

# Mat och idrott

11 april 2018, Camp Sveg, biografen

Härjedalens kommun och SISU Idrottsutbildarna bjuder in föreningsaktiva barn och ungdomar till en kväll om mat och idrott.

Kl. 17.30-18.30 "Mat för barn i rörelse" (ca 7-10 år)

Vi berättar om olika typer av mat och varför alla behöver äta. Utbildningen innehåller många praktiska moment och en övningsbok medföljer. *Vårdnadshavare, tränare och ledare är välkomna!*

Kl. 19-20 "Kost för idrottande ungdomar" (ca 11 år och uppåt)

Vad ska vi äta? När ska vi äta? Hur mycket ska vi äta? Grundläggande kunskap om näringsämnen och ett sunt ätbeteende.

**Föreläsare:** Anna Hübinette, SISU Idrottsutbildarna

**Vid frågor:** Maggie, Härjedalens kommun – [margrethe.sundberg@herjedalen.se](mailto:margrethe.sundberg@herjedalen.se) eller 0680-16392  
Anna, SISU Idrottsutbildarna – [anna.hubINETTE@jhidrott.rf.se](mailto:anna.hubINETTE@jhidrott.rf.se) eller 073-906 66 67

Anmälan till: [margrethe.sundberg@herjedalen.se](mailto:margrethe.sundberg@herjedalen.se)  
senast den 1 april 2018, ange till vilken utbildning du vill komma.



Välkomna!



HÄRJEDALENS KOMMUN  
HERJEDAELIEN TJIELTE

**SISU** Jämtland  
Härjedalen  
Idrottsutbildarna



Jämtland-  
Härjedalens  
Idrottsförbund