formidlere.
- Helsepåstander av mat vil øke.
 - «Annechen Bahr Bugge, sosiolog, SIFO»



Når sunt blir usunt – hva er smart for meg som utøver





Kostholdets betydning i idrett



- Skreddersy kosthold etter behov
- Eier egne rutiner og tar ansvar
- kunnskap om idretts-ernæring
- vektregulering og ergogene stoffer

- Kunnskap om fysiologiske og psykologiske endringer under puberteten
- Økt matvarekunnskap og tar selv ansvar for etablerte rutiner
- Time måltidene riktig til trening og restitusjon

- Regelmessig måltidsmønster og kunnskap om krav til mengde og type mat og drikke i for å sikre vekst og utvikling.
- Være med på matlaging
- Det praktiske tilrettelegges av foreldre og trenere



@Matglede



Mat er kroppens drivstoff

Mat gir kroppen næringsstoffer

Næringsstoffene forbrenner i cellene og gir kroppen energi

Energi gir kroppen drivstoff

Under aktivitet øker muskelarbeidet som igjen øker behovet for energi

Aktivitet øker behovet for mat og næringsstoffer



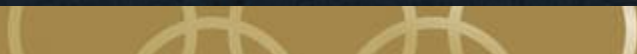
Generell ernæring - hvor begynner vi

- Kunnskap om
 - Hvorfor vi må spise
 - Inntak/mengde
 - Næringsstoffer
 - Måltidsmønster
 - Matvarevalg



Aktiv hverdag

- Hvor mye vi skal spise avhenger av hvor aktive vi er energibalanse
- Næringsbehovet er annerledes om man trener en gang i uken, flere dager i uken, hver dag eller flere ganger om dagen
- Ulike aktiviteter gir ulike energibehov

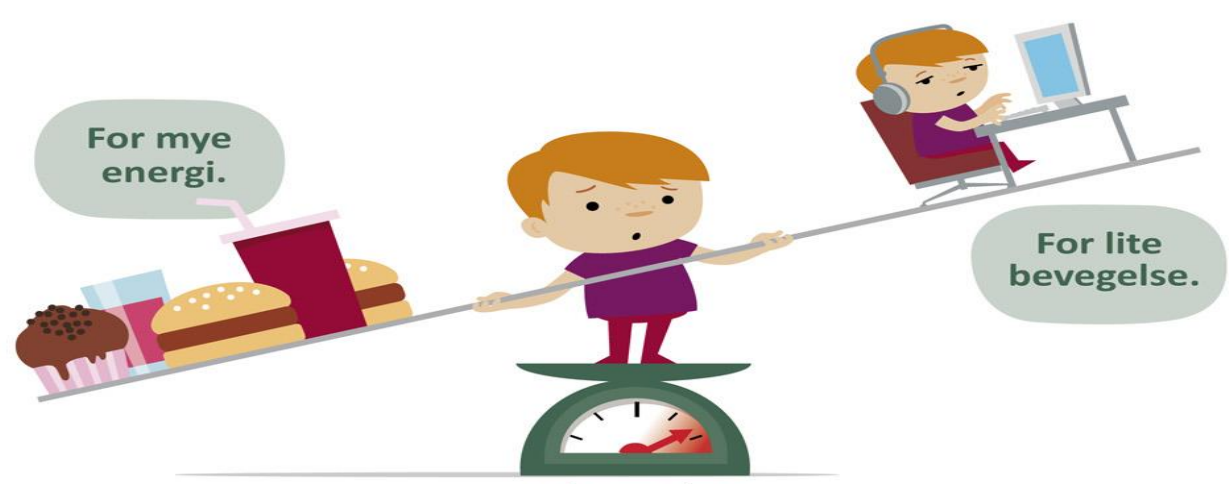




Mat og drikke =
ENERGI INN

Hverdags-
aktivitet
og trim =
ENERGI UT

Balanse = Normal vekt.



For mye
energi.

For lite
bevegelse.

Vekten øker.

Generelle kostholdsråd

- Generelt anbefaler norske myndigheter et allsidig kosthold.
- VARIASJON –
- Nordmenn har et ganske balansert kosthold, men fortsatt bør vi spise mer av bestemte matvarer og mindre av **METTET FETT, SALT og SUKKER**



Fint brød
0-25 % grovt



Halvgrovt brød
25-50 % grovt



Grovt brød
50-75 % grovt



Ekstra grovt brød
75-100 % grovt



Enkelt å velge sunnere

Viktige kostspørsmål

1. Når spiser du?

- Måltidsrytme og timing

2. Hva har du på tallerkenen?

- Måltidssammensetning

3. Hvilke matvarer spiser du?

- Matvarevalg



Måltidsveien til suksess



Spis smart!

- Innta mat og drikke fra alle matvaregrupper daglig:

1. Grove brød og kornvarer
2. Poteter, ris og pasta
3. Grønnsaker
4. Frukt og bær
5. Fisk, kylling, kjøtt og egg
6. Melk, yoghurt og ost
7. Matfett (margariner og vegetabilske oljer)



- Bruk tran eller omega-3 tilskudd med vitamin D daglig

Måltidssammensetning – 3 B`er



1/3 **B**ENSIN

(f.eks poteter, ris, pasta, brød)

1/3 **B**YGGESTEINER

(f.eks kjøtt, fisk, egg)

1/3 **B**ESKYTTELSE

(f.eks salat, wok, kokte grønnsaker)

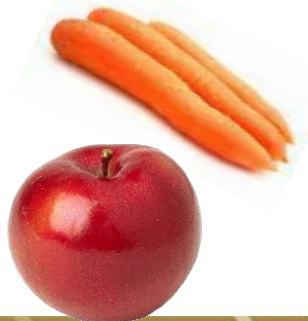
+ **M**OTOROLJE

(f.eks saus, dressing, olje, fet fisk)

Kosthold med frukt og grønt



Spis en regnbue hver dag!





Back to basic..

Hva sier de beste utøverne?

Langrennsjentenes råd til unge utøvere

- «Back to basic» - gjør det enkelt!
- Overskudd i treninga – spis mer når du trener mer!
- Tren for å få en kropp som skal prestere best mulig, ikke bli tynnest mulig
- Ha trivsel rundt matbordet



MAT - SAMSPILLSREGLER

1. Trivsel og ro rundt matbordet

2. «Praten rundt bordet skal IKKE handle om maten på bordet»



Oppsummering

- Fokus på matglede og trivsel
- Fokus på overskudd i treninga
- Fokus på kunnskap om hvilken vekt som er optimal for den enkelte utøver
- Fokus på kunnskap om vekst og utvikling
- Fokus på helse
- Fokus på kommunikasjon og et godt språk på et vanskelig tema hos både utøvere, trenere og ledere

- **VIKTIG MED TETT OPPFØLGING!**



BLOGG | TOUGH AIN'T GOOD ENOUGH!

NYHET | SUNN JENTEIDRETT CAMP 2011

◀ SØK



OM SUNN JENTEIDRETT



SPISEPROBLEMER?
HVA KAN JEG GJØRE?



MATPRAT
FOR IDRETTSJENTER



MINE FAVORITTER
SE JENTENES FAVORITTMAT

Ernæringsteamet i OLTV

Faglig ansvarlig: Pia Mørk Andreassen

Klinisk ernæringsfysiolog: Hege Østgaard

Ernæringsfysiolog: Elisabeth Birkeland

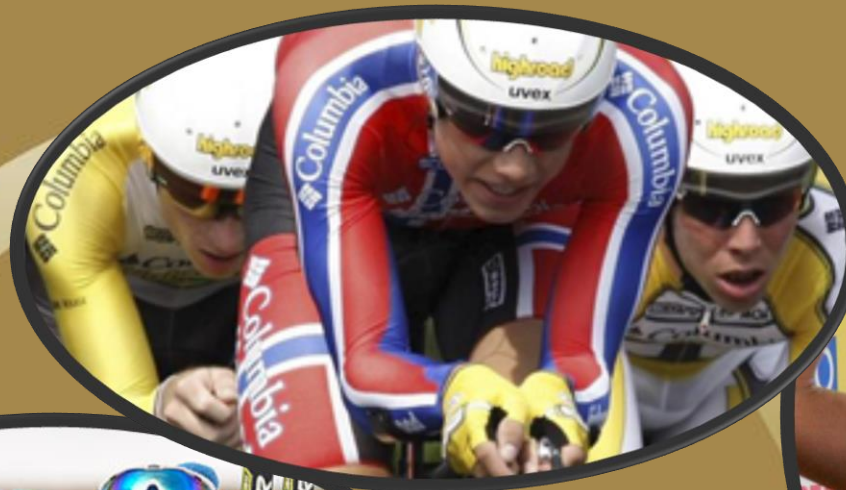
Vi tilbyr:

Foredrag for idretten

Kostveiledning og optimalisering

Helsesertifikat





Det finnes ingen snarvei til suksess –
det tar tid og det er hardt arbeid!!



Lykke til !