

# Íþróttafélög og íþróttamannvirki

## Framboð á matvörum



Tillögur Lýðheilsustöðvar



LÝÐHEILSUSTÖÐ

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

2009

---

Mikilvægt er að börn og ungmenni, sem og aðrir íþróttaiðkendur, hafi aðgang að hollum mat og drykk í íþróttamannvirkjum. Framboð og framsetning á mat og drykk getur haft úrslitaáhrif á hvaða matvara verður fyrir valinu hverju sinni og íþróttafélögin hafa þar mikilvægu hlutverki að gegna.

Vitað er að holl næring skiptir miklu máli fyrir árangur og vellíðan barna og ungmenna í leik og starfi. Komið hefur fram í rannsóknum að íslensk börn og ungmenni borða lítið af ávöxtum og grænmeti, drekka of mikið af sykrudum gos- og svaladrykkjum og borða of mikið af sykrudum matvörum. Slíkar sykraðar vörur koma þá oft í staðinn fyrir hollari vörur, t.d. grænmeti, ávexti og gróft brauð. Verði sykur of fyrirferðamikill í fæði barna getur það leitt til þess að þau fá ekki mikilvæg næringarefni úr fæðunni.

Til þess að bæta mataræði barnanna er nauðsynlegt að margir taki höndum saman og hafa forsvarsmenn og þjálfarar íþróttafélaga / íþróttamannvirkja þar mikilvægu hlutverki að gegna. Þeir geta haft áhrif til hins betra með því að setja heildræna næringarstefnu og aðgerðaráætlun með tilliti til eftirfarandi:

- 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.
- 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

Fyrsta skrefið felur í sér að fara skipulega yfir aðgengi að mat og drykk í íþróttahúsinu. T.d. spyrja eftirfarandi spurninga:

- Hvað er það fyrsta (matur og drykkur) sem íþróttaiðkendur sjá þegar komið er inn í íþróttahúsið?
- Er sjoppa/veitingastaður í íþróttahúsinu? Ef svo er hvað er þar til sölu og hver hefur með reksturinn að gera?
- Eru sjálfsalar á staðnum? Ef svo er hvað er þar til sölu og hver rekur þá?
- Hafa íþróttaiðkendur greiðan aðgang að köldu, fersku vatni?
- Eru til leiðbeiningar um æskilegt fæði mat og/eða drykk á keppnisferðalögum?
- Eru haldnir fyrirlestrar fyrir þjálfara og íþróttaiðkendur um hollt mataræði og mikilvægi þess?

## 2. skref – Bjóða holla næringu í íþróttahúsum

Næsta skref felur í sér að gera breytingar á þeim þáttum sem farið var yfir í skrefi eitt. Til dæmis að breyta framboði á matvörum og drykkjarvörum þannig að það sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Mikilvægt er að sjá til þess að ávallt sé hægt að velja hollan kost, t.d. ávexti, grænmeti og samlokur með hollu áleggi.

---

Aðgengi að köldu, fersku vatni þarf að vera mjög gott. Æskilegt er að vatnsfontar og vatnshanar séu sem víðast og að hvatt sé til vatnsdrykkju. Lögð er áhersla á að börn og ungmenni drekki vatn við þorsta.

### Tillögur að uppröðun og framboði í sjoppum og veitingastöðum:

- Staðsetja hollar matvörur fremst þannig að þær sjáist fyrst. Sé ákveðið að hafa sælgæti, snakk og aðrar óhollar vörur á boðstólunum þá er æskilegt að þær séu ekki hafðar í augnhæð barna. Uppröðunin stuðlar þannig að því að holla valið verði auðveldi valið.
- Ef boðið er uppá mat í sjoppum og/eða veitingastöðum í íþróttahúsum er mikilvægt að huga að hollustu, samsetningu og skammtastærðum.
- Gott er að vera með tilboð á hollum vörum, t.d. grænmeti og ávöxtum. Hægt er að bjóða upp á grænmeti/ávexti með samlokum í stað þess að bjóða franskar, eins og sums staðar tíðkast.
- Ekki vera með afslætti eða tilboð á gosi og sælgæti (t.d. tveir fyrir einn eða að sælgæti fylgi með keyptu gosi eða öfugt).

### Tillögur um hollan kost í sjoppum/veitingastöðum:

Tilvalið er að bjóða til sölu grænmeti, ávexti, samlokur með hollu og næringarríku áleggi, einnig hollar súpur og drykki.

### Samlokur:

- **Nota trefjaríkt brauð**, þ.e. brauð sem inniheldur a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g af brauði, smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti. Hér getur þurft að lesa utan á umbúðir en fjölmargar tegundir brauða og hrökkbrauða uppfylla þessa skilgreiningu.
- **Með góðu áleggi**, t.d. eplabítum, bönunum, brauðosti (17% fita), kotasælu, kjúklingi, húmmus (baunakæfu), lifrarkæfu, túnfiski, makríl í tómatósú, skinku, papriku, agúrku, tómotum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt.
- **Ávextir og grænmeti** mættu gjarnan fylgja með samlokunni

### Drykkir:

Æskilegt er að bjóða til sölu fituminni mjólk, 100% hreinan ávaxtasafa, vatn og hreint kolsýrt vatn eða kolsýrt vatn með bragðefnum (ekki sýrum eða sykri). Aðrir drykkir eru óþarfi fyrir börn, sjá nánari umfjöllun í lið 3.

### Súpur:

Margar uppskriftir eru til að hollum súpum. Megináherslan ætti að vera að nota léttmjólk í stað nýmjólkur eða rjóma (hvort sem er matreiðslurjómi, fullfeitur rjómi eða jurtarjómi). Að auki ætti að nota eins lítið salt við matargerð og kostur er og velja saltminni vörur, í staðinn má nota saltlaus krydd.

---

### 3. skref – Vera með leiðbeinandi tilmæli um æskilegt mataræði í tengslum við keppnisferðir og íþróttæfingar

Stjórnendur íþróttafélaga geta verið með leiðbeinandi tilmæli um að ekki sé stoppað í sjoppum á ferðalögum heldur að hollt nesti sé tekið með að heiman.

Dæmi um hollt nesti má sjá í lið 2 hér að ofan, undir hollar samlokur/drykkir.

Forðast ætti að drekka sykraða gos- og svaladrykki í tengslum við keppnisferðir og íþróttæfingar. Hitaeiningainnihald þessara drykkja er hátt en næringargildi nánast ekkert og getur sykurrinn valdið tannskemmdum. Að auki eyða ávaxta- og rotvarnarsýrur í drykkjunum glerungi tannanna.

Ástæðulaust er að gefa börnum og ungmennum íþróttadrykki. Þeir sem æfa lengur en 90 mínútur í einu gætu þurft á auka næringu að halda í drykkjarformi og bent er á að 100% hreinn ávaxtasafi þynntur með vatni getur komið í stað íþróttadrykkja fyrir þennan hóp.

Orkudrykkir innihalda örvandi efni, m.a. koffín og henta því börnum alls ekki. Slíkir drykkir geta haft ýmis óæskileg áhrif sem börn eru sérlega viðkvæm fyrir. Sérstaklega er varhugavert að drekka orkudrykki samhliða mikilli líkamlegri áreynslu.

Fæða íslenskra barna og unglunga er að öllu jöfnu próteinrík og því er engin þörf fyrir að börn og unglingar í íþróttum neyti viðbótarpróteins. Þeim sem æfa íþróttir oft og lengi í einu er ráðlagt að mæta aukinni næringarþörf (þ.m.t. aukinni orkuþörf) með því að borða fjölbreytt mataræði í samræmi við orkuþörf í stað þess að neyta aukapróteins í formi próteindufts eða próteinstanga. Ofneysla próteina getur skaðað heilsuna.

### 4. skref – Fræðsla um mikilvægi hollrar fæðu

Lýðheilsustöð beinir þeim tilmælum til íþróttafélaga að þjálfurum og íþróttaiðkendum sé boðin fræðsla um mikilvægi þess að neyta hollrar fæðu, t.d. með því að tengja við árangur í íþróttum. Hægt er að ráða sérfræðinga til að halda slíka fyrirlestra.

Hægt er að panta fræðsluefni, s.s. veggspjöld og bæklinga, á heimasíðu Lýðheilsustöðvar [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) – undir útgefið efni.

Má þar benda á: *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, Ráðleggingar um hreyfingu, 5 á dag, fæðuhringinn*, skilti sem hvetur til aukinnar vatnsdrykkju og margt fleira.



Einnig annað fræðsluefni, s.s. grein um hvað börnum henti best að drekka og hefur birst í morgunblaðinu og á vef Lýðheilsustöðvar undir merkjum *Hollráð um heilsu*.