





Íþróttafélög og íþróttamannvirki Framboð á matvörum Tillögur Lýðheilsustöðvar


Íþróttabandalag Reykjavíkur
19. febrúar 2010

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnisstjóri næringar á Lýðheilsustöð




Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna

Niðurstöður Rannsóknastofu í næringarfræði við HÍ




- Neysla ávaxta og grænmetis einungis um helmingur þess sem ráðlagt er - með því lægsta sem gerist í Evrópu
- Trefjar af skornum skammti
- Viðbættur sykur meiri en ráðleggingar gera ráð fyrir
- Rúmlega fjórðungur heildarorku kemur frá orkuríkum en bætiefnasauðum fæðutegundum





Mikilvægt að setja heilðræna næringarstefnu og aðgerðaáætlun

- Huga vel að því hvaða matur er í boði í sjoppum, veitingastöðum og sjálfsölum í íþróttamannvirkjum og hvort eigi að bjóða þar til sölu sælgæti, gos og snakk. Einnig hvað er selt í fjárflyunarskyni
- Koma með leiðbeiningar um æskilegt mataræði á keppnisferðalögum
- Bjóða upp á fræðslu um hollt mataræði




1. skref – Að kanna aðgengi að mat og drykk í íþróttamannvirkjum


- Hvað er það fyrsta (matur og drykkur) sem íþróttaiðkendur sjá þegar komið er inn í íþróttahúsið?
- Er sjoppa / veitingastaður í íþróttahúsinu? Ef svo er hver rekur hana og hvað er til sölu þar?
- eru sjálfssalar á staðnum? Ef svo er hvað er selt í þeim? Hver rekur þá?
- Hafa íþróttaiðkendur alls staðar greiðan aðgang að köldu, fersku vatni?
- eru til leiðbeinandi tilmæli um hvaða mat og/eda drykk má taka með sér í keppnisferðalög?
- eru haldnir fyrirlestrar fyrir íþróttaiðkendur um hollt mataræði


2. skref – Bjóða holla næringu í íþróttahúsum




- Ávallt sé hægt að velja hollan kost
 - Grænmeti, ávexti, samlokur með hollu áleggi, einnig hollar súpur og drykki.
- Samlokur:
 - **Nota trefjaríkt brauð**, þ.e. Brauð með 5-6 g af trefjum í 100 g af brauði
 - **Með góðu áleggi**, t.d. eplabitar, banani, avókadó, ostur (17% fita), kotasæla, kjúklingur, húmmus (baunakæfa), lifrarkæfa, túnfiskur, markill í tómatsósu, skinka og grænmeti
- Drykkir:
 - Fituminni mjólk, hreinn ávaxtasafi, vatn, kolsýrt vatn



2. Skref - framhald



- Tillögur að uppröðun í sjoppum og veitingastöðum:
 - Staðsetja hollar matvörur fremst.
 - Ef sælgæti og snakk á boðstólum þá ekki í augnhæð barna.
 - Vera með tilboð á hollum vörum
 - Ekki vera með afslætti eða tilboð á gosi og sælgæti.



3. Skref – Vera með leiðbeinandi tilmæli um æskilegt mataræði í tengslum við keppnisferðir og æfingar

- Taka með nesti í stað þess að stoppa í sjoppum og kaupa skyndibita og sælgæti á ferðalögum
- Forðast að drekka sykraða gos og svaladrykki í tengslum við íþróttæfingar og ferðir
- Í flestum tilvikum ekki þörf á að gefa börnum íþróttadrykki

- **Vatn er besti svaladrykkurinn**



Drykkir (frh.)

- Orkudrykkir innihalda örvandi efni m.a. koffín, guarana og ginseng
 - Auk þess sem flestir orkudrykkir innihalda jafn mikið af viðbættum sykri og er í gosdrykkjum
- Orkudrykkir henta ekki börnum og unglingar ættu að fara varlega í neyslu þeirra
- Ekki mælt með orkudrykkjum samhliða mikilli líkamlegri áreynslu
- Börn og unglingar sem æfa/keppa meira en 90 mín. gætu þurft á aukanáringu að halda í drykkjarformi, hreinn ávaxtasafi þynntur með vatni getur komið í stað íþróttadrykja fyrir þennan hóp

Dæmi um vörur með og án viðbættis sykurs

■ = 2g af hvítum sykri



Mynd 2: Bragbættir vatnsdrykkir án sitrónuasyru – **eyða ekki glerungi tannanna**

Mynd 1: Vatn og kolsýrt vatn – **eyðir ekki glerungi tannanna**



Mynd 3: Bragbættir vatnsdrykkir með sitrónuasyru – **eyða glerungi tannanna**

Orkudrykkir v.s. íþróttadrykkir



Næring og máltíðamyndur



- Á æfingadögum
 - Borða góða máltíð (t.d. hádegismat) 2-4 tímum fyrir æfingu
 - Borða svo millibita u.þ.b. einum tíma fyrir æfingu (s.s. ávöxt, jógúrt eða samloku)
 - Gott að fá millibita eða aðalmáltíð (kvöldmat) fljótlega eftir æfingu
- Ekki er þörf fyrir aukaprótein í formi próteindufts eða próteinstanga fyrir börn og unglinga í íþróttum
 - Fáum nóg prótein úr fæðunni s.s. úr kjöti, fiski, mjólkurvörum og baunum
- Ráðlagt að mæta aukinni næringarþörf með fjölbreyttu mataræði

4. skref – Fræðsla um mikilvægi hollrar fæðu



- Beint til íþróttafélaga að þjálfurum og íþróttaiðkendum sé boðin fræðsla um mikilvægi hollrar fæðu.
- Á www.lydheilsustod.is er hægt að panta fræðsluefni
 - Ráðleggingar um mataræði og næringarefni
 - Veggspjöld og einblöðungar t.d. 5 á dag og fæðuhringurinn
 - Ýmsar greinar t.d. hvað hentar börnum best að drekka

Takk fyrir !!!

