

SUNN IDRETT

Barbro Sætha

11.05.2022

Akershus skikrets



SUNN IDRETTS MÅL

- Øke kunnskapen om kosthold og idrettsernæring, vekst og utvikling
- Skape gode matkulturer, trygghet og trivsel rundt mat
- Redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere



***'Vi skal bidra til å skape en sunnere idrett
og holde de friske utøverne friske'***



- Kunnskap om idrettsernærning
- Skreddersy kosthold etter behov
- Eier egne rutiner og tar ansvar
- Vektregulering og ergogene stoffer



- Kunnskap om fysiologiske og psykologiske endringer under puberteten.
- Økt matvarekunnskap og tar selv ansvar for etablerte rutiner.
- Time måltidene riktig til trening og restitusjon.



- Regelmessig måltidsmønster og kunnskap om krav til mengde og type mat og drikke for å sikre vekst og utvikling.
- Være med på matlaging.
- Det praktiske tilrettelegges av foreldre og trenere.

MATGLEDE

VEKST OG UTVIKLING



FRISK &
SKADEFRI

TÅLE MYE
TRENING

TRENE MED
GOD
KVALITET

**IDRETTS-
ERNÆRING**

NORMAL
VEKST &
UTVIKLING

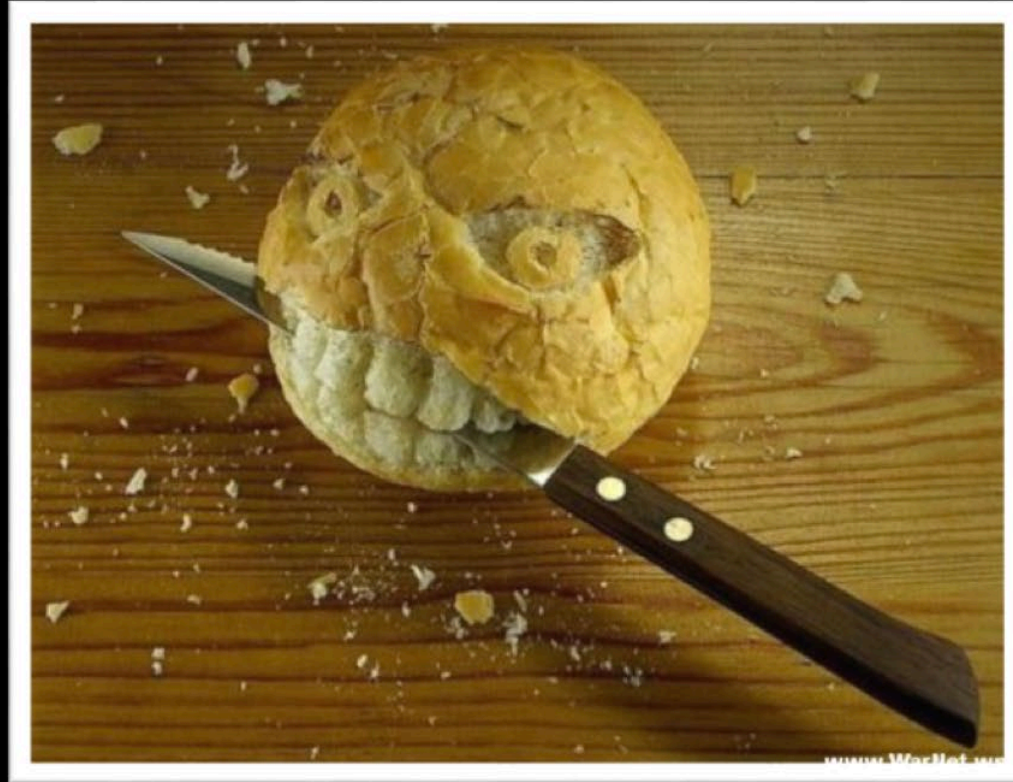
MATGLEDE!

TENK ENKELT

Mer trening = mer mat
Mer trening = mer hvile
Mer trening = mer søvn



MAT HAR BLITT VANSKELIG FOR MANGE...







Ta
tak
tidlig

MELD DEG PÅ VÅRT NYHETS BREV

SUNN
IDRETT

Hva vil det si å spise smart?

Viktig for overskudd, helse og prestasjon.

SKREVET AV: SUNN IDRETT

Vi i Sunn idrett snakker ofte om det å «spise smart». Å spise smart handler om å ha et regelmessig inntak av næringsrik mat og drikke, slik at kroppen får energi og overskudd til skole, trening og andre hverdagsaktiviteter.

Her er tre punkter som oppsummerer hva vi mener med å spise smart:

SUNN
IDRETT

Følg din egen utviklingstrapp

Store individuelle forskjeller i vekst og utvikling.

SKREVET AV: CATHRINE BORCHSENIUS, KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG

Se for deg en lang trapp, der nederste trappetrinn er der vi starter som barn, og der det øverste trappetrinnet er der vi har nådd vårt absolutte potensiale i forhold til idretten. Denne trappen må alle som driver med idrett gå. Det finnes ingen heis eller snarvei til toppen. Du må gå hvert eneste trinn i et tempo og på en måte som er riktig for akkurat deg.

SUNN
IDRETT

Slik kan trenere bidra til å forebygge spiseforstyrrelser

Trenere har en viktig rolle for unge idrettsutøvere.

Spiseforstyrrelser betyr å ha et vanskelig eller forstyrret forhold til egen kropp, vekt, mat og følelser. Idrettsutøvere er en risikogruppe med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser. Særlig gjelder dette utøvere i idretter der vekt og tynnhet blir ansett som viktig, slik som i utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter.

Trenere – en rollemodell

SUNN
IDRETT

NORGE
OLYMPIC



post@sunnidrett.no

