 **EAI Brottning**

Träning/ Utbildning 28/1-2024

09.00-12.00 Bra mat för barn & ungdomar med vinkling mot elitsatsning som riktar sig till de äldre ungdomarna. Ca 11 år och uppåt

10.00-11.00 Träning föräldrar och yngre brottarna

12.00 Gemensam lunch

13.00-14.30 Utbildning Kost, yngre brottarna

13.00-14.30 Träning äldre brottarna

14.40-16.10 Utbildning kost, föräldrar

15.00- 16.10 Gemensam aktivitet alla brottare

Viktigt att tänka på vid anmälan! Du ska som brottare kunna sitta still och lyssna på hela föreläsningen.

Namn på brottaren\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antal föräldrar som kommer att delta under hela dagen. (Föreläsning, träning och lunch)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Specialkost\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antal föräldrar som kommer att delta vid endast föreläsningen\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bra mat för barn och ungdomar**

**Hälsa och prestation går hand i hand och kosten har en stor betydelse för hälsan. Med teori och praktiska övningar går vi igenom grundläggande näringslära.**

Vi går igenom vilken typ av mat som passar innan och efter träning och hur en effektiv måltidsplanering ser ut, med tips på bra frukost och mellanmål. Dessutom tar vi hål på en del myter om mat.

**Mål och syfte**

Målet med utbildningen är att öka kunskapen gällande kostens betydelse för hälsan och hur prestationsförmågan, i vardagen och vid fysisk aktivitet, kan påverkas med en bra måltidsordning och förnuftiga livsmedelsval.

**Innehåll**

* Energi och energiinnehåll. Vi går igenom och reder ut begreppen
* Näringsämnen – vilka är de och i vilka livsmedel finns de?
* Måltidsplanering för ökad prestation
* Frukost – varför är den så viktig?
* Mellanmål – tips och exempel på bra mellanmål
* Tallriksmodellen för en idrottare
* Vi tittar på näringsriktig mat kontra skräpmat och godis

**Målgrupp**

Utbildningen är riktad till barn och ungdomar som tränar några gånger i veckan med få förkunskaper inom kostområdet. Utbildningen anpassas utifrån ungdomarnas ålder eller enbart mot föräldrar eller ledare.