

SPIS SMART

FOREDRAG



+ FORELDRENES HALVTIME

13. april 2021
Webinar på Teams
18.30 – 20.30



Møre og Romsdal idrettskrets inviterer utøvere over 13 år og foreldre til Spis Smart foredrag via Teams! Foreldre og trenere oppfordres til å delta på foredraget, og inviteres til «foreldrenes halvtime» i etterkant. Der går vi inn på hvordan foreldre/trenere kan være gode støttespillere for ungdom når det gjelder mat, kropp og trening.

- Lurer du på hva som er smart å spise for deg som er ung utøver?
- Har du lyst til å få enda mer energi og overskudd til både trening, skole og andre aktiviteter?
- Vil du forstå bedre hvordan både kosthold, vekst og utvikling påvirker idrettsprestasjoner?

Sunn Idrett hjelper deg med å bli tryggere på hvilke råd som er riktige innen idrettsernæring og på hva slags mat som kreves for å tåle mye trening. Vi gir deg enkle og praktiske råd som du kan ta med deg i din treningshverdag. Foredraget er basert på nasjonale kostholdsanbefalinger og Olympiatoppens anbefalinger for idrettsernæring.

Sunn Idrett jobber for å spre kunnskap om idrettsernæring og skape sunne idrettsmiljøer der ungdom skal oppleve matglede og trivsel rundt mat.

Foreldrenes halvtime er forbeholdt foresatte, trenere og ledere. Det vil bli mulig å sende inn spørsmål i forkant.

Velkommen til webinar på Teams!

Silje Hønneland fra Sunn Idrett tar opp tema rundt smart kosthold for unge idrettsutøvere, og hvordan det å spise smart kan gi mer overskudd og sikre normalt vekst og utvikling

Det kan være fint å se webinarer sammen med egen treningsgruppe dersom koronasisuasjonen gjør dette mulig.

[**MELD DEG PÅ HER**](#)

Webinaret er gratis.

