

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