

Atletkompetencemål – ernæring

Følgende atletkompetencemål er udarbejdet med henblik på at opnå forståelse og indsigt i teori og metoder til at fremme en sund livsstil og et sundt kropsbillede for bedst muligt at kunne udøve sin sport.

Vaner og adfærd i forbindelse med kropsforståelse og spisemønstre er vigtige at italesætte for at fremme sunde spisevaner. Kost og væske er vigtige medspillere for en atlet, og de rigtige valg kan fremme præstation, afkorte restitutionstid, nedsætte risiko for skader og forbedre koncentrationsevnen.

De kulturer og sociale miljøer, vi befinder os i, udsætter os for meget forskelligartede oplevelser og påvirkninger. Især det nære miljø og vores omgangskreds samt idoler har indflydelse på vores valg (bevidste som ubevidste) og kan påvirke vores adfærd. Det er vigtigt, at personer med berøringsflade til atleter udviser en informerende og ikke-dømmende adfærd og nedbryder og neutraliserer de regler, der bestemmer, hvad du skal spise, hvor hårdt og hvor meget du skal træne, og hvordan du skal se ud, for at du kan kalde dig sund og være den bedste version af dig selv.

Arbejdet med vaner og adfærd i forbindelse med måltider og kropsforståelse er grundstenene. Herefter introduceres emner som varieret kost, kostsammensætning, og energibehov.

Vaner og adfærd

7. klasse

- Atleten skal opnå viden om og indsigt i, hvad sundhed er, herunder sund livsstil og et sundt forhold til mad.
- Atleten introduceres til varieret kost, herunder Fødevarestyrelsens kostråd og får indsigt i at neutralisere fødevarers betydning.
- Atleten skal have kendskab til vaner og adfærd i forbindelse med træning og konkurrence samt lære at identificere sunde optimeringspunkter.

8. klasse

- Atleten skal have kendskab til måltidernes betydning, også i forbindelse med sport.

- Atlethen skal identificere egne måltidsmønstre og lære om justering/tilpasning af disse blandt andet i forbindelse med sport.
- Atlethen skal lære at nedbryde og neutralisere de regler, der bestemmer, hvad du skal spise; herunder at der ikke findes usunde fødevarer. Slut med forbudt, dårlig samvittighed og kompensering.

9.klasse

- Atlethen skal opnå viden om og indsigt i, hvad de forskellige makronæringsstoffer gør for vores krop og sundhed.
- Atlethen skal have kendskab til visse mikronæringsstoffer og deres betydning for sundhed og sport, herunder særligt jern og D-vitamin.
- Atlethen skal have kendskab til justering af fødevarerindtag i forbindelse med træning og konkurrence, herunder brugen af tallerkenmodeller.
- Atlethen skal have kendskab til væskebehov og at lægge en strategi for indtag af væske i træning og konkurrence, som passer til situationen.