



Foto: Bildbyrå, Petter Arvidsson

Föreläsning om kost – för dig som tränar ungdomar

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 är tonårsförälder eller tränare för ungdomar från 13 år och uppåt. Är du själv i tonåren och tränar så är du också varmt välkommen att vara med på föreläsningen.

Det är viktigt att äta näringsrik mat som ger en lagom balans av kolhydrater, fett och protein. Att ha en bra måltidsplanering under dagen gör det lättare att nå energibalans. Med en bra måltidsordning blir det också lättare med måltidstajming i förhållande till träning och att främja en god återhämtning.

Att laga bra mat till idrottande barn ställer en del kunskapskrav på dig som är förälder och som handlar och lagar maten.

Vill du veta mer om hur du kan planera? Anna Åström är idrottsdietist i samarbete med SOK och håller i en föreläsning där du får värdefulla tips och råd.



Västernorrland

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

27 oktober 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 ungdomar i tonåren från 13 år och uppåt. Föreläsningen riktar sig även till dig som förälder till tonåringar från 13 år och uppåt.

Kostnad

Kostnadsfri.

► Anmäl dig här senast 26/10!

Kontaktperson

Alireza Samadi

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