



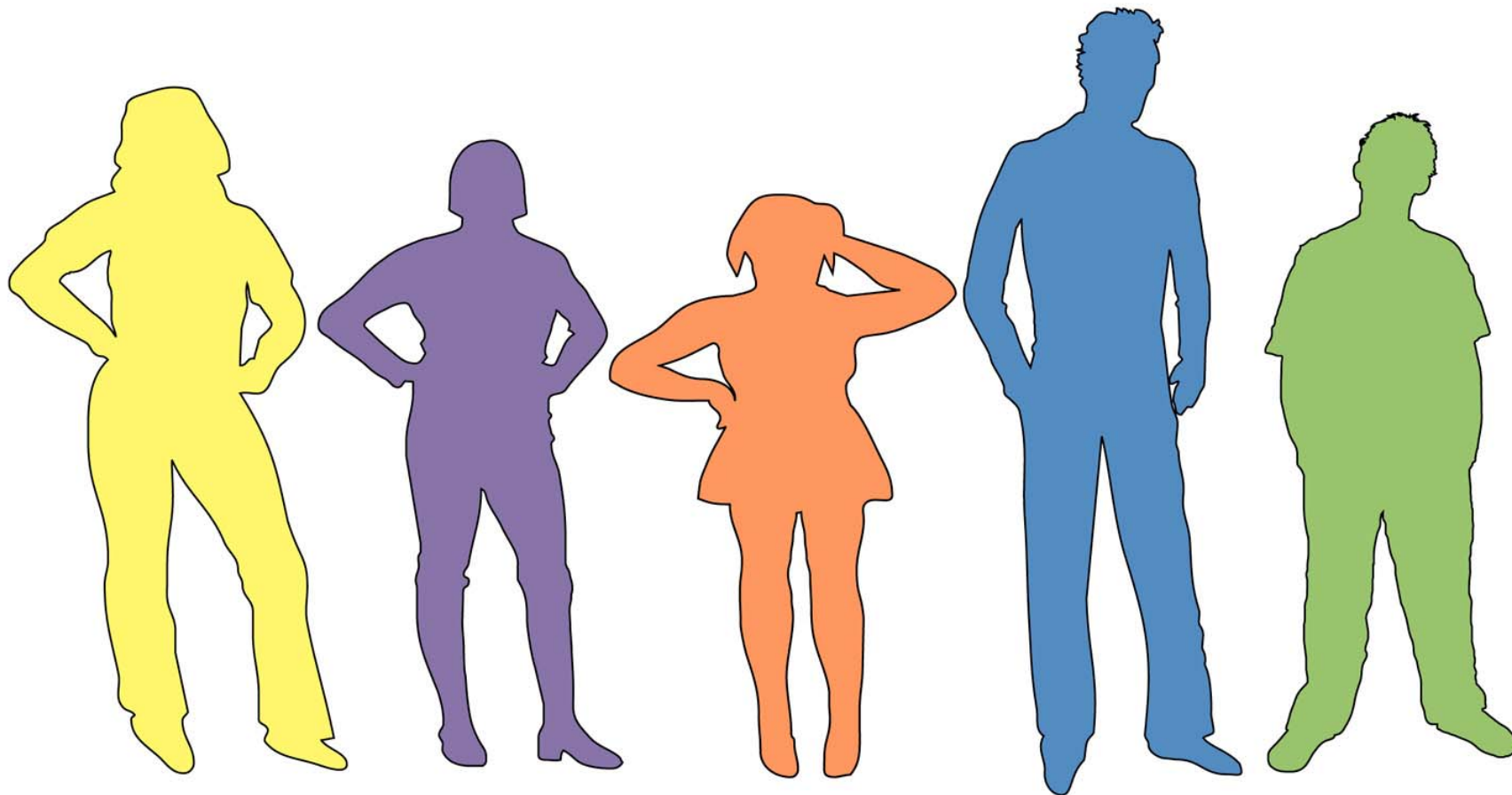
# HOLLUSTA OG HREYFING

## 8. bekkur





# Hvað stjórnar byggingu líkamans?



**Kyn**

**Erfðir**

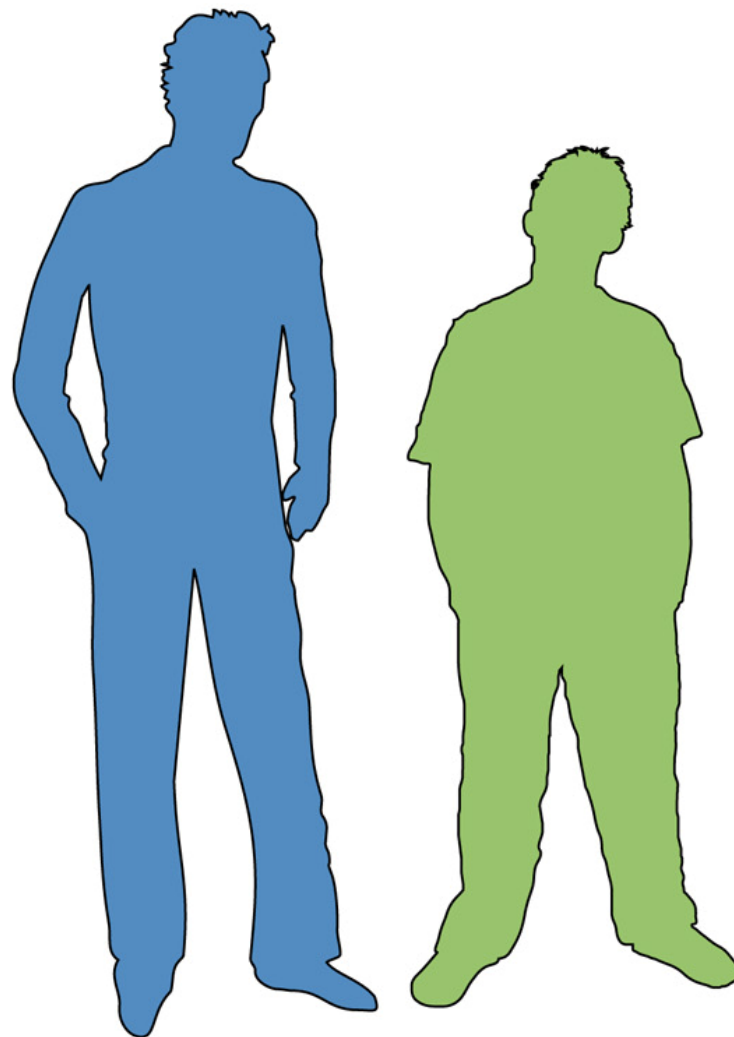
**Lífsstíll**



# Hvað segir þyngdin um líkamsbygginguna?

Þyngdin segir lítið til um samsetningu líkamans svo sem hlutfall vöðva, beina og fitu.

Tveir einstaklingar geta verið jafnþungir og svipaðir í laginu en annar er vöðvastæltur með litla fitu á meðan hinn er vöðvarýr með meiri fitu (grannur að utan en feitur að innan).



**ERU ALLIR GRANNIR Í GÓÐU FORMI?**



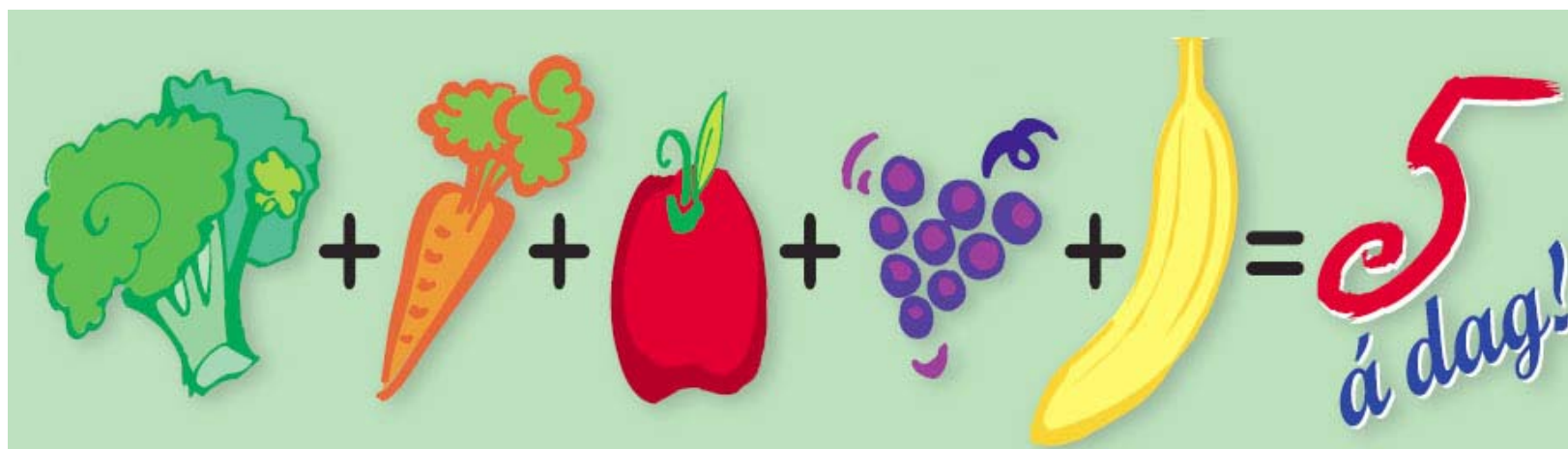
# Mjólk og vatn



Veljið fituminni mjólk



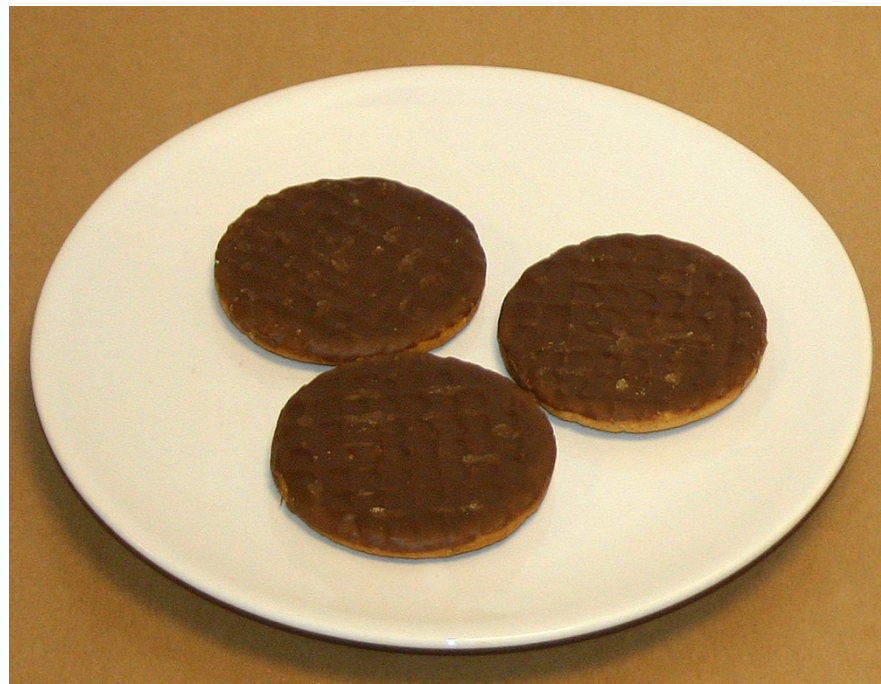
# Hvernig náum við 5 á dag?



- Með morgunmat
- Um miðjan morgun
- Með hádegismat
- Millibiti síðdegis
- Með kvöldmat
- Um kvöldið



# Dæmi um hollari millibita



Það eru jafnmargar hitaeiningar (kcal) í banana, epli og appelsínu og í 3 súkkulaðikexkökum



# Hollt snakk (nasl)





# Hollari skyndibiti

9" pizza með pepperoni

Fita: 45 g

Hitaeiningar: 1260 kcal

9" pizza með grænmeti og skinku

Fita: 25 g

Hitaeiningar: 900 kcal







# Hollari skyndibiti

Hamborgari, gulrætur og

vatn

Fita: 23 g

Hitaeiningar: 510 kcal



Hamborgari, lítill franskur

og vatn

Fita: 35 g

Hitaeiningar: 715 kcal



Fitukubbarnir sýna heildarmagn fitu; bæði mettaða og ómettaða



# ...framhald

Hamborgari, lítill franskar,  
kokkteilsósa og vatn

Fita: 60 g

Hitaeyningar: 965 kcal



Hamborgari, stór  
frankar, kokkteilsósa og  
gos

Fita: 73 g

Hitaeyningar: 1330 kcal



Fitukubbarnir sýna heildarmagn fitu; bæði mettaða og ómettaða



# ...framhald

Hamborgari, gulrætur og  
vatn

Fita: 23 g

Hitaeyningar: 510 kcal



Hamborgari, stór  
franskar, kokkteilsósa og  
gos

Fita: 73 g

Hitaeyningar: 1330 kcal





Lítill skammtur franskar, 80 gr.

Fita: 12 g

Hitaeyningar: 235 kcal

Mið skammtur franskar, 115 gr

Fita: 17 g

Hitaeyningar: 337 kcal

Stór skammtur franskar, 160 gr.

Fita: 23 g

Hitaeyningar: 470 kcal





Það eru jafnmargar hitaeiningar (kcal)

í 1 boxi af kokkteilsósu

og

í 5,5 boxum af tómarksósu



# Dagleg hreyfing

- Hversu mikið og lengi er æskilegt að hreyfa sig daglega?
- Af hverju er hreyfing mikilvæg?
  - Hjarta og lungu styrkjast → Aukið úthald
  - Vöðvar og bein verða sterkari
  - Aukinn liðleiki
  - Eykur jafnvægi milli orkunotkunar og orkuneyslu
  - Aukið úthald til að sinna námi
  - Losar um streitu og fólk hvílist betur

Hvað vantar?





# Ferðamáti



- Hvað komu margir gangandi/hjólandi í skólann í dag?
- Hvað tóku margir strætó í skólann í dag?
- Hvað voru margir keyrðir í skólann í dag?

Getur hópurinn sett sér markmið um að ganga í skólann?

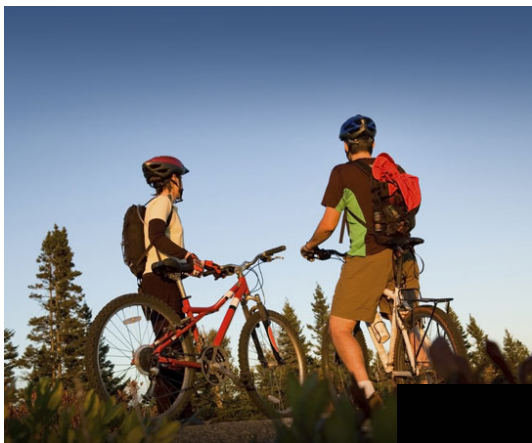


Ath – Hæfileg ganga og morgunmatur er góður undirbúningur fyrir skólann.



# Áhugamál

Hvaða áhugamál eru til sem fela í sér hreyfingu?



Mikilvægt að huga að jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar





# Skipulagt íþróttastarf

Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi er frábær leið til að hreyfa sig.

Hvað eru margar íþróttagreinar stundaðar í hópnum?



- Hvað hindrar krakka í að taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi?
- Af hverju hætta krakkar í íþróttum?
- Af hverju hætta stúlkur fyrr í íþróttum en drengir?



# Næring íþróttafólks

Þeir sem æfa þrisvar í viku eða oftar þurfa að huga að:

- **Aukinni orkuþörf**
  - Til að geta bætt árangur á sama tíma og líkaminn er að vaxa.
- **Fjölbreyttu fæði til að byggja upp og halda góðu formi**
  - **Prótein** – úr fiski, kjöti og mjólkurvörum – próteinduft bætir engu við.
  - **Kolvetni** – gefur líkamanum orku. Trefjarík matvæli eru best og forðist sykraða drykki og sælgæti fyrir æfingar og keppni.
  - **Fita** – er nauðsynleg til að halda uppi langtímaorku. En þar sem fita hægir á meltingunni skal forðast fituríka fæðu nokkrum tímum fyrir og eftir æfingar eða keppni.

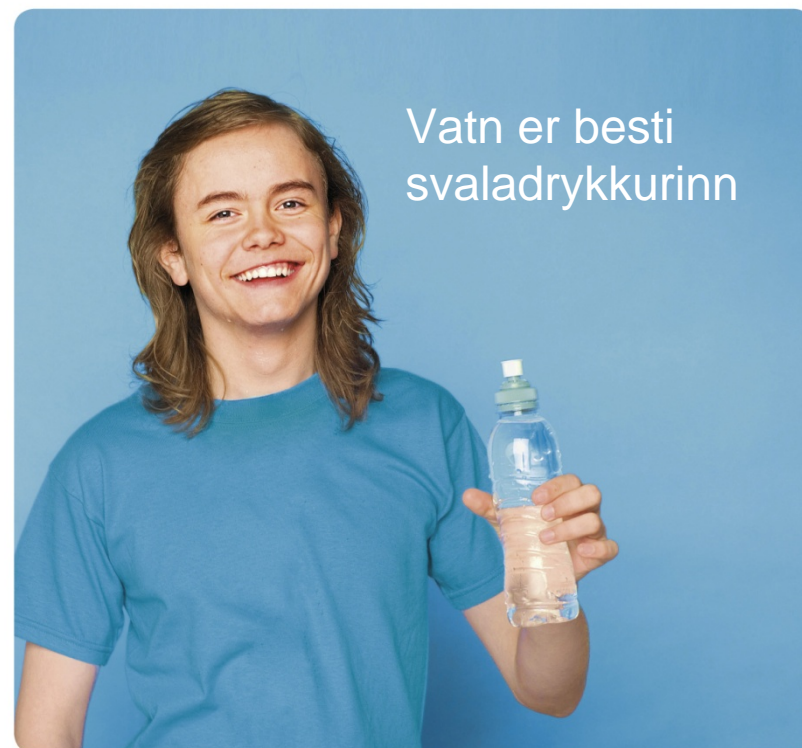




# Hvað er best að drekka í tengslum við æfingar og keppni?

## Svar: Vatn

- Mikilvægt er að drekka vatn fyrir æfingar, á æfingum og eftir æfingar.
- Ekki bíða eftir þorsta því þá hefur líkaminn þarfnast vatns í nokkurn tíma.





# Íþróttadrykkir - Orkudrykkir



Íþróttadrykkir eru óþarfir nema æfing sé lengri en 90 mínútur eða ef æft er í miklum hita.

Orkudrykkir geta valdið vökvaskorti og kvíða sem dregur úr árangri íþróttafólks.



# Hvað er best að borða fyrir keppni?

Mest af orkunni á keppnisdegi kemur úr fæðu sem líkaminn hefur fengið síðustu daga.

## Á KEPPNISDEGI:

- Best að borða mikið af kolvetnum, smá prótein og lítið af fitu.
  - Borða máltíð 2-4 tímum fyrir keppni sem samanstendur af blöndu af próteini og kolvetnum
  - Ef ekki næst að borða 2-4 tímum fyrir keppni er mikilvægt að fá sér hollan bita 1-2 klst. fyrir keppni
  - Forðast að borða innan við klst. fyrir keppni. Því melting krefst orku sem við viljum nota í keppninni auk þess er óþægilegt að hlaupa með fullan maga.
  - Gott að hver finni fyrir sig hvaða tími hentar best, hvaða matur og hversu mikið magn.

## EFTIR KEPPNI:

- Eftir keppni er mikilvægt fyrir líkamann að endurhlaða sig og búa sig undir næstu átök
  - Fá sér ávöxt strax eftir keppni
  - Borða góða máltíð um tveimur tímum eftir keppni.





# Dæmi um hollan mat fyrir æfingu eða keppni

