Tänka - Mellanmål

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Emma Martner, Legitimerad dietist på Emergi

Om uppdraget

Bra mat som ger tillräckligt med energi och näring är en viktig del för att orka träna, vara aktiv och må bra. Maten är helt enkelt kroppens bränsle. En bra grund är att äta tre huvudmåltider och ett par mellanmål varje dag. Att sprida ut måltiderna jämnt över dagen hjälper till att hålla ork och koncentration uppe. För dig som växer och tränar går det åt mycket energi och bra mellanmål är en viktig del av maten. Syftet med uppdraget är att du ska få kunskap om och inspiration till smarta och goda mellanmål.

Steg för Steg

Läs gemensamt informationen i *Bra bränsle* som beskriver olika ingredienser i bra mellanmål. Låt informationslappen med exempel på livsmedel finnas tillgänglig på lämplig plats under övningen.

I *Bra bränsle* finns även livsmedelslappar med ett ord (livsmedel) på varje lapp. Dessa placeras som en tipsrunda, exempelvis runt klubbstugan. Dela upp ungdomarna i par eller mindre grupper. Varje deltagare får ett formulär att fylla i och en penna.

Ungdomarna tar sig runt mellan de olika lapparna och planerar bra mellanmål. På varje lapp finns ett livsmedel och uppgiften är att komma på två mellanmål där just den varan ingår.

Avsluta övningen med att dela med er av era förslag i gruppen och reflektera över svaren. Hur får ni till dessa mellanmål i praktiken - hemma, i klubbstugan och på tävling?

Att tänka på

Uppdraget går att genomföra innan eller efter en ordinarie träning men tänk på att den även kan vävas in i en teknikövning, till exempel: 1) Traditionell teknikbana med tio kontroller där en livsmedelslapp finns vid varje kontroll. 2) Stafett där det ligger en livsmedelslapp vid varje kontroll och där varje sträcka innehåller 1-2 kontroller. När laget tagit alla kontroller/lappar skriver de tillsammans ned förslagen. 3) Stjärnorientering där

det hänger en livsmedelslapp vid varje kontrollpunkt.
Glöm inte att reflektera tillsammans efteråt oavsett hur ni bakar in livsmedelslapparna i träningspasset.

Det här behöver ni

- Penna
- Livsmedelslappar
- Svarsformulär
- Sax