

Mattips & recept
till dig som har barn
som ska delta

Fotbollsskolan 2022



ICA



FOTBOLLS
SKOLAN

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.



Tillsammans möjliggör vi fler **fotbollsdrömmar**

Alla är olika – olika är bra är ett samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet och ICA. Tillsammans stöttar vi föreningar, initiativ och projekt som uppfyller fotbollsdrömmar.

Sedan starten 2016 har Alla är olika – olika är bra delat ut mer än 11 miljoner kronor till fler än 300 föreningar och deras projekt. Pengarna har samlats in tack vare våra kunder under den återkommande kampanjen Fotbollsfesten, där en del av summan för våra utvalda Blågula varor går till Alla är olika – olika är bra.

Under fotbolls-EM 2021 samlades 5 miljoner in, medel som kommer att vara möjliga att ansöka om under 2022. I sommar fortsätter insamlingen så klart, när ICA i samband med fotbolls-EM genomför en ny insamlingskampanj för att fortsätta möjliggöra fler fotbollsdrömmar.



ICA ÄR NATIONELL PARTNER TILL ALLA ÄR OLIKA – OLIKA ÄR BRA OCH SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



Ät en timme
före träning

Före träning

För att ladda upp ordentligt inför en dag på plan, och orka lite längre passar det utmärkt med den här typen av macka som ger kolhydrater av olika slag.

Grötbröd med majsröra och kalkon

Ingredienser

2 msk majsörn

1 1/2 msk färskost

1 tsk tomatpesto

1 skiva grötbröd eller annat fullkornsbröd

1/2 tsk färsk gräslök

2 kalkonskivor

Så här gör du

1. Blanda majs, färskosten och tomatpeston och bred på brödet.
2. Skär gräslöken fint.
3. Toppa brödet med kalkonen och gräslöken.



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. Mixa alla ingredienser till en slät och krämig dryck.
2. Håll upp i passande behållare!

Mangocoladasmoothie

Ingredienser

1 1/2 dl kokosdryck
1 dl fryst, tärnad mango
1/2 banan





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.

Bananafrutti

Ingredienser

250 g cottage cheese

2 msk mosade jordgubbar eller jordgubbssylt

1 banan

Hackade hasselnötter eller müsli

Så här gör du

1. Fördela cottage cheese i portionsskålar.
2. Ringla över eller blanda med de mosade jordgubbarna eller sylten.
3. Skala och skiva bananen och lägg på.
4. Toppa med lite hackade nötter eller müsli.

För fler recept,
gå in på ICA.se!





Vi hela **Fotbollssverige**

Fotbollen finns överallt. Det gör vi också. Därför har vi på ICA varit engagerade i svensk fotboll i mer än 100 år. Idag är vi 1500 ICA-handlare som tillsammans samarbetar med 2200 lokala fotbollsföreningar runt om i Sverige. Vi sponsrar Svenska Fotbollförbundet, Fotbollsskolan och genom Alla är olika – olika är bra stöttar vi föreningar som jobbar med att uppfylla fotbollsdrömmar.