****

**Att fylla i eller att tänka på inför en enkel kostinfo onsdagen den 25e november.**

* **Hur ofta äter ditt barn godis/dricker sockrad dryck? Bara lördagar? Fredag-söndag? Ibland i veckorna?**
* **Får ditt barn i sig mat innan träning/match eller blir det när det är dåligt med tid bara någon macka?**
* **Får ditt barn i sig mat efter träning och match?**
* **Hur ofta blir det färdigmat/utemat?**
* **När det kommer till ”bra mat”, vad tycker ditt barn om då?**

**Syftet med detta är inte att vara slavisk i en kosthållning, utan det är precis samma som att hitta träningsmetoder för att få exempelvis ett bra passningsspel. Vägen dit ska vara glädje, ha kul och må bra. Vi vill med detta hitta något som gör träningarna och matcherna roligare och bättre för barnen och samtidigt få ännu mer energi. Små enkla tips kommer under denna infokvällen. Fundera på frågor att ställa.**

**Heja Linden 04!!!!!**