

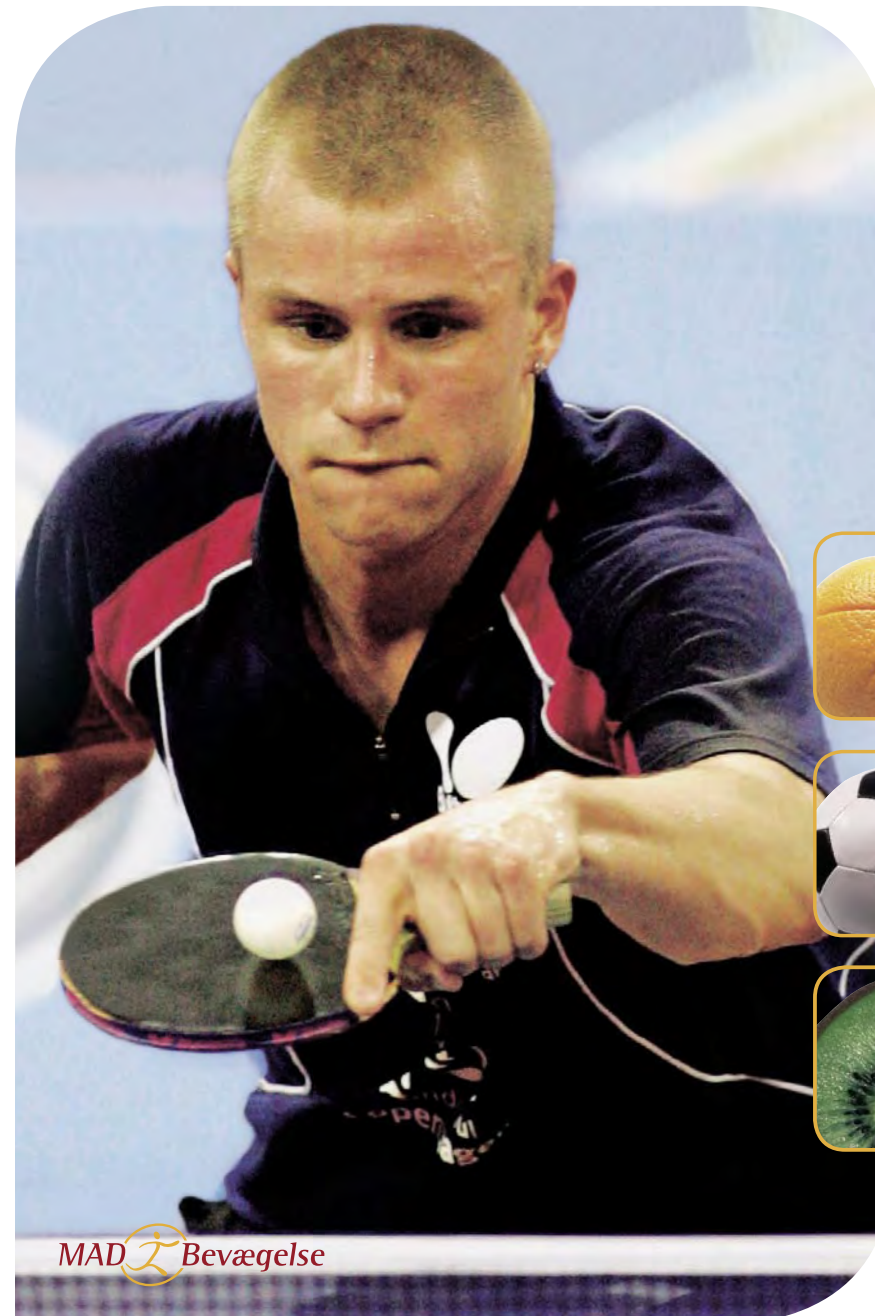


Spis godt

I dag har du og dit hold kunnet købe **STÆVNESNACK**
Når du kommer hjem i din forening, kan du selv gøre noget for at spise godt. Både til træning og til stævner.

- **Tag frugt og grønt med hjemmefra**
Skær frugt og grønt ud og tag det med til træning i en plasticpose.
- **Lav frugtordning på holdet**
Lav en aftale med de andre på holdet, om hvem der tager frugt og grønt med, når I skal til stævner. I kan spise det i halvlegen eller i pauserne mellem kampene.
- **Tag en grovbolle med til efter træning**
Smør en bolle med magert pålæg fx kylling eller skinke. Så har du også energi til turen hjem.
- **Drik masser af vand**
Fyld vanddunken halvt op med vand og læg den i fryseren natten over. Når du skal til træning, kan du fylde vand i den, så er der koldt vand til træningen.

Læs mere om opskrifter på sunde sandwich af gode grovboller, vandkølere og sunder fastfood på www.mad-i-bevægelse.dk



Kræftens Bekæmpelse



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

Fotos: Michael Maze: Polfoto/AP/Greg Baker og Eugene Hoshiko,
Tina Lund: Peter Bennett/Equipage, Niki Zimling: Niels Husted/NHC Foto
Layout: Tegnestuen Trojka
Tryk: P.J. Schmidt Grafisk A/S, 2007

MAD  Bevægelse



DU VED DET JO GODT! Du scorer ikke så godt, når du kører på Marsbar og pomfritter og drikker sodavand. Sukker, tomme kalorier og fedt spiller ikke godt sammen med idræt.

Hvis du spiser bedre, får du bedre energi. Hvis du får bedre energi, bliver du endnu bedre til din idræt.

På stævnedage er det derfor vigtigt, at du

- starter dagen med morgenmad
- spiser frugt og grønt
- drikker vand
- spiser flere mellemmåltider



SÅDAN GØR JEG!

“Når vi træner meget og spiller kampe, kan det være svært at få mad nok. Derfor spiser jeg mange små måltider i løbet af hele dagen - og gerne masser af frugt og grønt. Det bliver jeg ikke tung i maven af. Når jeg er færdig med træning, får jeg altid frugt, grønt og sundt mad med en masse kulhydrater. Så har jeg energi til resten af dagen.”

Niki Zimling

spiller for Superliga-
holdet Esbjerg fB



“Om aftenen er jeg helt flad efter at have redet en 10-12 heste. Så aftenmåltidet er vigtigt. Jeg spiser meget pasta, tørstegt kød og masser af grøntsager. For det meste står jeg over på søde desserter; i stedet tager jeg en skive melon eller ananas.”

Tina Lund

springrytter, 10 gange dansk mester,
1 gang europamester



“Jeg spiser altid et godt morgenmåltid med masser af havregryn og en håndfuld rosiner. Det giver god energi til at komme i gang med dagen. Og energi til træningen! Når træningen er færdig, har jeg altid frugt og grønt og en grovbolle med. Det giver kroppen energi igen.”

Michael Maze

en af verdens 20 bedste
bordtennisspillere

