



Foto: Pixabay

Föreläsning om kost – för dig som har idrottande barn

Barn och ungdomar som växer behöver energi för att utvecklas och prestera. Om de får i sig för lite energi kan det påverka tillväxten, försena puberteten och öka skaderisken. RF-SISU anordnar en föreläsning för dig som förälder eller tränare för barn under 12 år.

Vill du veta mer om vad som behövs för att ditt barn ska få så goda förutsättningar som möjligt för att växa och utvecklas? Då är du välkommen till en föreläsning med Anna Åström som är idrottsdietist i samarbete med SOK. Anna ger dig tips och råd på hur en god och näringsriktig kost ska se ut och går även igenom hur du kan planera för att få det så bra som möjligt.

Innehåll:

- Energibehov/energibalans
- Energikällor kolhydrater, fett och protein
- Näringsämnen och vätska
- Tips för att barnen ska få i sig det de behöver
- Måltidssammansättningar och planering

Föreläsningen riktar sig till dig som är förälder eller tränare för barn under 12 år. Om du är förälder eller tränare till barn över 12 år och vill veta mer om näringsriktig kost för äldre barn och ungdomar anordnar vi en till föreläsning om just detta ämne den 27/10.

29 september kl 18:00-19:00

Föreläsningen genomförs digitalt via Microsoft Teams.

Målgrupp

Föreläsningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad som tränar barn under 12 år. Föreläsningen riktar sig även till dig som förälder till barn under 12 år som idrottar.

Kostnad

Kostnadsfri.

[▶ Anmäl dig här senast 26/9!](#)

Kontaktperson

Alireza Samadi

alireza.samadi@rfsisu.se alt tel. 010-476 49 00



Västernorrland