



Kost för idrottande barn

Lärgruppsmaterial



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

Berätta 3 saker som du gillar att äta som gör dig pigg och glad



Kort fakta

Läs faktan tillsammans eller låt barnen läsa detta innan de sätter igång med uppgifterna.



Kolhydrater:

Är din kropps bränslekälla och den främsta källan vid fysisk aktivitet. Kan förvaras i begränsad mängd i kroppen. Kolhydrater är en viktig del i en idrottares kost för att orka längre och prestera bättre. Visste du att kolhydrater hjälper hjärnan att fungera? Exempel på mat som innehåller kolhydrater är pasta, ris, apelsinjuice, potatis, och havregryn



Proteiner:

Proteiner är din kropps byggstenar som bygger upp din kropp med muskler. När du tränar bryter du ner din kropp, den blir trött och proteinerna bygger upp den ännu starkare. Exempel på mat som innehåller protein kan vara kyckling, ägg eller keso.



Fett:

Ger energi och bränsle till rörelse vid aktiviteter som har lägre intensitet, exempelvis promenader. Fett har andra viktiga funktioner som att skydda våra organ, hålla oss varma samt hjälpa våra fettlösliga vitaminer A, D, E och K. Exempel på mat som innehåller fett är olja, lax eller smör.

För att du ska kunna springa, hoppa, och leka så är det viktigt att du ger din kropp bränsle för att kunna göra alla dessa fantastiska saker. Mat är som superkrafter för din kropp, och genom att äta kan du bli ännu starkare, orka längre och ha ännu roligare när du idrottar.



Frukt & grönt:

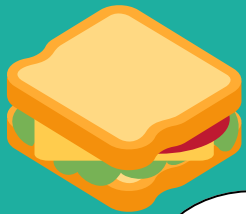
Ät massor av färgglada frukter och grönsaker, dessa hjälper dig att hålla dig frisk och stark. De har flera olika funktioner i kroppen, såsom antioxidanter som är som små doktorer mot kroppens bakterier, innehåller vitaminer och mineraler som också har flera ansvarsområden i kroppen. Vitamin A som finns i morötter bland annat gör att dina ögon får bättre syn, som ett par glasögon! Försök att äta 500-800g frukt och grönt varje dag.

Sötsaker:

Att äta mycket socker från exempelvis läsk, bakverk, godis och sötsaker kan påverka din hälsa negativt. Det är bra att vara medveten om att dessa inte innehåller så mycket näring och att det kan leda till att ditt blodsocker höjs snabbt. Detta ger dig snabbt energi, men energin är inte hållbar för längre träningspass då blodsockret sjunker och prestationen försämras. På tävlingsdag kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med bränsle, i detta fall kan snabba kolhydrater och socker, som en kexchoklad vara bra för att få snabb energi efter tävlingen.

Innan, under och efter

2-3h innan kan en större kolhydratrik måltid ätas ex. köttfärssås och spagetti.
1-1,5h innan kan du äta en banan för att fylla på med energi.
Drick regelbundet under dagen.



Försök att undvika fettrika och fiberrika livsmedel 1h innan pga gas och magproblem.

Att inta kolhydrater under aktiviteten kan bidra till bättre prestation.

Drick var 15-20 min under aktiviteten. Under pass på 1-2.5h som en fotbollsmatch kan du äta en banan & lite sportdryck i halvlek. Vid längre pass kan du ta lite större mängd kolhydrater för att fylla på med energi.



Efter aktiviteten behövs ny energi, gärna i form av kolhydrater och protein för att byggas upp starkare. Drick även vätska efter för att se till att kroppen har tillräckligt med vätska.



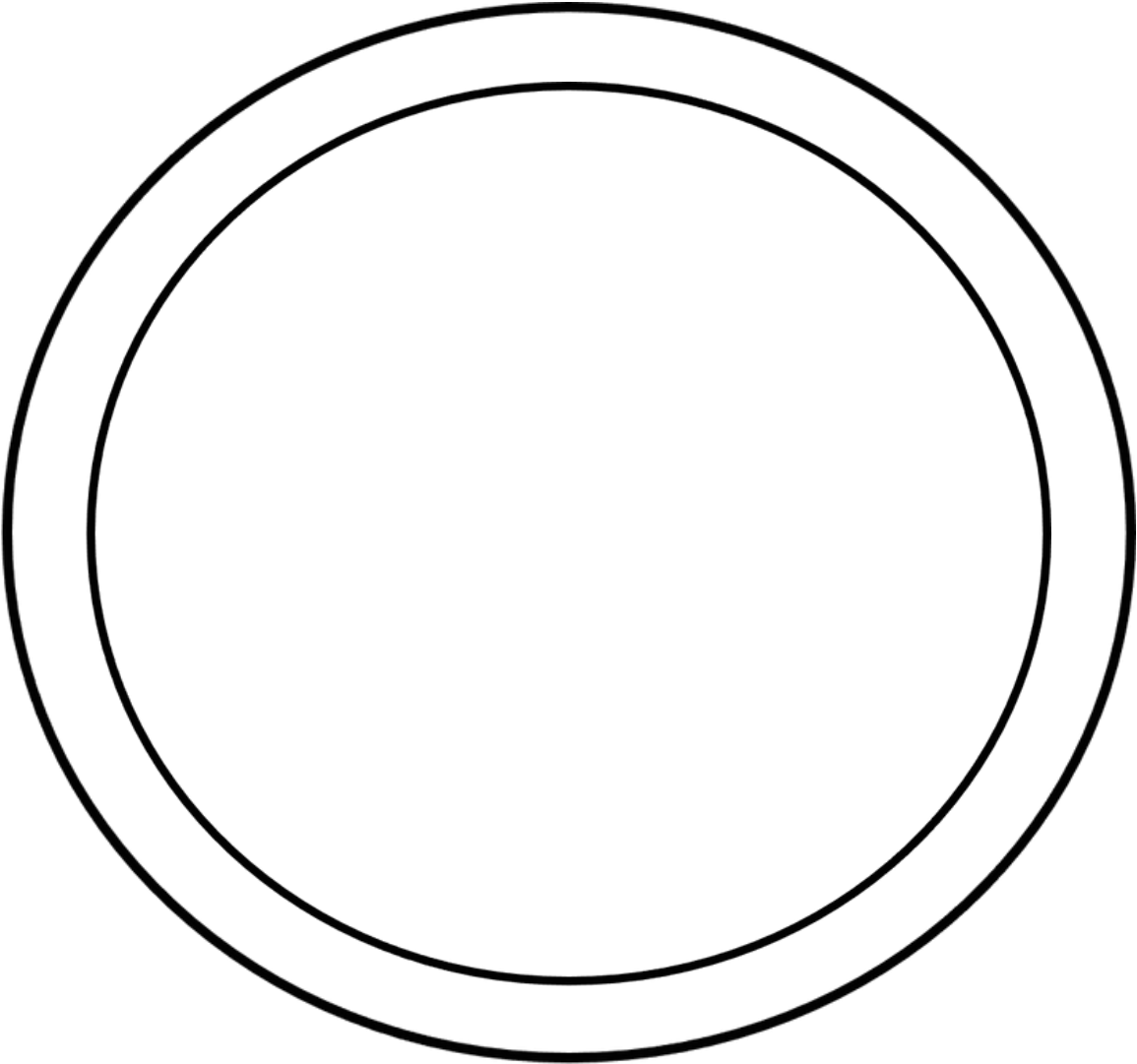
Drick ej mycket vätska på samma gång utan små intag fler gånger.



För att hålla sig mätt länge och ha bra energi under dagen är det viktigt att få i sig en balanserad måltid. Gärna med kolhydrater, protein och fett. Protein är särskilt viktigt när man idrottar för att musklerna ska vila upp sig och bli stark.

Skriv eller rita hur en lunch/middag eller mellanmål kan se ut.

Diskutera sedan i grupper likheter/skillnader på era tallrikar.

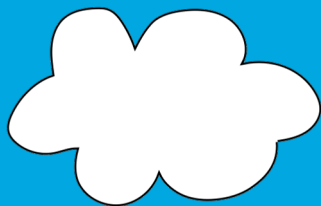




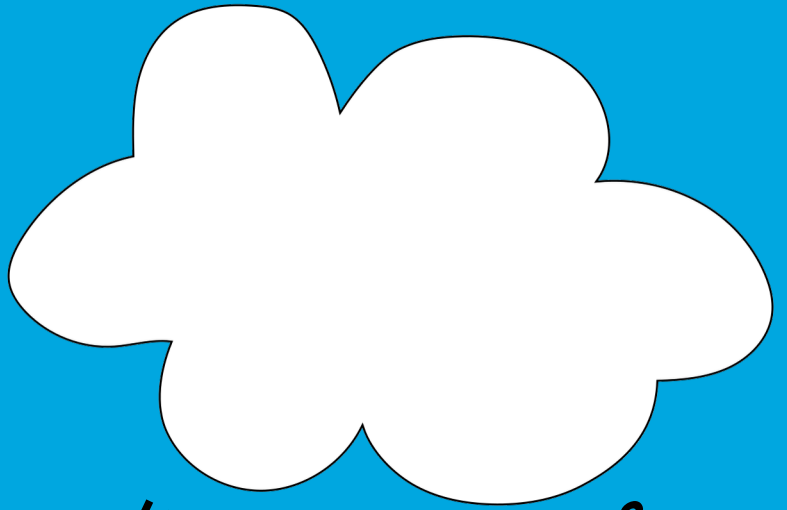
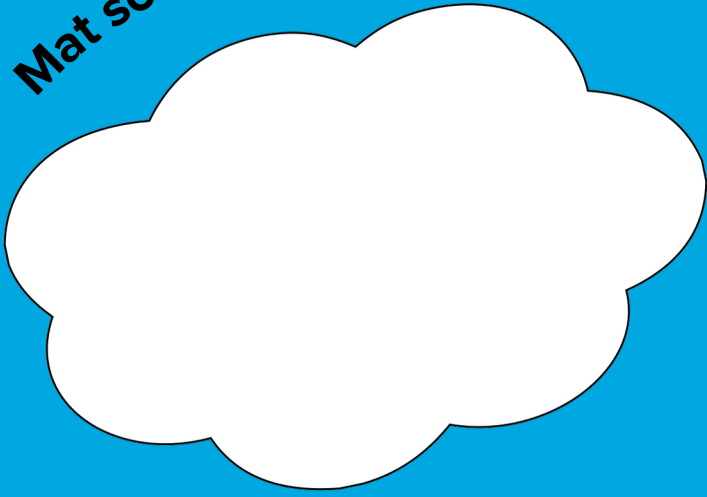
Instruktioner

Rita eller skriv svaret på frågan i molnen. Fundera lite innan du svarar.

Diskutera sedan frågorna i grupper/med personen bredvid dig.

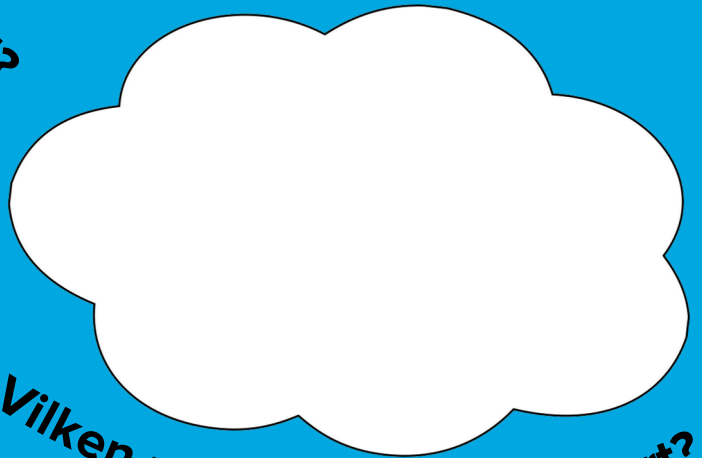
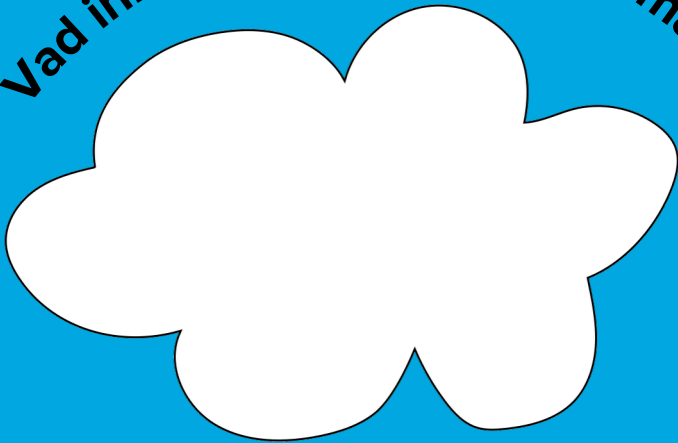


Mat som ger kolhydrater?



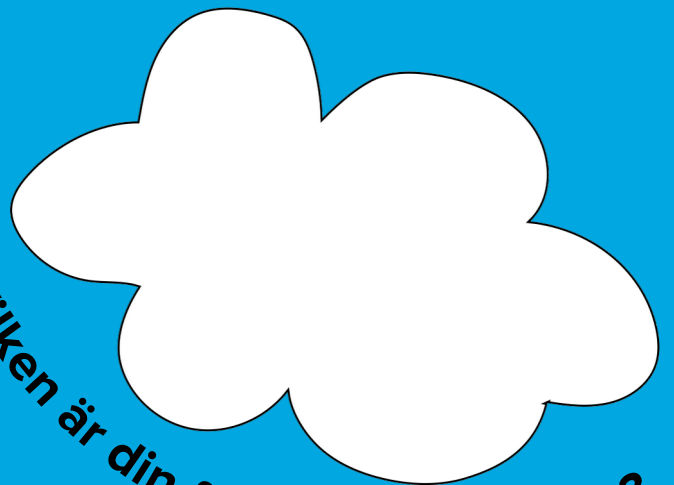
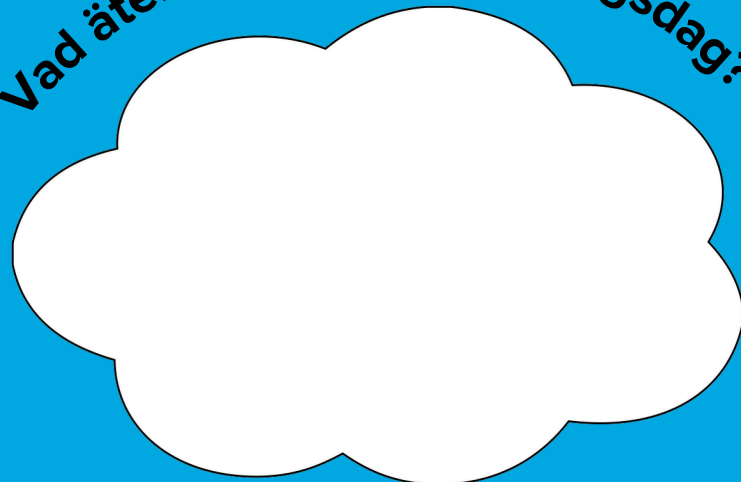
Hur ofta äter du frukt?

Vad innehåller ett bra mellanmål?



Vilken mat ger dig energi fort?

Vad äter du under en tävlingsdag?



Vilken är din favorit proteinkälla?



Instruktioner



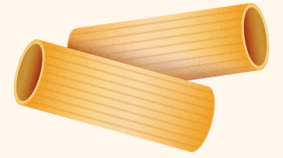
**Fundera på bilden till höger.
Skriv eller rita sedan svaret på
frågan.**

**Diskutera era svar med personen
bredvid dig eller i smågrupper.
Tänker ni lika/ har liknande favorit
mellanmål?**





Instruktioner



Just kolhydrater är extra viktigt att äta i samband med rörelse. Man kan dela upp kolhydrater i två grupper, snabba och långsamma kolhydrater.

Långsamma kolhydrater såsom mörkt bröd håller dig mätt längre och du får energi som håller sig under längre tid.

Snabba kolhydrater såsom en bulle ger dig energi snabbt men energin stannar inte kvar lika länge som vid långsamma kolhydrater och du håller dig inte lika mätt lika länge.

Både långsamma och snabba kolhydrater är bra och behövs, bara vid olika tillfällen.



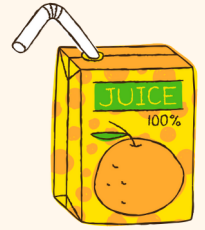
Efter att ha läst detta, fundera på bilden till höger. Dra sedan linjer mellan den måltiden och den bild du tror passar ihop. Vissa bilder passar ihop med fler alternativ.

Diskutera sedan med personen bredvid dig eller i smågrupper kring era svar.





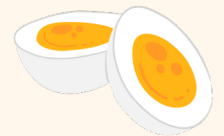
Dra streck till rätt bild



Lunch 2-3h innan tävling



1h innan tävling



Under aktivitet



Efter aktivitet





Instruktioner



**Efter att ha gått igenom de andra uppgifterna,
svara på följande frågor.**

Du kan antingen skriva eller rita ditt svar.

**Diskutera sedan gärna med personen bredvid
dig, eller i smågrupper.**

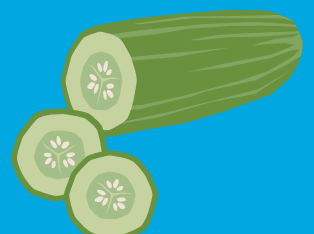
**Om någon fråga känns svår är det bara att
fråga om hjälp från en vuxen.**



**Hur kan en vanlig matdag
se ut för dig?**

**Ge exempel på hur du kan
få i dig:**

Vitaminer
Kolhydrater
Protein
Fett





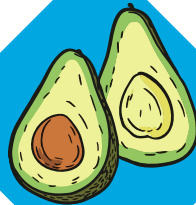
Vilken signal ger din kropp dig om den behöver mer bränsle eller behöver vila?



Vad äter du helst när du kommer hem från träningen?



Hur kan vi hjälpa varandra att skapa hälsosamma matvanor?



**Känner du att du har det kunskaper du vill ha kring mat?
Är det något du skulle vilja veta mer om?**

