

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 håll 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. Utbildningen kan också anpassas och vända sig till tränare eller föräldrar istället.

Omfattning:

3 utbildningstimmar.

Utbildare:

Ronja Hansson



Utbildningsansvarig:

Johanna Ingvaldson

Johanna.ingvaldson@skaneidrotten.se

010 – 476 57 58

Tid:

Måndagen den 6 maj, kl. 18.00-21.00.

Plats:

Åstorp, lokal meddelas i kallelsen.

Kostnad:

Kostnadsfri för IF med säte i kommunerna Bjuv, Åstorp, Örkelljunga, Perstorp, Ängelholm, Höganäs, Klippan, Svalöv, Helsingborg, Landskrona och Båstad. Förtäring står deltagarna själva för!

Kallelse:

Skickas via e-post, glöm inte att ange e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningstidens slut.

Anmälan:

Anmälan görs senast den 25 april via

www.sisuidrottsutbildarna.se/skane. Vid problem med anmälan kontakta utbildningsadministrationen på 010 – 476 57 00.