Utbildning kring kost och hälsa!

Mallbackens IFs ungdomssektion har med hjälp av Sisu, anlitat Maria Mikkonen att tillsammans med våra spelare mellan 9-18 år prata, diskutera och få mer kunskap om kost och hälsa.

Som idrottsutövare är det av stor vikt att balansen mellan kost, träning och vila blir bra. Vi vill att våra spelare ska må bra både som fotbollsutövare och privat och vi vet att det inte alltid är det lättaste att hitta rätt balans i livet. Det är många aspekter i en ung tjejs liv som påverkar. Det är olika krav och måsten från skola, lärare, kompisar, föräldrar, lagkamrater, tränare och andra i tjejernas närhet.

Maria föreläser, diskuterar och peppar våra tjejer vid ett tillfälle i september. Efter ca 2 veckor har vi ett uppföljande möte där de egna ledarna tillsammans med ungdomsansvarige Johan Frykestam för en vidare diskussion kring det som tjejerna själva vill ta upp. Vid behov kan vi vid ett tredje tillfälle, boka in Maria Mikkonen för en uppföljning. Det bestämmer laget tillsammans med ledare och ungdomsansvarige.

Tillfällen är obligatoriska för **spelare** och **minst en vårdnadshavare**.   
Träffarna är i Frykensalen, i bibliotekshuset. Ingång vid Saffran och vitlök.

Datum gällande Mallbackens IF F12:  
1:a tillfället med Maria Mikkonen: **Onsdag 11 september 18-19,30**

2:a tillfället med egna ledare och Johan Frykestam**: Onsdag 2 oktober 18- 19,30**

//Marie Andersson & Johan Frykestam  
Mallbackens IF Sunne