



Mat och idrott, en viktig kombination

En kväll om matens betydelse för aktiva och idrottande barn och ungdomar

Att ett aktivt liv med idrott är bra för våra barn känner de flesta av oss till, men hur viktig maten är för aktiva barns välmående har vi föräldrar inte fått lika mycket information om. Det vill Dösjöbro IF råda bot på och bjuder nu in dig som är förälder till ett fotbollsspelande barn eller ungdom, födda 2004 eller tidigare, till denna lärorika föreläsning.

Torsdagen den 31 mars

Kl. 18.30-20.00 i Dösjöbro Folkets Hus

Denna kväll får du lyssna på kostrådgivaren *Anna Nystedt* när hon delar med sig av sina kunskaper om mat för aktiva och idrottande barn och ungdomar. Hon ger råd om vad och när man bör äta före och efter matcher och träningar och hur man planerar in maten vid cuper. Hon berättar också om vad som händer när vi inte får den energi maten ger oss i samband med olika aktiviteter. Du får också med dig tips på nyttiga och goda mellanmål.

Så anmäler du dig

Du anmäler dig genom att senast den 24 mars maila ditt namn och ditt barns lagtillhörighet till ml.levin@bredband.net Föreläsningen är kostnadsfri och platserna är begränsade.

Välkommen!

Magnus, Thomas, Eva och Jan
Ungdomssektionen