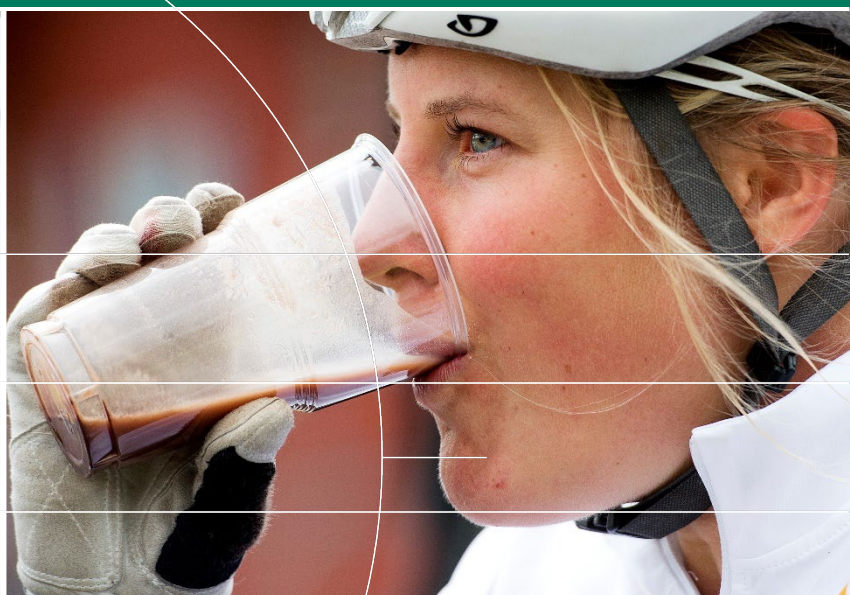


Lärgruppsmaterial

# Kost för idrottare



# Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

## Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

## Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

## Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

## Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

## Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

### TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



## Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

### TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



## Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

## RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



**Kosten är en viktig del i ditt idrottande.** Tillsammans med sömnen är kosten det som avgör hur bra du återhämtar dig efter en aktivitet. Ett av dina syften med träningen du genomför är att du ska utvecklas, att din kropp vid nästa tillfälle ska tåla en högre belastning, klara av att utföra en rörelse med bättre teknik eller att du ska kunna utveckla mera kraft. För att få en positiv utveckling krävs att du **äter tillräckligt, varierat och vid bra tidpunkter.**

**Hur är din kosthållning? Vad är du bra på och finns det något du skulle vilja förbättra?**

---

---

---

---

**Känner du att du har de kunskaper du vill om kost? Är det något du skulle vilja veta mer om?**

---

---

---

---



## **LÄSTIPS!**

Webbportalen *Kost för idrottande barn och unga* rymmer filmer och texter som ni tillsammans kan reflektera över i träningsgruppen.

# Äta tillräckligt

All fysisk aktivitet innebär att det går åt mer energi än om kroppen är i vila. En person som idrottar gör därför av med mer energi än någon som inte är fysiskt aktiv. Även vid återhämtningen efter till exempel en träning är energiförbrukningen högre än normalt då energi går åt till att bygga upp kroppen. Energi får du från kolhydrater, fetter och proteiner. När energilagren fylls på kan du prestera bättre, du orkar mer, kan hålla en bättre koncentration och kroppen återhämtar sig bättre. Att äta tillräckligt mycket är därför viktigt för en idrottare.

**Hur mycket behöver du äta för att få i dig tillräckligt med energi?**

---

---

---

---

**Kan du ge exempel på mat som ger ett bra intag av kolhydrater, fetter respektive proteiner?**

---

---

---

---



## LÄSTIPS!

Boken *Ät rätt när du tränar* ger en grundläggande förståelse för kost i koppling till träning.

# Äta varierat

Dels är det viktigt att du får i dig den energimängd du behöver. Kolhydrater, fetter och proteiner ger dig energi till att kunna idrotta. Men det är också viktigt att du äter en varierad kost, så att kroppen får alla andra näringsämnen den behöver till alla sina funktioner. Om du dricker läsk eller äter snacks får du i dig mycket energi. Men den sortens kost innehåller väldigt få näringsämnen. Äter du däremot varierad mat, får du i dig många olika näringsämnen som gör att din kropp kan prestera och må bra.

**Hur gör du för att få i dig en varierad kost? Har du några tips till andra?**

---

---

---

---

**Kan du ge exempel på mat som ger ett bra intag av vitaminer och mineraler?**

---

---

---

---



## LÄSTIPS!

I *Bosöns kokbok* får du som är idrottare tips på recept. Boken rymmer också en hel del matnyttig kunskap.

# Äta vid bra tidpunkter

För att fylla på kroppens energidepåer och få en bra återhämtning är det också bra att äta vid lämpliga tidpunkter i förhållande till din nattsömn samt träning och tävling/match.

Efter en natts sömn med mycket återhämtning har dina energinivåer sjunkit och det är därför bra att äta frukost. Inför en träning eller tävling/match är det bra om kroppen hinner bearbeta den mat du äter före, så att dina energidepåer i kroppen är fyllda. Det är även bra att kunna äta något, till exempel ett mellanmål, i närtid efter en aktivitet, så att kroppen får bättre möjlighet att påbörja återhämtningen. Efter din aktivitet är det också bra om du kan äta ett rejält mål mat.

**Hur ser en vanlig vardag ut för dig när du tränar på kvällen? Vilka måltider äter du?**

---

---

---

---

**Vilka måltider och vad brukar du äta på match/tävlingsdag?**

---

---

---

---



## LÄSTIPS!

Boken *Klara färdiga kör!* är en lättläst bok med roliga recept för idrottande ungdomar.



**Sätter idéer i rörelse**

[www.rfsisu.se](http://www.rfsisu.se)

