



KOST 2

VAD OCH NÄR SKA VI ÄTA?

1. Övning, låt alla fundera enskilt på sina matvanor och sedan skriva ner en sak de skulle vilja förbättra på en post it-lapp
2. Presentation av ämnet, använd PP
3. Gruppfrågor, använd frågorna i PP
4. Samla upp ett resultat, sätt upp alla lappar från första övningen och gå igenom. Har vi fått redskap att förbättra, om inte hur går vi vidare?
5. Fortsättning, handla och laga mat tillsammans (t.ex. vid träningsläger).
Utifrån träffen skapa en receptsamling till alla spelare.

För inläsning, kunskapsinhämtning; **Bra mat för unga idrottare, SISU Idrottsböcker**

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