

BRA MAT

FÖR UNGA IDROTTARE



INLEDNING

Riksidrottsstyrelsen har antagit en strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete som bygger på riksdagens antagna folkhälsomål. Inom området goda matvanor och säkra livsmedel vill idrottsrörelsen







- Stimulera till goda matvanor och rätt kost i samband med idrottsutövning
- Sträva efter att ett hälsosamt utbud erbjuds vid idrottens anläggningar
- Utveckla metoder för att förebygga ätstörningar inom idrotten

Det är först och främst inom det första området som detta material kan vara till hjälp för dig som är lärgruppsledare eller annan form av utbildare för att idrottsrörelsen ska kunna leva upp till några uppmaningar formulerade i kostpolicyn

- Föreningar och förbund ska intensifiera informationen till utövare, idrottsföräldrar och ledare om matvanornas betydelse med bland annat konkreta tips och råd
- Idrottsrörelsen ska verka för att minska konsumtionen av ”skräpmat”
- Föreningar och förbund ska beakta matvanornas betydelse i sin verksamhet, särskilt vid tävlingar och läger

Vill du läsa kostpolicyn i dess helhet hittar du den på www.rf.se/Dokumentbank/

Materialiet är uppdelat i följande områden:

-  Kropp och knopp behöver energi (hur vi fungerar och vad vi behöver äta)
-  Måltidsplanering vid träning
-  Äta på tävlingsdagen
-  Kosttillskott
-  Måltidssammansättning
-  Olika recept (mellanmål, lunch och frukost)

Till häftet finns det arbetsblad, mallar och filmer. Samtliga hittar du på:
www.sisuidrottsutbildarna.se/Pedagogisktorg

SISU IDROTTSUTBILDARNA GER STÖD

Denna lärgruppsplan är gjord som ett stöd för lärgrupper i genomförandet av *Bra mat för unga idrottare*.

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samspelepartner för ert arbete, det kommer ni att kunna ha mycket glädje och nytta av. För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, samt studiebesök, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande.

Det finns en tydlig gräns mellan studier och utövande av idrott och andra traditionella föreningsverksamheter. Ordinarie verksamhet som t ex innebär idrottsträning och tävling kan inte bedrivas inom ramen för en lärgrupp. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny kunskap teoretiskt som sedan bearbetas tillsammans i diskussion. Att prova på kan förekomma som en integrerad del av studierna men får inte dominera eller förändra karaktären på studierna.

De olika distrikten i SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar och planera för er lärgrupp. Kontaktuppgifter finner ni på www.sisuidrottsutbildarna.se




OM LÄRGRUPPEN

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Samtal och diskussioner är kärnan i lärgruppen. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingande. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter

En lämplig gruppstorlek är mellan 5–8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte. I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga

i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.

Lärgruppsledaren har ett särskilt ansvar för nyckelorden ha, kunna och vara:

-  Ha intresse och engagemang i ämnet gruppen vill lära sig mer om
-  Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
-  Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

För att denna utbildning ska bli så optimal som möjligt är det bra om ni har tillgång till dator. Ladda ner filmerna i förväg till dator om ni inte har tillgång till internet under träffarna. Alla deltagare ska ha tillgång till studiematerialet. Tänk på att det kommer behövas skrivas ut dokument. Ett tips är att blicka framåt för vad som komma skall till nästa träff och skriva ut dokumenten innan ni träffas.

ARBETSFORMER

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Ett sätt kan vara att lägga in en gruppövning då och då för att bryta mönster. Förslag på olika gruppövningar kan man bland annat hitta i boken Samarbetsövningar av SISU Idrottsböcker.

Nedan följer några exempel på metoder och arbetssätt som också kan finnas i er lärgrupp för att variera ert arbetssätt.

- **Grupparbeten under kortare tid** – Att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är 3–4 personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa uppgiften.
- **Bikupa** – Det innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om 2–3 personer. Bikupor bör aldrig ta mer tid än 5 minuter.
- **Studiebesök** – ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt att få idéer och uppslag till er egna verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.

- **Fackmannamedverkan** – Ett annat sätt att tillföra lärgruppen kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar innan och förbered besöket genom att skriva ned frågor.
- **Arbete mellan sammankomsterna** – Det är lika viktigt som själva lärgruppen. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.

INTRODUKTION

Börja med att skaffa er en överblick av arbetsmaterialet samt planera hur ni tidsmässigt ska lägga upp arbetet. Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster etc.

Att rekommendera är en till två utbildningstimmar (en utbildningstimme är lika med 45 min.) per träff. Men självklart ska ni komma överens i gruppen om era ”spelregler” och tidsåtgång för att bearbeta *Bra mat för unga idrottare*.

Vid den första sammankomsten kan det kännas lite ovant för alla. Några har kanske inte deltagit i en lärgrupp tidigare och under alla förhållanden är det ett nytt ämne eller område ni ska ge er i kast med. Situationen är lite annorlunda än när man umgås i omklädningsrummet eller träffas någon annanstans. Ha därför inte bråttom att komma igång med studiearbetet.

TRÄFF 1

Övning: Inled med presentation, ”Porträttet”

Jobba 2 och 2. Båda tittar på varandra och en ritar av den andre, utan att titta på sitt papper. Sen byter man och den andre får rita av. Visa sedan upp din bild och berätta något om dig själv. Exempelvis vad din favoriträtt är. Om ni i gruppen känner varandra sen innan, kan en idé vara att du som lärgruppsledare berättar något som du inte tror att de andra vet om dig.



Se filmen ”materialpresentation” som introduktion. I filmen är det författaren Erik Hellmén som berättar om materialet, det häfte som ni håller i er hand.

Bläddra snabbt igenom materialet och se vilka delar den består av.
Vilka förväntningar har du på materialet?

Börja diskutera utifrån första kapitlet ”Kropp och knopp behöver energi”:



Se filmen ”Ungdomar och mat”. Vad skulle du ha svarat på frågorna?

Förklara och diskutera principerna för kompensationskurvan och prestations-triangeln.

Berätta för varandra, två och två eller i mindre grupper, om vad och hur mycket ni tränar i veckan. Gör även övningen på sidan åtta.

Gör testet på sidan sju.

Berätta kort om vad vår kropp innehåller och vilka de viktigaste energikällorna är.

Bestäm hur ni ska fortsätta träffas i lärgruppen, vilka dagar och vilka tider?

Arbetsplan – Hur lägger vi upp vår lärgrupp?

Dag:	Tid:
2.	Tid:
3.	Tid:
4.	Tid:
5.	Tid:

LÄGESKOLL: *hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?*

Till nästa träff: Läs sid 8 – 19

Lärgruppsledaren kan printa ut "tallriksmallen" från pedagogiskt torg.

TRÄFF 2

Sen sist... Hände, Kände, Lärde

Vad hände, hur kändes det och vad lärde du dig?

Fortsätt arbeta igenom kapitlet ”kropp och knopp behöver energi”:



Se filmen ”Bra eller dåligt mellanmål”

Diskutera i storgrupp:

- Fanns det mat på bordet som du tycker är riktigt bra mat för ett mellanmål?
- Fanns det sådant som är mindre bra och borde plockas bort? Varför då?

Gå igenom våra viktigaste energikällor: kolhydrater, fett och protein. Och när vi använder dem som energikällor.

Förklara skillnaden mellan snabba och långsamma kolhydrater. Gör övningen på sidan 11.

Gör övningen på sidan 14.

Berätta kort om näringsämnen: vitaminer, mineraler och antioxidanter och varför de är så viktiga.

Gör övningen på sidan 18. En mall för tallriksmodellen finns på Pedagogiskt torg.

Diskutera vätskans betydelse. Fråga vilka som oftast brukar ha med sig en fylld vattenflaska på träning och tävling. Låt ungdomarna uppskatta hur mycket vätska de dricker under en dag.

LÄGESKOLL: *hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?*

Till nästa träff: Läs sid 20 – 27

Som lärgruppsledare: printa ut och kopiera upp ”Inköpslista till bra mat att ha hemma” som finns på Pedagogiskt torg.

TRÄFF 3

Sen sist... Hände, Kände, Lärde

Vad hände, hur kändes det och vad lärde du dig?

Dela in gruppen i mindre grupper/lag.



Se filmen ”matminne”.

När filmen är slut får varje grupp en till två minuter på sig att skriva ner så många matvaror de kommer ihåg (tiden sätts efter deltagarnas ålder och mognad).

Gå igenom kapitlen ”Måltidsplanering vid träning” samt ”Tävlingsdag”:

Diskutera två och två eller i mindre grupper:

- Vid de dagar du tränar, vad tycker du känns svårt eller jobbigt med mat?
- Blir du ofta väldigt hungrig?
- Får du ont i magen då du tränar?
- Ge tips till varandra hur man kan göra för att lösa eventuella problem.

Gör övningen på sidan 22.

Berätta för varandra hur man brukar äta under en tävlingsdag. På morgonen, i samband med tävlingen, efter tävlingen.

Diskutera utifrån hur er idrott och era tävlingsdagar brukar se ut, vad är extra viktigt att tänka på med mat och vätska?

Gör övningen på sidan 26.

LÄGESKOLL: *hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?*

Till nästa träff: Läs sidan 28–37.

Ge hemläxa till deltagarna: Dela ut ”Inköpslista till Bra mat att ha hemma”. Låt dem inventera hur det ser ut hemma. Ringa in de matvaror som de hittar hemma och ta med listan till nästa träff.

TRÄFF 4

Sen sist... Hände, Kände, Lärde

Vad hände, hur kändes det och vad lärde du dig?

Diskutera i storgrupp kring avsnitten ”kosttillskott” och ”diabetes:

Vad tänker du på när du hör kosttillskott?

Läs texten på sidan 28 och 29 och gör övningen på sidan 29.

Fråga om det är någon som är diabetiker eller om det är någon som känner någon som har diabetes.

Vad kan man göra om någon som har diabetes får ett väldigt lågt blodsocker?

Ta upp frågor kring måltidssammansättning:

- Låt ungdomarna gå ihop två och två eller tre och tre och jämföra sina listor med matvaror de har hemma (hemläxan).
- Berätta för varandra hur man brukar äta under en dag. Hur ser frukost, lunch och middag ut? Hinner man äta några mellanmål? Brukar man äta något direkt efter avslutad träning?

Gör övningen på sidan 36.

Efter att ha arbetat igenom de sista avsnitten bör en tillbakablick och summering av studiet arbetet göras. Här får ni tips på några användbara frågeställningar:

- Har vi lärt oss det vi ville?
- Vilka svar har vi fått på de frågor och funderingar vi haft?
- Vad vill vi göra med våra nya kunskaper? Vilken praktisk nytta kan vi ha av det vi lärt oss?
- Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunna göra annorlunda?
- Vad ska man tänka på nästa gång man arbetar i en lärgrupp?
- Hur vill ni fortsätta att fördjupa er i ämnet eller kanske pröva på något annat?

EN EVENTUELL TRÄFF 5

Finns det förutsättningar, bland annat med lokaler, så avsluta gärna lärgruppen med en gemensam matlagningskväll. Välj ut några av recepten från materialets receptsamling.

Laga maten tillsammans och ät tillsammans.