

# Idrætsaktive unge med frugt og grønt til sport!

Børn og unge, der er idrætsaktive, har et øget energibehov på de dage, hvor de dyrker idræt. Frugt og grøntsager er sunde fødevarer, som indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler, og det anbefales, at man spiser 600 g frugt og grøntsager om dagen – *ó om dagen*.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Dette informationsmateriale giver råd til idrætsaktive børn og unge samt ideer til, hvad I som forældre kan gøre for at støtte jeres børn i at spise sundt.

## RÅD TIL IDRÆTSAKTIVE BØRN OG UNGE:

- Spis på de rigtige tidspunkter
  - Spis et større måltid 2-4 timer før træning
  - Spis evt. et mindre mellemmåltid 1 time før træning
  - Spis desuden umiddelbart efter træning

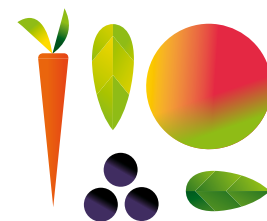
Måltiderne kan bestå af frugt og grøntsager (fx smoothie eller udskåret frugt og grønt), rugbrød med pålæg (fx kød eller fiskepålæg) eller surmælksprodukter med mysli.

- Drik vand før, under og efter træning, også før fornemmelsen af tørst
- Undgå at spise usundt i forbindelse med træning (Slik, sodavand, kage m.m. kan optage pladsen for sunde fødevarer)
- Spis i øvrigt sundt og varieret, også i forbindelse med træning

## SÅDAN KAN I SOM FORÆLDRE HJÆLPE JERES BØRN TIL EN GOD KOST I FORBINDELSE MED TRÆNING:

- Sørg for at sunde fødevarer som frugt og grøntsager altid er tilgængelige for børnene; både før og efter træning

- En snack-madpakke er god i forbindelse med træning. Det giver børnene energi til at være aktive og kunne fx bestå af:
  - Agurker, gulerødder og peberfrugter skåret i stave
  - Æbler og pærer i mundrette stykker (med lidt citronsaft bliver udskåret frugt ikke brunt)
  - En håndfuld vindruer eller appelsinbåde
- Undgå at give børnene sukkerholdige snacks i forbindelse med træning (Sukkerindtaget er generelt højt hos børn og er ikke gavnligt for hverken sundheden eller præstationsevnen)
- Etabler en frugt- og grøntordning sammen med de andre forældre på dit barns hold, hvor I på skift sørger for små sunde mellemmåltider for hele holdet til træning, kampe og stævner
- Tal med dit barns træner eller leder i idrætsklubben om, hvordan I fælles kan støtte op om sundere spisevaner blandt børnene



Kilder:  
Fødevestyrelsen & Kræftens Bekæmpelse (2007): *Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?* 1. udgave, 2. oplag.

Matthiessen J, Pawlowski C, Johannsen K, Christensen LM & E Trolle (2005): *Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge – faglig baggrund*. 1. udgave, 1. oplag. Danmarks Fødevarerforsknings, Afdeling for Ernæring.

