

# SPIS SMART

## Idrett, mat, kropp og prestasjon for unge idrettsutøvere - hva er utfordringene?

**9. SEPTEMBER 2020**

**WEBINAR - KL. 20 - 21**

Sparebank 1 Østlandet i samarbeid med Sunn Idrett inviterer foreldre og trenere til ungdom i alderen 13-16 år til foredrag på nett!

*Tittel: Idrett, mat, kropp og prestasjon for unge idrettsutøvere - hva er utfordringene?*

- Utviklingstrappa i idrettsernæring – hvor bør fokuset ligge for en idrettsungdom?
- Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt
- Vekst og utvikling i pubertetsfasen
- Hvordan forebygge spiseforstyrrelser

Sunn Idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund med mål om å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme sunne idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

Foredraget er basert på nasjonale kostholdsanbefalinger og Olympiatoppens anbefalinger for idrettsernæring.

**Meld deg på her:** <https://ekstra.sb1ostlandet.no/pamelding/event/291>

Velkommen!



### **KRISTIN L. JONVIK**

er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og har en doktorgrad i idrettsernæring. Siden 2019 jobber Kristin 70% i Sunn Idrett, og er ved siden av forsker på Norges idrettshøgskole.

