

Idrott & kost

- Måltiden
- Bör vara ett socialt möte
- Skall innehålla rätt fördelning av näringsämnen
- Näringsämne = något som kroppen tar upp och har en funktion där i.

Måltidsordning

- Frukost
- Mellanmål
- Lunch
- Mellanmål
- Middag
- Kvällsmat

Vid träning / tävling

- Ät minst 3 timmar före
- Drick vatten
- Ät något lätt direkt efter avslutad träning / tävling

Näringsämnen

- Proteiner ger energi
- Kolhydrater ger energi
- Fett ger energi
- Vitaminer
- Mineraler
- Vatten

Fett

- Fettsyror
- Omega 3 & omega 6 är essentiella
- Behövs för upptag av fettlösliga vitaminer
- Hjärnan är i stort behov av fett, socker & syre

Vitaminer

- Fettlösliga & vattenlösliga
- A,D,E & K är fettlösliga
- A behövs för mörkerseendet & immunförsvaret och finns i leverpastej, morötter, ägg & mörkgröna grönsaker
- D behövs för mineraliseringen i skelettet och finns i sill, lax & makrill

- E är en antioxidant och förebygger hjärt & kärlsjukdomar, finns i nötter, frön, ål, äggula & vegetabiliska oljor
- K behövs för blodets koagulation, finns i broccoli, spenat, lever & njure. Kroppen bildar det mesta själv i tjocktarmen.