

**En föreläsning i samarbete med SISU Idrottsutbildarna  
och Nordöstra Skånes Idrottsgala**

# **Alla tjänar på att äta bra mat! - Peter Stenberg**

**Peter Stenberg är diplomerad Idrottsnutritionist av den Internationella Olympiska Kommittén, och är ansvarig för Idrottsnutrition på Malmö Idrottsakademi. Peter arbetar även med att vägleda idrottare så att de maximerar sin prestation och hälsa.**

Peter föreläser om att alla tjänar på att äta bra mat! God och näringsriktig mat skapar matglädje och påverkar vår hälsa och prestation på flera sätt. Behovet av bra mat är lika stort för elitidrottare som för barn och ungdomar och alla där emellan. Peter kommer att bjuda på spännande information om:

- Hur äter en elitidrottare? Praktiska exempel från olika idrotter
- Energiförbrukning vid träning
- Kolhydrater, protein och fett – vilka livsmedel innehåller de olika energigivarna och hur väljer man bra livsmedel
- Hur mycket behöver man dricka vid träning - och vad ska man dricka?
- Näringsrika livsmedel
- Vem behöver kosttillskott?

Peter kommer även att analysera kosten hos några frivilliga i publiken för att illustrera vad maten innehåller och hur man på enkla sätt kan höja näringsintaget.

**När:** Onsdagen den 26 november kl. 18-21.

**Var:** Yllan konferenscenter i Kristianstad.

**Kostnad:** Nordöstra Skånes Idrottsgala bjuder idrottsledare från Bromölla, Hässleholm, Kristianstad, Osby och Östra Göinge kommun på deltagaravgiften. Övriga deltar i mån av plats till en kostnad på 100 kr.

**Anmälan:** Anmälan görs senast den 12 november till, [charlotte.karlsson@skaneidrotten.se](mailto:charlotte.karlsson@skaneidrotten.se)  
Ange kontaktuppgifter och föreningstillhörighet.

**Kontakt:** Charlotte Karlsson  
010-476 57 38

