

KOST 1

VARFÖR BEHÖVER VI ÄTA?

1. Säg en färg och be barnen räkna upp så många frukter och grönsaker som möjligt med den färgen
2. Presentation av ämnet, använd PP
3. Gruppfrågor, använd frågorna i PP
4. Samla upp ett resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan, papper eller liknande.
5. Fortsättning, skapa riktlinjer för kost för vad som skall gälla för laget på t.ex. matcher och cuper.

För inläsning, kunskapsinhämtning; **Bra mat för unga idrottare, SISU Idrottsböcker**

Uppkommer det frågor/funderingar ni har svårt att svara på?
Kontakta erik.hellmen@olif.se (sakkunnig för nutrition Örebro läns Idrottsförbund)