

Föreläsning av Åsa Strindlund om kost och prestation

Under lördagseftermiddagen bänkade vi oss i bollrummet för att få veta mer om sambandet mellan kost och träning.

Fokus under föreläsningen låg framför allt på mellanmålet. Åsa började med att berätta att det är tre faktorer som påverkar vår idrottsprestation: träning, vila/återhämtning och så naturligtvis vad vi äter och dricker. Många idrottare har nog ganska bra koll på att man bör äta rätt före både träning och tävling, inte minst kolhydrater i form av pasta, bröd, gryn, potatis, grönsaker och bönor. Men vad många kanske inte har riktigt lika bra koll på är att det är minst lika viktigt att äta något direkt efter träningen – ett så kallat återhämtningsmål. Här fick vi många bra tips av Åsa. Några deciliter mjölk, en banan och en näve russin var ett förslag på återhämtningsmål. Ett annat var ett glas apelsinjuice, ett ägg och en banan. Enkla saker att ha med i träningsväskan. Till alla barns glädje gav Åsa också tips på att pannkakor är ett bra mellanmål, som är lätta att ha med sig. Med lite rårivna morötter och havregryn i smeten blir de extra näringsrika och ihoprullade med lite sylt eller färska bär smakar de fantastiskt gott.

Tack för en inspirerande föreläsning!