NORGES IDRETTSFORBUND

SUNN IDRETT

SPIS SMART!

3 ENKLE RÅD FOR MER ENERGI, OVERSKUDD OG TRENINGSGLEDE.

1

SPIS NOK

Ungdom som trener trenger energi både til trening, skole OG vekst og utvikling. For lite mat kan gå utover både helse og prestasjon.

2

SPIS VARIERT

Spis litt av alt! Da får kroppen næringsstoffene den trenger for helse, utvikling og prestasjon. Variasjon bidrar til en sterk kropp og gode treningsøkter.

3

SPIS REGELMESSIG

Regelmessige måltider gir energi til både skole og trening. Spis hver 3.–4. time og inkluder gjerne mellommåltider. Trener du mye, er dette ekstra viktig!

Les mer på **sunnidrett.no**

Hva er SMART for deg?

Alle kropper er forskjellige, har ulike behov og trenger ulik mengde energi. Planlegg måltidene ut fra ditt eget behov, ikke ved å sammenligne deg med andre.