

Matttips & recept
till dig som har barn
som ska delta

Fotbollsskolan 2023



ICA



FOTBOLLSSKOLAN

NATIONELL PARTNER FOTBOLLSSKOLAN

Dags för Fotbollsskolan

Sommarens höjdpunkt är äntligen här med massor av roliga aktiviteter för barnen. För att de ska orka hela dagarna har vi på ICA tagit fram recept på mat och mellis som passar utmärkt för små fotbollsspelare.

Goda, hälsosamma och dessutom enkla att laga! Här finns ett gäng tips på vad barnen kan äta före, under och efter träningarna för att hålla humöret och energinivåerna uppe hela dagen.



Vill du veta mer om kost och träning?

ALLA ÄR OLIKA  OLIKA ÄR BRA

Alla är olika - olika är bra är ett samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet och ICA där vi tillsammans stöttar föreningar och initiativ som jobbar med inkludering inom fotbollen.

Sedan starten 2016 har närmare 13 miljoner kronor delats ut till ca 350 föreningar. Pengarna har samlats in tack vare våra kunder som under den återkommande kampanjen Fotbollsfesten köpt våra Blågula varor i butik.

Läs mer här



Läs mer här



Matchkorv är en korv som smakar gott och gör gott för hela Fotbollssverige. För varje såld produkt går medel till Matchkorv-initiativet som tillhandahålls av ICA Stiftelsen och gör det möjligt för lokala fotbollsklubbar att ansöka om medel för att förbättra fotbollsrorelsen.

Så varje gång du väljer en Matchkorvprodukt från butikshyllan, är du tillsammans med ICA med och bidrar till att skapa fler positiva mötesplatser kring fotbollen.



ICA

PARTNER





Ät en timme
före träning

Före träning

För att ladda upp ordentligt inför en dag på plan och för att orka lite längre så passar det utmärkt med en matig wrap som ger skön mättnad och kolhydrater av olika slag.

Tonfiskwrap med majs och gurka

Ingredienser

1 burk tonfisk i vatten (å 185g)
1/2 dl majs
1/2 dl majonnäs
1/2 dl chilisås
salt
peppar
1/4 gurka
4 små tortillabröd (gärna fullkorn)



Så här gör du

1. Låt tonfisken rinna av.
2. Blanda majs, majonnäs, chilisås och tonfisk. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär gurkan i stavar.
4. Bred tonfiskröran på bröden och lägg på gurkan och rulla ihop.

Energi som räcker hela dagen lång

Vi på ICA brinner för barn och ungas hälsa, både när det handlar om mat och om rörelse. Som samarbetspartner till Fotbollsskolan vill vi inspirera till en sund livsstil med god och bra mat före, under och efter träning. Att äta bra vid dagens alla måltider ökar chansen för de små fotbollsspelarna att hålla sig pigga och glada hela dagen. Därför har ICAs dietist Paula Frösell tagit fram tips på recept på mat och mellis som passar att äta före, under eller efter träning.





Bonustips!
Gör egen energidryck med vatten, salt & druvsocker

Under träning

När det är paus och dags att fylla på med energi passar det alldeles utmärkt med en smoothie. Den är enkel få i sig och dessutom går näring i flytande form snabbare ut i blodet och musklerna får snabb påfyllnad av energi inför nästa match eller träning.

Så här gör du

1. Dela och gröp ur avokadon och mixa alla ingredienser till en slät dryck.
2. Häll upp i glas och servera.

Jordgubbs- och avokadosmoothie

Ingredienser

1/2 avokado
2 dl frysta jordgubbar
1 dl apelsinjuice
2 dl vaniljyoghurt



En banan är ett perfekt mellis i farten



Efter träning

Efter en heldag på Fotbollsskolan är kroppen trött och tömd på energi. Då är det bra att ge den nya byggstenar så att återhämtningen blir så bra som möjligt. Protein och kolhydrater behövs framför allt då, vilket det här "efter-träning-målet" innehåller massor. Njut den så snart du kommer hem.

Mug cake

Ingredienser

1/2 banan
2 msk hasselnötter eller solroskärnor
1 dl havregryn
1 ägg
2 msk frysta hallon eller blåbär
1 krm kanel
1 msk kokos
olja till koppen



Så här gör du

1. Skala och skiva bananen. Grovhacka nötterna eller solroskärnorna.
2. Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med nötter, hallon eller blåbär, kanel och kokos.
3. Häll smeten i en stor kopp smord med olja.
4. Baka i mikron ca 1 1/2 minut.

Till servering: Servera gärna med frukt och cottage cheese eller yoghurt.

Recepten i den här foldern är framtagna från Melliskockarna. Är du sugen på fler goa mellanmål så finns alla recept här:



ICA SUPERMARKET SÖDERKÖPING  SÖ

Heja Sverige!

Vi hela **Fotbollssverige**

Vi är 1500 lokala ICA-handlare som finns runt om i hela landet. För oss är det en självklarhet att vara nära det samhälle som vi delar. Därför bryr vi oss också om den lokala fotbollen.

Idag samarbetar vi med 2200 fotbollsföreningar runt om i Sverige. Vi sponsrar även Svenska Fotbollförbundet, Fotbollsskolan och Alla är olika - olika är bra. För det är just ett nära engagemang som är förutsättningen för att vi alla ska må bra.

