



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSLEDAMÖT:

H.M. KONUNG  
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:  
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET  
SOK, SVERIGES  
OLYMPISKA KOMMITTÉ  
FIS, FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE DE SKI

# Lärgruppsplan . Kost och vätska

Material: Häftet «Kost och vätska för längdskidåkare» till alla deltagare

Beställs: Via SISU idrottsböcker  
([www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se))

Rekommenderat antal kursdeltagare: Minst 3

Tidsplan: 4 tillfällen. Totalt ca 8-12 timmar. Lås er inte fast vid detta utan låt det ta den tid det kräver.  
*OBS! Det är viktigt att ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt i samband med planering av lärgrupper.*

Upplägg:



## Träff 1

**Introduktion.** Bläddra igenom häftet och gå igenom det kort. Diskutera syftet med träffarna och kom överens om tidsrymd samt upplägg.

Börja med en diskussion kring kost . det finns alltid många åsikter om kost, dieter och vad som är bra/dåligt.

Hur ska till exempel en elitmotionerande skidåkare äta?

**Energibehov.** Sidorna 5-10 i häftet. Studera tablån över genomsnittligt energibehov.

Vilket energibehov tror du att du har?

Fundera samtidigt kring hur intaget av energi fördelas under dagen. Äter du allt på en gång eller sprider du ut det jämnt över dagen?

Är tallriksmodellen bra?

Ta som hemläxa till nästa tillfälle att skriva ned vad du äter under en dag eller en vecka. Reflektera också hur känslan i kroppen är vid träning beroende på vilken kost du har ätit/druckit.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REDEGÖRELSE MOT:

H.M. KONUNG  
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:  
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET  
SOK, SVERIGES  
OLYMPISKA KOMMITTÉ  
FIS, FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE DE SKI

## Träff 2

**Redovisning.** Diskutera först hemuppgiften.

Vad åt och drack du under veckan? Hur kändes det i kroppen?

**Kolhydrater.** Diskutera varför kolhydrater är viktiga.

Skissa ner en matsedel för en dag, från frukost till kvällsmat, gällande för en fysiskt aktiv person som genomför minst ett träningspass under dagen. Fokus ska ligga på kolhydrater. Ta hänsyn till vilken typ av kolhydrater som bör ingå vid ett visst tillfälle. Långsamma eller snabba. Exempel på detta finns på sidan 13.

Vad är viktigt efter ett träningspass för att nå snabb återhämtning och återuppbyggnad av muskler och muskelceller?

**Förberedelser för tävling.**

Vad är viktigt när det gäller energi inför en ansträngande prestation, t.ex. en tävling eller ett krävande träningspass?

Studera förslaget på sidorna 18-21.

Vilka erfarenheter har deltagarna av att få i sig energi innan, under och efter en fysiskt krävande insats?

## Träff 3

**Fett.** Ge alla deltagare chansen att lufta sina åsikter om ämnet fett.

Vilka fetter är bra respektive dåliga?

Vad använder ni på smörgåsar? I matlagningen?

Vilka kostråd följer ni? Hur påverkar detta en idrottsprestation?

**Protein.** Diskutera vilka livsmedel som är bäst för att få i sig tillräcklig mängd bra protein.

Huvudsponsor





**SVENSKA SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSKONUNG

H.M. KONUNG  
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:

RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET  
SÖK, SVERIGES  
OLYMPISKA KOMMITTÉ  
FIS, FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE DE SKI

**Fundera kring den provocerande frågeställningen: Kan en vegetarian bli världens bästa skidåkare? Varför . varför inte?**

**Uppgift.** Varje deltagare ska ta fram/komma på ett recept på en huvudrätt med så när optimalt energiintag (sett till kolhydrater, fett och protein) som möjligt.

TIPS! Läs boken Idrottarnas kostbok av Anki Sundin. Finns hos SISU Idrottsböcker.

## Träff 4

### Vätska.

**Vad och hur mycket har du druckit idag? Diskutera vätskans betydelse.**

**Har någon i gruppen upplevt vätskebrist?**

**Hur mycket bör man dricka under ett två timmar långt träningspass, vad anser gruppen?**

**Ska man dricka sportdryck under ett träningspass? Diskutera.**

### Vitaminer och mineraler.

**Hur känns det om mat är bra eller dålig sett ur näringssynpunkt?**

**Diskutera problem som kan uppstå när det gäller att få i sig tillräckligt med bra mat.**

**Behövs kosttillskott eller extra tillskott av vitaminer?**

**Följer du Livsmedelsverkets rekommendation att äta ett halvt kilo frukt och grönt varje dag?**

**Sammanfattning och avslutning.** Utvärdera kursen och sammanfatta vad ni har diskuterat. Vad var bra/vad hade ni kunnat göra bättre under kursen?

Huvudsponsor

