



Temakveld kosthold «Kroppens drivstoff»

Om hverdagsmat og idrettsernæring i teori og praksis

Tid: Mandag 7. mars 2016 kl 1830-2130
Sted: Trondheim Spektrum, inngang 4 (mot elva), møterom 1bc, 2. etasje
Målgruppe: Trenere, ledere, foreldre, unge utøvere over 14 år

Kursleder: Kostveileder Svanhild Sunde, Høgskolekandidat i ernæring og driver av nettstedet www.spisnytle.no



Sør-Trøndelag Idrettskrets ønsker å spre kunnskap om kosthold og ernæring, som en viktig forutsetning for et sunt og godt liv, og det å kunne prestere i idrett.

Denne temakvelden kan hjelpe deg til å ta enkle og riktige valg, både når det gjelder hverdagsmat og næringsinntak før, under og etter trening/konkurranser. Det som presenteres tar utgangspunkt i de nasjonale kostholdsråd og Olympiatoppen sine anbefalinger. Kursholder Svanhild har en praktisk tilnærming til temaet, og vil gi konkrete tips om gode matvalg.

Innhold:

- Hva er sunn mat?
- Nasjonale kostholdsråd
- Idrett og mat
- Gode valg for prestasjon
- Væskeinntak
- Bruk av kosttilskudd
- Planlegging/tips i hverdagen



Deltakerne vil få mulighet for både spørsmål og diskusjon underveis.

Deltakeravgift: kr 450,- for medlemmer av idrettslag. Kr 600,- for ikke-medlemmer
Elektronisk bindende påmelding innen 29. februar: [Klikk her](#)

VELKOMMEN!

Hvis du har spørsmål, kontakt:
Sør-Trøndelag Idrettskrets ved Maj Elin Svendahl, mobil 419 00 107
E-post: maj.elin.svendahl@idrettsforbundet.no