



Oppsummering av foredrag i Horisonten
4.januar 2023



Generelle tips

- Unngå å sammenlign deg med andre – utvikling skjer i ulikt tempo hos den enkelte.
- Alle kan oppleve stagnasjon, dette er helt naturlig. Fokuser på det du kan gjøre noe med. Vær tålmodig, ting vil løsne.
- Installer ditt eget «Bullshit-filter» – tenk kritisk om det du ser på sosiale medier og les i mediene. Spør en voksen du stoler på om du er usikker.

Ernæring

- Det finnes ikke ja mat og nei mat. Husk at KOSTilskudd (snop) ikke skal erstatte vanlig mat, men være et tillegg.
- Energidrikke er ikke anbefalt til barn- og unge. Drikk sportsdrikke, eller saft i stedet. Vann er ypperlig tørstedrikk på trening.
- Kroppen trenger bensin, byggesteiner og beskyttelse (De tre B-er). Prøv å inkluder disse i flest mulig måltid.
- Dagene er travle, planlegg måltid. Ta med en ekstra brødskrive, frukt, nøtter, sjokomelk eller noe annet enkelt i treningsbagen.
- Mat er kroppens bensin
 - Kropp – bil
 - Muskler – motor
 - Mat – bensin

De tre B-er

BENSIN



BYGGESTEINER

BESKYTTELSE

Til voksne

- Planlegg måltider, tiden har vi likt og vi må forvalte den mest mulig hensiktsmessig.
- Vær gode rollemodeller. Ord må veies, ungdommen «skanner» voksne.
- Unngå kommentarer på kropp og mat.
- Lag hyggelig stunder rundt matbord og måltider. Skap gode minner og matglede.
- Prøv å ha ett fellesmåltid hver dag.

Idrettsglede fremfor prestasjonsfokus

Tips til hva du kan si til unge utøvere

- Før konkurranse
 - Ha det gøy!
 - Full innsats!
 - Jeg er glad i deg uansett!
- Etter konkurranse
 - Hadde du det gøy?
 - Jeg er stolt av deg!
 - Glad i deg!

Spørsmål – eller vil du vite mer?

- <https://sunnidrett.no/>
- E-post: post@sunnidrett.no
- Chat: Mandager 20.00 – 22.00 på <https://sunnidrett.no/chat-med-sunn-idrett/>

