



# Retningslinjer for sunn idrett i Hammer Turn

Vi anbefaler alle som ikke har vært med på sunn idrett foredraget å lese oppsummeringen dere finner nederst i dokumentet. Har man flere spørsmål kan man finne flere svar på [sunnidrett.no](http://sunnidrett.no)

Dette er klubbens retningslinjer for sunn idrett tiltenkt konkurransegymnaster eller andre gymnaster i klubben som trener mye.

For de som trener mye er det viktig å få i seg nok mat. Mat er den energien man skal ha gjennom trening. For utøvere som har lange dager med skole, trening og venner kan det være lett å glemme og spise, eller at man ikke spiser nok. Mat er viktig både for å holde fokus, få mest mulig ut av trening, men også for restitusjon.

Noen gode huskereglar å ta med seg

- Det er lurt å planlegge dagen så man vet man har tilgang på god mat
- Det aller viktigste er at man får i seg nok mat, spis mat du synes er godt så det er enklere å prioritere
- Alt er lov, men spis det du bør få i deg først, så kan du kose deg med litt snack etter du har fått i deg det du trenger
- Prøv å få i deg både energi, proteiner og grønnsaker i løpet av hovedmåltidene (De tre B'er)

## Viktige retningslinjer

- Vi selger ikke og oppfordrer ikke til energidrikker
- Utøvere hos oss skal ikke drikke energidrikk under konkurranser, trening eller arrangementer i regi av klubben
- Det er ikke lov med mat i Kjennhallen, hverken flerbrukshallen eller turnhallen

## Mat under trening

Det skal helst ikke gå for lang tid mellom hovedmåltidene (3-4 timer) og i mellomtiden bør man få i seg noen mellommåltider. Når man trener bør man få i seg mat underveis hvis treningen eller lang eller intensiteten er høy. I gymnastikk og turn trener vi lenge, men ikke med like høy intensitet hver gang.

Derfor er hovedregelen i Hammer turn at man bør få i seg et mellommåltid hvis man trener **over to timer**. Vi ber alle som har med seg mat om å ta hensyn til hallen og kaste søppel etter seg.

OBS! Si gjerne fra til treneren din **før** trening dersom du ikke har rukket å spise eller er veldig sliten. Det kan være lurt at du får tid til å spise litt før du begynner eller får tatt litt ekstra pauser.

### **Mat i Kjennhallen**

Det er ikke lov med mat i Kjennhallen. Derfor anbefaler vi at alle har med seg en liten matbag. Når man skal fylle vann eller en tur i garderoben kan man ta med seg litt mat å få spist litt utenfor hallen.

### **Mat i Fjellhamarhallen**

Her er det mulig å ha matbagen på trappene/tribunene i hallen. Vi ber om at alle holder maten innenfor dette området og tar med seg papir og søppel når de går.

### **Hva skal være i matbagen**

Det kan være lurt å tenke på hva som er enkelt å ha med seg, godt og mat der vi unngår for mye søl. Husk også at det er like viktig å drikke nok vann under trening.

Dette er noen eksempler på enkle måter å fylle på med energi under trening

- Honning i vannet (kan ha med to flasker og drikke utenfor hallen eller i matområdet, så det ikke blir søl)
- Tynn saft (kan ha med to flasker og drikke utenfor hallen eller i matområdet, så det ikke blir søl)
- Mellombar
- Smoothie (hold den utenfor hallen eller i matområdet)
- Banan eller annen frukt eller grønnsaker
- Det er ikke lov med energidrikk, godteri eller sjokolade på trening

## **Mat under konkurranse**

Det er mange av de samme huskereglene som gjelder, men konkurranser varer lenge og derfor må matbagen være større. Det er viktig med en god frokost og måltider som varer lenge. Her kan man ha med litt ekstra i matbagen og her er noen eksempler

- Frukt: Banan, eple, appelsin, oppskåret frukt
- Tørrvarer: Tørket frukt, nøtter, muslibarer, poser med ferdigretter, havregryn
- Grønnsaker: Knaskerøtter, sukkererter, minitomater, oppskåret agurk eller paprika
- Yoghurt med musli (som Go Morgen, Skyr), og ferdiggrøt
- Drikkekartong med melk, sjokolademelk, drikeyoghurt og smoothie
- Vannflaske
- Matboks med brødsiver, pastasalat, middagsrester, wraps osv

### **Konkurranseregel i Hammer turn**

- vi sparer kiosk, kaker, godteri og brus til etter vi er ferdig med konkurransekjøringene

# Sunn Idrett foredraget

## Oppsummert

Det mest sentrale og viktigste man tar med seg er at man bør spise mat som varer så man kan holde seg fokusert og ha energi gjennom hele treningen. Mat kan i tillegg forbedre restitusjonen i treningen så man er klar igjen til neste trening. Utøvere bør spise godt både før og etter trening, når man trener lenge bør man også få påfyll av energi under trening. Alle bør spise frokost, lunsj, middag og kveldsmat, og i tillegg 1-2 mellommåltider. Det bør ikke gå lenger tid enn 3-4 timer mellom hvert måltid. Flere mindre måltider er bedre enn noen få store, fordi det gir en jevn tilførsel av energi gjennom hele dagen. Dette er viktig for både konsentrasjon og yteevne.

## Mer trening = mer mat

Tenk enkelt! Når treningsmengden øker, må også matinntaket øke. Hvis man skal trene flere timer hver dag, er det viktig at man har en god plan for hvordan man skal få i seg nok næring. Alle ungdommer trenger forskjellig mengde mat, og dette kan endre seg raskt i vekst og utviklingsperioden.

Hvis man trener mye rekker ikke kroppen å restituere før neste økt. Spiser man innen et kvarter etter trening kan det bidra til at kroppen kan hente seg inn igjen og restituere seg til neste økt. Eksempler på restitusjonsmat kan være banan, (sjokolade)melk, yoghurt med korn, smoothie, brødsiver eller müslibar. Så husk å fyll opp matbagen med nok restitusjonsmat! Det er viktig å følge opp med et hovedmåltid innen 1-2 timer etter treningen.

## De tre B'er

Du har kanskje hørt at det er viktig å innta nok mat og drikke som idrettsutøver. Men hva er det smart å spise for at kroppen skal kunne prestere på trening og vokse slik den skal? Hvordan vet vi at måltidet inneholder den næringen kroppen trenger? En enkel huskeregel er at hovedmåltidene skal inneholde de 3 B'er:

### **Bensin**

Bensin må til for at bilen skal gå, ellers stopper den opp. Slik er det også med kroppen vår, vi må gi den nok bensin slik at den kan gå, hoppe, løpe, svømme eller ta en rask spurt opp bakken i skiløypa. Bensin er det vi kaller karbohydrater som finnes i grovt korn og kornprodukter, brød, pasta, ris, poteter, frukt, juice og bær.

### **Byggesteiner**

Når vi trener, bryter vi ned kroppen og er avhengig av påfyll av byggesteiner for å bygge den opp igjen og bli sterkere til neste gang. Byggesteinene vi trenger mest av kalles proteiner og de finner vi mest av i kjøtt, kylling, fisk, egg, meieriprodukter som ost, melk og yoghurt samt bønner, linser og korn. En annen viktig byggestein er kalsium, som er viktig for å få et sterkt skjelett som bærer kroppen til å tåle mye trening. Hovedkildene til kalsium er meieriprodukter

som melk, yoghurt, ost, kesam, cottage cheese, småfisk som sardiner og noen berikede plantedrikker.

### **Beskyttelse**

Beskyttelse finner vi i frukt, grønnsaker, bær, juice og nøtter. Disse matvarene inneholder små stoffer kalt vitaminer, mineraler og antioksidanter, som beskytter kroppen vår mot blant annet stress og sykdom. Man kan si at de danner et beskyttende skjold slik at man ikke blir like lett mottakelig for smitte fra blant annet bakterier og virus som kan gjøre oss syke. Å holde seg sykdoms- og skadefri er utrolig viktig for å tåle mye trening over tid og for å få mest mulig utbytte av treningen man legger ned.