

Rätt kost 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 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. Även föräldrar, tränare och ledare till denna målgrupp är välkomna.

Omfattning

3 utbildningstimmar.

Utbildare

Sara Rang



Tid 21/3 kl. 13-15:30

Plats Klubbstugan, Stora Salen

Anmälan

Anmälan görs till David Rosinski

Välkomna!