

SMART MATPRAT

Voksne rundt unge utøvere er viktige rollemodeller. Snakk mer om hva maten bidrar med som **energi, overskudd og matglede** fremfor hva man bør spise mindre av eller unngå.



UNNGÅ

Kommentarer om kropp og vekt.
"Skal du spise enda mer nå?"
"Ja- mat" og "Nei-mat".
Å sammenligne kropp.



SI HELLER

"Nå gleder jeg meg til middag"
"Så godt dette ser ut!"
"Opplever du at du har nok energi
til skole og trening?"



Les mer på
sunnidrett.no

