



KOST 1

VARFÖR BEHÖVER VI ÄTA?

1. Dela in gruppen i två lag, säg sedan en färg. Lagen ska nu säga en frukt eller grönsak med den färgen. Lagen turas om och det laget som inte kommer på någon frukt förlorar och motståndarlaget får en poäng.
2. Presentation av ämnet, använd PP
3. Gruppfrågor, använd frågorna i PP
4. Samla upp ett resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan, papper eller liknande.
5. Fortsättning, skapa riktlinjer för kost för vad som skall gälla för laget på t.ex. matcher och cuper.

För inläsning, kunskapsinhämtning; **Bra mat för unga idrottare, SISU Idrottsböcker (kan beställas via konsulent).**

Uppkommer det frågor/funderingar ni har svårt att svara på?
Kontakta erik.hellmen@olif.se (sakkunnig för nutrition Örebro läns Idrottsförbund)