



Informasjon

Kontakt:

- Østfold Idrettskrets
www.nif.idrett.no/ostfold
Frode Jensen tlf: 69 35 49 02
e-post: frode.jensen@nif.idrett.no
- Østfoldhelse
www.ostfoldhelse.no
- Fylkesmannen i Østfold, landbruk
www.fylkesmannen.no/ostfold

Kosthold og trening

Hva vi velger å spise og drikke påvirker helsen og prestasjonsevnen.

Mat med mye stivelse og fiber er det beste alternativet for den som trener. Karbohydratrik mat som grovt brød, kornblandinger, pasta, ris, poteter, frukt og grønnsaker bør spises både før og etter trening.

Rikelig med vann før og under fysisk aktivitet er også nødvendig.



Østfold idrettskrets gir deg muligheten

Velg sunt på idrettsarenaen



- Det er ikke lett å spise sunt når det ikke finnes alternativer
- Å forandre mattilbudet i kiosken er enkelt, når man vet hvordan det gjøres
- Ved å spise riktig kan du trene mer og bli en bedre utøver

Hvorfor:

Barn og unge som driver med idrett tilbringer mye av sin tid på idrettsarenaer der det ofte selges usunn mat. Det er et paradoks at foreninger og miljøer som oppfordrer til aktivitet og sunnhet, selger mat som står for det motsatte. Barn og unge bør ha muligheten til å velge sunt på idrettsarenaen! Det er ikke lett å spise sunt når det ikke finnes alternativer. Det vil vi gjøre noe med!



Hva:

Østfold idrettskrets i samarbeid med Fylkesmannen og Østfoldhelsen har laget kurset «Velg sunt – på idrettsarenaen». Kurset gir eksempler på hvordan ditt idrettslag kan erstatte usunn mat med sunne alternativer. Vi vil vise hvordan sunn mat gir bedre prestasjoner og bedre inntjening i klubbkassa.

Lag og foreninger som har deltatt på kurset får GRØNT KORT. Det grønne kortet gir foreningen anledning til å benytte seg av avtaler inngått med Hansa Borg, Marche, BAMA og TINE.

Det grønne kortet gir gode tilbud på innkjøp av sunne matvarer og drikker til idrettsarrangement.

Hvordan:

Å forandre mattilbudet i kiosken er enkelt, bare du vet hvordan det skal gjøres.

Eksempler:

- Oppskåret frukt i beger selger bedre enn hel frukt.
- Toast med ost og skinke er enkelt å lage, og gir godt grunnlag for prestasjon.
- Grove vafler metter og gir nyttig næring.
- Kyllingpølser er et sunnere alternativ, og kan serveres til alle.
- Sjokolademelk er god restitusjonsdrikk.

For hvem:

Alle idrettslag tilknyttet Østfold idrettskrets kan delta på kurset.



«Spis smart, så orker du mer».

Eise-Marthe Sørli Lybekk

Mer om ernæring og unge idrettsutøvere på www.sunnjenteidrett.no