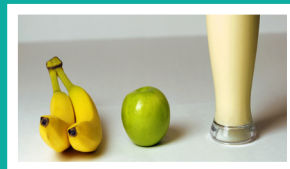




Småland



Smarta matvanor

Underlag för diskussioner om smarta matvanor

Smarta matvanor

Här följer ett underlag för diskussioner om smarta matvanor riktat till aktiva, ledare och föräldrar.

Aktiva – du kan leda dig själv!

- Hur balanserar du de tre viktiga delarna mat, rörelse/träning och vila?
- Äter du så att du; orkar röra på dig, träna, håller dig frisk, mår bra och sover bra?
- Vad är bra exempel på frukost/lunch/middag/mellanmål?

Ledare – du har möjlighet att påverka!

- Hur kan du som ledare/tränare uppmuntra dina aktiva barn och ungdomar till smarta matvanor, som en viktig del av träningen?
- I din roll som ledare/tränare är det viktigt hur du pratar om mat och energi med dina aktiva, hur och varför?
- Vad är bra exempel på frukost/lunch/middag/mellanmål?

Förälder – du är viktig!

- Hur kan du som förälder underlätta för ditt barn så att smarta matvanor blir en naturlig del av träningen (innan, under, efter)?
- På vilka sätt kan du hjälpa ditt barn med att balansera de viktiga delarna mat, rörelse/träning och vila under en dag?
- Vad är bra exempel på frukost/lunch/middag/mellanmål?

"Den gyllene triangeln"



Handledning

Underlaget är tänkt som en hjälp till att, med enkla frågeställningar, inleda samtal och reflektion kring området mat. Du som ansvarig, ledare eller annan form av nyckelperson i din förening kan använda frågeställningarna när du samlar aktiva, ledare eller föräldrar.

Kan ditt lag/träningsgrupp i samband med ämnet smarta matvanor och frågeställningarna skapa en ny roll? Finns det någon förälder du som ledare kan delegera till?

Detta underlag kan vara den vägen ni väljer för att diskutera ämnet mat. Det kan också vara så att ni börjar med dessa frågeställningar för att sedan gå vidare för att få veta mer. Se tips och mer information på nästa sida.

Ledare och förälder: tänk på att involvera barnet i ditt tänk och samtal kring mat.

Frågorna på föregående sida är lämpliga till aktiva från cirka 12 år och uppåt. Frågorna går att ställa om på ett enklare sätt för att passa yngre aktiva.

- Reflektera och prata och bli mer intresserad!
- Stötta varandra!
- Avdramatisera!

Vi avråder från dieter, bantningskurer och kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.



Boktips!

- Bra mat för unga idrottare
- Klara, Färdiga...Kör!



Möjliga kommande steg för din grupp:

- Anlita en utbildare eller föreläsare på hemmaplan eller digitalt.
- Ge aktiva hemuppgifter för återkoppling till tränare eller annan kompetent person kopplad till laget/träningsgruppen (förälder engageras samtidigt).
- Fortsätta lärgруппer för vidare utveckling och utbildning – böcker eller annat lärgруппsmaterial att utgå ifrån.
- Jobba vidare med webbmaterialet: <https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/kost-for-idrottande-barn-och-unga-digital-artikel/>
- Du kan få mer information och bolla idéer med din idrottskonsulent på RF-SISU Småland - se kontaktuppgifter på: www.rfsisu.se/smaland



Småland

Adress: St. Göransvägen 31, 554 54 Jönköping | **Tfn:** 036-34 54 00
E-post: smaland@rfsisu.se | **Hemsida:** www.rfsisu.se/smaland