



**Hvad skal idrætsaktive børn
og unge spise og drikke?**

En sund madkultur til idrætsaktive børn og unge

Børn og unge er en aktiv del af Danmarks brede idrætsliv. Idrætten giver dem mange gode oplevelser, men de møder tit en madkultur, der ikke understøtter det sunde valg.

Sund og varieret mad er vigtig for alle – også idrætsaktive børn og unge.

Råd til idrætsaktive børn og unge

- Følg de 8 kostråd
- Spis på de rigtige tidspunkter
- Drik vand
- Spar på de tomme kalorier
- Undlad sportsdrik, proteintilskud og energibarer.

Mange børn og unge fylder sig med tomme kalorier på bekostning af en sund og næringsrig mad. Det giver trætte og ukoncentrerede børn, som er svære at motivere – især om eftermiddagen.

Børn og unge (7–17 år), der fx er idrætsaktive 1–1 1/2 time ca. 1–3 gange om ugen og er til stævne eller kamp i weekenden, har brug for almindelig sund mad – og ikke speciel mad, hverken i mængde eller indhold.

Alligevel er det godt at kende de vigtigste råd, hvis børnene skal rustes bedst muligt til fysisk udfoldelse.

Denne pjece er en hjælp til trænere, ledere og forældre til børn og unge, der dyrker idræt – så gode madvaner bliver tænkt ind i den travle hverdag omkring børnene.

Nøglehullet

Nøglehullet er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemmere for dig at finde de sundere fødevarer i supermarkedet. Der er flere kostfibre og mindre mættet fedt, sukker og salt i produkter med nøglehulsmærket.



Følg de 8 kostråd

Idrætsaktive børn og unge skal som udgangspunkt spise som andre børn og unge, dvs. spise sund og varieret mad, der følger kostrådene:

De 8 kostråd

1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen
2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret – og bevar normalvægten
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv – børn og unge mindst 60 minutter om dagen.

Du kan læse mere om kostrådene på:
www.altomkost.dk.

Forslag til dagens måltider

| Morgenmad | Mellemmåltid/ formiddag/eftermiddag | Frokost | Aftensmad |
|--|---|---|---|
| En portion havre- gryn med 1 tsk. sukker eller rosiner | Fuldkornsbolle eller | Rugbrød med pålæg fx torskerogn, ham- burgerryg, sild, æg, frugtpålæg, kartoffel, leverpostej eller makrel i tomat | Spis hovedmåltider hvor: 2/5 af tallerknen er brød, kartofler, ris eller pasta, 2/5 er frugt og grønt og 1/5 kød. |
| Rugbrød med ost og fuldkornsbrød med marmelade | Fuldkornsbrød med mager ost eller | Vælg kødpålæg med under 10 g fedt/100 g | Find spændende opskrifter på : www.altomkost.dk , fx |
| eller | Rugbrødklapsammen med pålæg | eller | Kødsøvs til pasta med groftrevne grønsager |
| Mager yoghurt med müsli | eller | Fuldkorns-pitabrød med fisk/kød | eller |
| Vælg morgenmads- produkter med under 10 g tilsat sukker/100 g | eller | Salat med tun, æg, pasta/ris og fedtfattig dressing. Hertil en fuldkornsbolle | Kylling med hvidløg, sprøde kartoffelbåde og æble-/sellerisalat |
| og | og | og | eller |
| Mælk/juice og frugt | Frisk eller tørret frugt og/eller grønsager og vand | Mælk og frugt og/eller grønnsager | Fiskefrikadeller |
| | | | og |
| | | | Frugt og vand |



Vælg fuldkorn først

Fuldkornslogoet betyder, at der er meget fuldkorn i madvaren. Fuldkornsprodukter fås inden for mel, gryn, ris, brød, knækbrød, morgenmadsprodukter og pasta. Vælg produkter med fuldkornslogoet på. Logoet gør det nemt at finde madvarer med meget fuldkorn. Læs mere på www.fuldkorn.dk

Spis på de rigtige tidspunkter

For at få en jævn tilførsel af energi skal børnene spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider. Så bliver det lettere at koncentrere sig hele dagen.

Sørg for en solid morgenmad

Det er altid vigtigt at starte dagen med en god og mættende morgenmad. Om morgenen lægges grundlaget for den energi, som børnene har brug for i løbet af dagen. Børn har sværere ved at koncentrere sig på tom mave.

Gå ikke sulten til træning

På dage med træning vil det være fornuftigt at spise et større måltid, fx frokost ca. 2-4 timer før aktiviteten og et mindre mellemmåltid ca. 1 time før.

Måltidet lige inden idræt skal tilpasses, så det både mætter og ikke er alt for stort, for det er ubehageligt at løbe rundt med fuld mave.

Spis efter træning

Efter idræt er det ofte lang tid siden, at børnene sidst har spist – her er det godt med et mellem- eller hovedmåltid. Hvis børnene får noget sundt at spise relativt hurtigt efter idræt, vil deres lyst til at kaste sig over chips, slik og sodavand blive mindre.

Spis flere mellemmåltider på stævnedage

På stævnedage er der behov for, at børnene får et sundt mellemmåltid mellem idrætsaktiviteterne. Så har børnene energi til fysisk aktivitet hele dagen.



Drik vand

Koldt vand er bare sagen!

Vand slukker tørsten og kan drikkes i ubegrænsede mængder. Det giver ikke tomme kalorier i modsætning til sodavand, saftvand og sportsdrikke m.v. Sodavand – også light – skader desuden tænderne pga. et højt syreindhold.

Drik før, under og efter idræt

Det er vigtigt, at børnene drikker vand, når de er tørstige, da de bliver uoplagte og trætte, hvis de mangler væske.

Hvis de træner længe og hårdt, er det vigtigt, at de drikker, før de føler sig tørstige. De kan nemlig

sagtens mangle væske, selv om de ikke er tørstige. Følelsen af tørst "halter bagefter" deres behov for væske.

Under idræt er det godt at drikke tit. Når træningen er slut, er det godt at drikke rigeligt med vand i forbindelse med måltiderne, hvor kroppen har lettere ved at erstatte den tabte væske.

1 – 1½ liter væske

Børn og unge skal drikke mindst 1 – 1½ liter væske om dagen. Når de er fysisk aktive eller har det varmt, skal de drikke mere.



Spar på de tomme kalorier

Tomme kalorier er dårlig basis for idrætsaktiviteter. Børn kommer let til at spise for meget, fordi de tomme kalorier mætter dårligt, men har et højt kalorieindhold.

Slik, sodavand, saft, kage, is, chips og chokolade indeholder meget sukker eller fedt og dermed også mange kalorier. Spiser og drikker børnene mere end deres krop har brug for, sætter det sig som fedt på kroppen.

Men det er ikke kun et spørgsmål om overvægt. De tomme kalorier optager pladsen for sund mad, som har et naturligt indhold af vitaminer og mineraler og andre vigtige stoffer, som kroppen har brug for.

I sund mad er der plads til tomme kalorier, bare ikke for mange.

Tomme kalorier

Udtrykket bruges om mad, der er rig på sukker og/eller fedt, og som ikke har noget naturligt indhold af vitaminer og mineraler.



Råderum for tomme kalorier

På billedet ses den mængde kalorier fra kage, slik, chokolade, chips og andre tomme kalorier, der er plads til i løbet af en uge, når behovet for nærings-

stoffer er dækket. Eksemplet gælder et barn, der er idrætsaktiv.



- En sodavandsis 85g
- Sodavand 1/2 liter
- Chips 50g
- 5 chokoladekiks 70g
- Blandet slik 85g

Man skal bevæge sig meget for at forbrænde kalorier. Fx skal man gå en tur på 1 1/2 time eller cykle i 45 minutter for at forbrænde en lille pose chips på 50 gram!

Der er ikke plads til mange tomme kalorier på en uge. Herover vises det ugentlige råderum for tomme kalorier for et barn på 11–15 år forudsat, at de øvrige måltider ellers er sunde. Mængderne gælder for børn og unge, der fx træner 1–3 gange om ugen, spiller kamp i weekenden – og samlet set er fysisk aktive 60 minutter om dagen. Hvis børnene ikke er fysisk aktive, er det ugentlige råderum endnu mindre.



Undlad sportsdrik, proteintilskud og energibarer

Der er mange myter om, hvad idrætsfolk skal spise og drikke, men – *der gælder ikke de samme anbefalinger for eliteidrætsudøvere som for idrætsaktive børn og unge, der træner 1-3 gange om ugen!*

Spørgsmål og svar

? Er sportsdrik godt før, under og efter idrætsaktivitet?

Nej – børn har ingen gavn af sportsdrik. De sukkerholdige sportsdrikke får ikke børn og unge til at yde mere, set i forhold til vand.

? Er kakaomælk godt at drikke efter idrætsaktivitet for at øge muskelmassen?

Nej – børn har ikke behov for at drikke kakaomælk eller tage proteintilskud. Det er nemt at få dækket behovet for protein via almindelig sund og varieret kost.

? Går børn ofte "sukkerkolde" under idrætsaktivitet?

Nej – det er først efter ca. 2 timers hård fysisk aktivitet, at kroppen kan gå sukkerkold og har brug for ekstra tilførsel af energi. At "gå sukkerkold" bruges ofte som undskyldning for at spise slik og drikke

sodavand. At gå sukkerkold betyder, at musklernes lagre af kulhydrater er meget lave. Hvis børn ikke har spist tilstrækkeligt inden træning, kan det godt virke, som om de går sukkerkolde. Men det kan skyldes et lavt blodsukker, som børnene kan undgå, hvis de spiser inden træning.

? Skal børn spise kosttilskud for at øge præstationsevnen?

Nej – der er ingen beviser for, at et kosttilskud af vitaminer og mineraler har en effekt på præstations- evnen hos idrætsudøvere, der spiser varieret og nok. I voksenalderen kan børn godt mangle jern – men de skal ikke have jerntilskud, før deres jernstatus er undersøgt hos lægen.

? Er sportsbarer et godt alternativ til mad før, under og efter idrætsaktivitet?

Nej – børn har hverken brug for protein- eller energibarer. De indeholder mange kalorier og er ikke nødvendige.

Hent en trænings- eller kampseddel

Hjælp børnene med at huske at spise og drikke fornuftigt før, under og efter træning. Hent en skabelon til kampseddel med gode råd fra denne pjece på:
www.mad-i-bevaegelse.dk under publikationer

En sund madkultur i idrætsforeningen

Trænere, ledere og forældre kan være med til at skabe en sund madkultur omkring idrætslivet. Alle kan bakke op med oplysning og tiltag, så det sunde valg bliver det nemme og mulige valg for børn og unge både ved idrætsaktiviteter, "3. halvleg" og derhjemme.

Sådan bakker du som træner op om en sund madkultur

Du kan understøtte børnene i, at det sunde valg bliver dagligdag, ved at opfordre dem til at spise et lille måltid en time før, de skal træne. Mætte børn er mere koncentrerede og får mest muligt ud af træningen.

Indlæg pauser til vand

Du kan oplyse børnene om, at sportsdrik ikke er nødvendigt – hverken før, under eller efter træning. Og understøt de sunde drikkevaner ved at indlægge vandpauser.

Sund snack efter træning

Efter træning kan du samle børnene om en sund snack. Det kan fx være en fuldkornsbolle eller et

stykke frugt og/eller grønt. Det er en god anledning til at skabe hygge og sammenhold på holdet. Derudover kan det skabe ro og koncentration omkring de praktiske meddelelser, som du evt. har brug for at give.

Alternativer til belønning med slik

I mange idrætsgrene er der tradition for at give børnene belønning efter aktiv indsats. Hvis du deler mad og drikke ud efter idræt, så vælg sunde ting!

Træneren som rollemodel

Du er rollemodel for børnene. Børn kopierer, hvad deres træner gør – ikke bare på banen, men også uden for banen. Gå derfor foran med et godt eksempel!



"Vi har som idrætsforening ikke bare et ansvar for at lære børnene at træne og bevæge deres kroppe. Vi skal også lære børnene, hvad der er sundt at spise og prøve at efterleve det. Det er useriøst at spise kage efter at have trænet hårdt. Når vi samles efter træning til lidt hygge, er kagen skiftet ud med frugt. Det hygger vi os ikke mindre af, og så er det samtidig sundt."

Nadia Lydych, træner i Greve Strand Badmintonklub

Sådan bakker du som leder op om en sund madkultur

Sund mad understøtter, at børn får gode oplevelser, når de er til idræt. Som leder har du mulighed for at påvirke ikke kun trænings- men også madvaner.

Sund mad er vigtig

Du kan sørge for sunde hoved- og mellemmåltider, når du planlægger træningslejre, weekend- og dagsture eller festlige lejligheder i idrætsforeningen. Så undgår børnene at spise sig mætte i slik og sodavand.

En madpolitik i idrætsforeningen

Du har mulighed for at opfordre kommuner og cafe-terieforpagtere til, at der er et sundt alternativ til pomes frites, slik og slush ice i cafeterierne. Så det sunde valg bliver det mulige valg for børnene. Fødevarestyrelsens Alt om kost-rejsehold rådgiver kommunerne i at fremme sund mad i idrætshaller. Rådgivningen er gratis. Rejseholdet kan kontaktes på telefon 80 60 10 60. Du kan også være med til at indføre en madpolitik i foreningen fx omkring "tredje halvleg" og stævnedage.

Få hjælp til hvordan I indfører en madpolitik. Find publikationen: "Maden i idrætten – inspiration til holdning og handling i idrætsforeningen" på: www.mad-i-bevaegelse.dk

Stævnesnack

Du kan sørge for, at der er mulighed for sunde snacks ved stævner. Bestil fx en såkaldt 'Stævnesnack' på: www.mad-i-bevaegelse.dk. Det er en kasse med redskaber og frugt i beregnede mængder. Frivillige fra foreningen kan så skære frugt og grønt ud og sælge det i små portioner. Stævnesnack kan suppleres med salg af fuldkornsboller, enten som gnaveboller eller med pålægsfyld. Så får børnene ernæringsrigtig energi til resten af dagens aktiviteter.

Spred budskabet

Vær med til at sætte fokus på madens betydning – del fx denne folder ud til alle forældre og trænere i foreningen!



"Vi indførte 'Stævnesnack' ved et fodboldstævne med 1400 børn og var i stand til at sælge 400 portioner udskåret frugt og grønt. Det bliver fremover et fast indslag til vores fodboldstævner." Eva Olsen, forretningsfører i Himmelev Veddelev Boldklub



Sådan bakker I som forældre op om en sund madkultur

Mad og drikke er vigtig for, at børnene får en god oplevelse til træning og kamp. I har indflydelse på, om børnene har gode madvaner med i "rygsækken" hjemmefra. Og I kan være med til at sikre, at børnene har madpakker og snack med til travle idrætsdage, så de er mætte og har energi til at være aktive.

Sunde snacks og mellemmåltider

Børn har ikke behov for sukker for at klare træningen. De har derimod behov for at få deres energibehov dækket med sund mad. Her kan en snackmadpakke være god at have med i tasken til efter træning. Den kan fx bestå af: En fuldkornsbolle, et stykke frugt og en pakke rosiner – der er mange muligheder.

Forældre kan på skift stå for små sunde mellemmåltider og snack til efter kampen. På den måde bruger børnene måske færre penge på slik. Og der bliver større mulighed for at styre, hvad de spiser. Bliv evt. i forældregruppen enige om en fælles maxgrænse for lomme penge til stævner og giv børnene frugt med.

Altid koldt vand lige ved hånden

Det er en god idé at fylde en vandflaske halvt op med vand og lægge den i fryseren dagen før. Inden træning fyldes flasken med vand. Så er der koldt vand før, under og efter træning.

"For mig er det vigtigt, at mine børn får noget sundt at spise, også når de er aktive. Derfor synes jeg, at det er dejligt, at idrætsforeningen opstiller retningslinjer for, hvad de giver børnene som belønning for en god indsats. Og at der er et alternativ til slush ice og pommefrites i cafeteriaet. Så kan jeg også med god samvittighed give dem lidt fredagslik".
Lars Rasmussen, forældre til 3 børn i Jersie HK



Denne pjece er målrettet trænere, ledere og forældre til børn og unge, der dyrker idræt. Den indeholder gode råd til mad og drikke for børn og unge, der træner 1-1 1/2 time ca. 1-3 gange om ugen og er til stævne eller kamp i weekenden.

Læs pjecen og find gode råd! Du kan også læse mere på www.altomkost.dk

Målet med projekt Mad i Bevægelse er at skabe sundere rammer for mad og drikke til børn og unge i idrætslivet. Projektet er finansieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Læs mere om projektet på www.mad-i-bevaegelse.dk, hvor du også kan finde yderligere inspiration.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Tlf: 33 95 60 00
info@fvst.dk
www.fvst.dk
www.altomkost.dk



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf: 35 25 75 00
www.cancer.dk
www.mad-i-bevaegelse.dk

Udarbejdet i
samarbejde med



samt Danmarks Fødevarerforsknig,
Sundhedsstyrelsen og Halinspektørforeningen.