



Idé- og inspirasjonskveld 27. april 2016 «Kaker og søte saker – eller?» Om mat på idrettsarrangement

Målgruppe: Arrangører av små og store idrettsarrangement, kiosk-/matansvarlige, foreldre, andre som er interessert i temaet

Tid:	Onsdag 27. april kl 1830-2115
Sted:	Trondheim Spektrum, inngang 4, 2. etasje – rom 1bc

Mange foreldre synes at mattilbudet på ulike idrettsarrangement ikke er bra nok: For lite frukt og grønt, grovt bakverk og salater - for mye sjokoladecake, pølse, sjokolade/gotteri og brus i mange varianter.

Arrangement med salg av mat og drikke er en god inntektskilde for idrettslagene, og det er ofte lettvis å be foreldre stille med en kake på neste arrangement.

Kan det finnes bedre måter å gjøre det på som

- dekker utøvernes behov for sunn og energirik mat?
- gir publikum noe å «kose seg med»?
- ivaretar idrettslagenes behov for inntekter?
- er enkle å tilberede/oppbevare?

Vi mener svaret er **JA**, og håper at denne kvelden kan gi kunnskap, idéer og inspirasjon til å tenke nytt!

Følgende tema blir tatt opp:

- Hva slags mat og drikke er bra for våre unge utøvere - før aktivitet, under aktivitet og etter aktivitet? Ved Bente Bremseth, fordypning i idrettsernæring fra HIST/Olympiatoppen og snart bachelor i ernæring, idrettsaktiv og mor
- Idrettskretsens arbeid med «tipsbrosjyre» for idrettslagene
- Pause med smaksprøver
- Hvordan **gjør vi det** i Malvik Turn og RG? Ved daglig leder, Vibeke Trøa
- Diskusjon i grupper: Hva serveres i idrettslagene? Hvilke erfaringer har deltakerne med servering på idrettsarrangement? Hva er utfordringene? Hva kan forbedres?

Vi håper på god deltakelse fra idrettslagene og mange gode innspill som vi kan ta med videre i arbeidet med «tipsbrosjyren»!

Seminaret er gratis - Påmelding innen 17. april 2016, [klikk her](#)

Arrangør: Sør-Trøndelag Idrettskrets, Folkehelseutvalget
Kontaktperson Maj Elin Svendahl, mobil 419 00 107, maj.elin.svendahl@idrettsforbundet.no