

uppladdningen® | bygg

Sambandet kost och säker arbetsplats

uppladdningen



Människan behöver



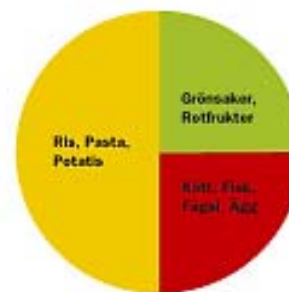
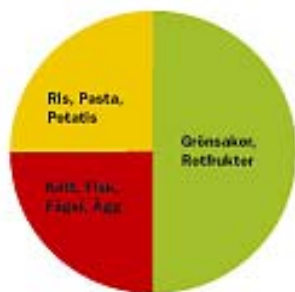
- Kolhydrat
- Fett
- Protein
- Vitaminer
- Mineralämnen
- Vatten

Alla näringsämnen får vi via den mat vi äter



Tallriksmodellen


- Vilken tallriksmodell passar dig?



Kost för byggare

- **Timing** = Regelbundna måltider
- **Sammansättning** = Matlådemodellen
- **Vätska** = Jämn vätskebalans
- **Varmhållning** – Uppvärmning - kylning av mat





Timing = Regelbundna måltider

Liten frukost
Stor frukost
06.00



- **Starta dagen med en frukost**, stor eller liten, beroende på hur du planerar resten av dagen. Det viktiga är att du äter något för att höja blodsockernivån efter nattens fasta.

Matlåda
Mellanmål
Stor frukost
09.00



- **Omkring klockan nio är det matpaus** på de flesta byggarbetsplatser. Då äter många sin matlåda. Andra äter en större frukost med smörgås, yoghurt och müsli. En tredje som har ätit en stor frukost hemma tar ett mellanmål och spar matlådan till mitt på dagen.

Matlåda/
lunch ute
Mellanmål
12.00



- **Nästa paus brukar vara kring klockan tolv.** Den som äter en större frukost eller mellanmål innan äter sin matlåda nu, och de som redan har ätit sin matlåda tar ett mellanmål.

Mellanmål
15.00



- **Var noga med eftermiddagens rast.** Är ett mellanmål så du fortsätter dagen med en bra blodsockernivå. Om du ska träna direkt efter arbetet kan du äta lite mer.

Middag
18.00



- **Middagen** är ofta uppbyggd på samma sätt som lunchen. Om du äter enligt tallriksmodellen (se sidan 13) får du i dig lagom mycket energi och rätt mängd av de olika näringsämnena.

Kvällsmål
21.00



- **Om du tränat sent på kvällen** behöver du ett kvällsmål efter passet för att fylla på musklernas energi.

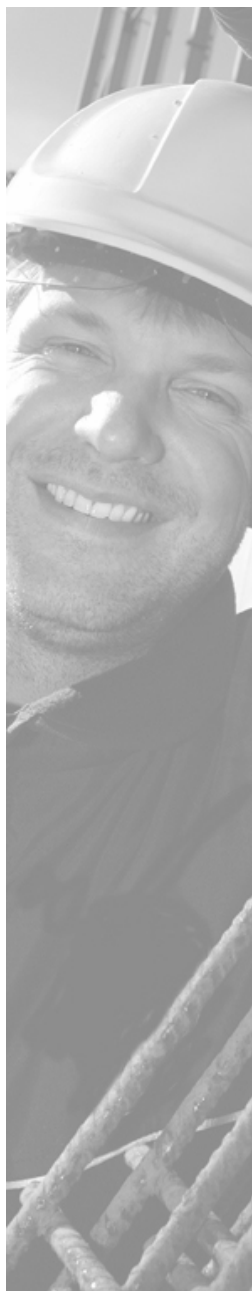
Hemma - före jobbet

- liten frukost
- stor frukost



Liten frukost...

- Höj blodsockret med en frukost.



...eller stor frukost

- Gröt och mjölk, smörgås med pålägg, juice eller frukt är förslag på en stor frukost.



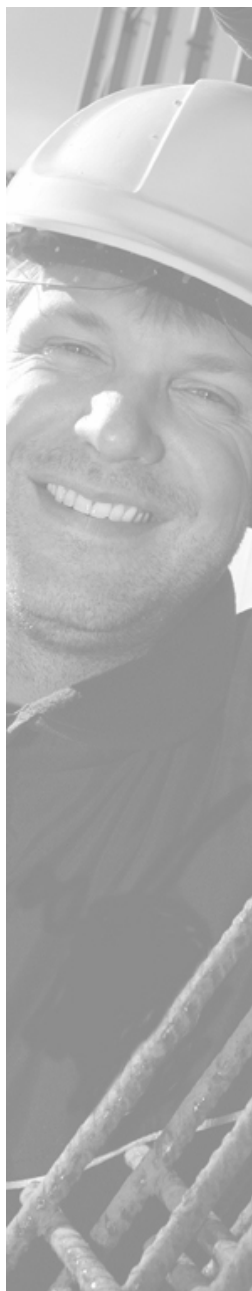
...stor frukost

- Müsli med yoghurt och fruktsallad. En smörgås med pålägg och något varmt att dricka.



På jobbet – förmiddagen

- matlåda
- mellanmål
- stor frukost



Mellanmål

- Gör några extra smörgåsar när du förbereder matlådan. Ät dem som mellanmål under dagen.
- *Andra förslag*
 - Pastasallad
 - Frukt
 - Grönsaker i bitar



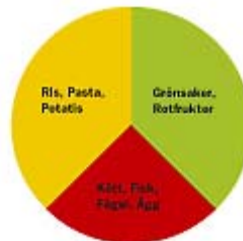
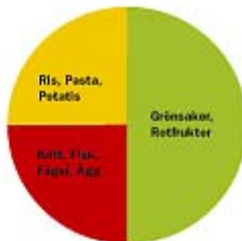
På jobbet – mitt på dagen

- matlåda
- lunch "ute"
- mellanmål



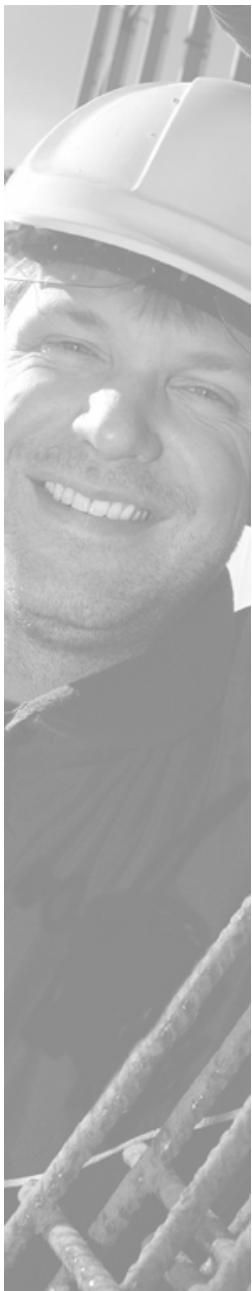
Matlådemodellen

- Normalförbrukarens matlådemodell
 - Lågenergiförbrukaren
 - Stillasittande fritid
 - Stillasittande arbete
 - Högenergiförbrukaren
 - Fysiskt aktiv fritid
 - Fysiskt aktivt arbete



Tallriksmodellen

Matlådemodellen



Matlådemodellen



Matlådemodellen

“Färdigmat”+ grönsaker+frukt+bröd+dryck=bra



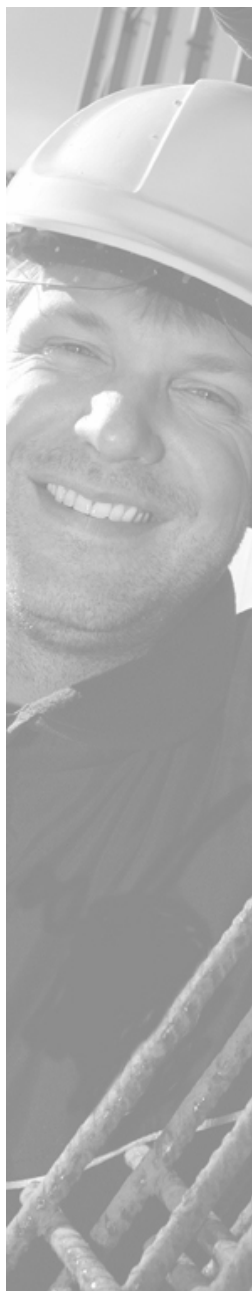
På jobbet – eftermiddagen

- mellanmål



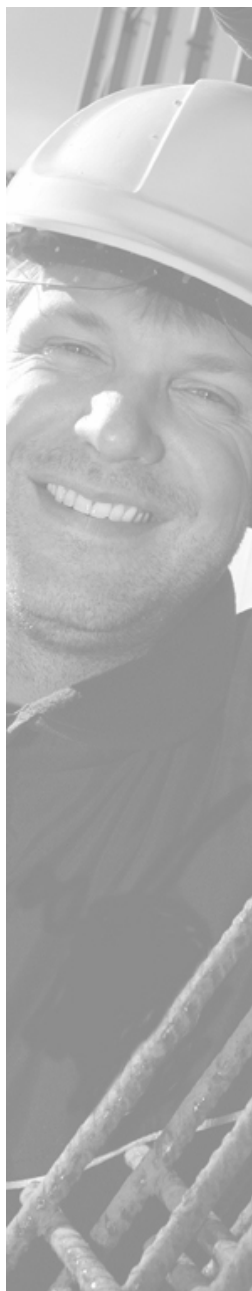
Mellanmål

- Tränar du mycket? Då kanske du behöver förstärka mellanmålen.
 - Davosgröt
 - Risgrynsgröt



Mellanmål

- ...eller en pastasallad. Nygjord eller en rest.





Hemma – på kvällen

- middag





Hemma – på kvällen

- kvällsmål



Vätska

- Tillför vätska – värme och kyla
 - Vatten
 - Svagt blandad “sportdryck”
 - 1 liter vatten
 - 20 g druvsocker
 - 1 krm NaCl
 - ...ta upp vätskan
 - ...hålla den kvar



Varmhålla - Kyla

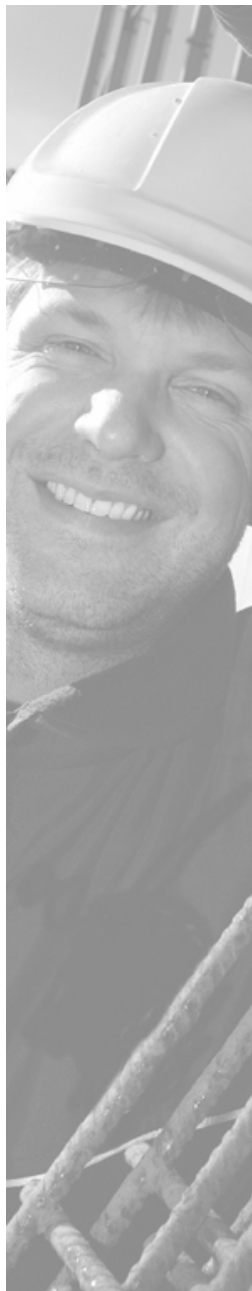
- Värma mat
 - Värmeskåp
 - Mikrovågsugn
 - På spis
- Kyla
 - Kylskåp



Material i matlådan

- Välj material i matlådan efter uppvärmningsmöjligheter på arbetsplatsen





uppladdningen® | bygg

Sambandet kost / säker arbetsplats

uppladdningen

