

VELKOMMEN TIL SEMINAR OM IDRETT, KOSTHOLD OG ØKOLOGI

TORSDAG 8. OKTOBER KL 16.00 – 19.00

HÅKONS HALL, LILLEHAMMER OLYMPIAPARK

NORDSETERVEGEN 45, 2618 LILLEHAMMER



Sunn idrettsmat

Sunn og næringsrik mat bidrar til god helse, forebygger sykdommer og gir energi og overskudd. Et sunt kosthold er særlig viktig for idrettsutøvere. Som idrettsutøver forbruker du mer energi enn andre og du har derfor et større behov for næringsstoffer enn andre. Fysisk aktivitet bryter ned kroppen, og sammen med hvile er det mat som bygger den opp igjen. Da gjelder det å ha god kvalitet på maten man spiser! For å sikre tilstrekkelig inntak av alle næringsstoffer, vitaminer og mineraler er det viktig å spise variert. Økologisk mat inneholder noe mer av mineraler det er vanlig å ha mangel på, færre tilsetningsstoffer, samt at maten ikke er sprøytet med kjemisk-syntetiske sprøytemidler.

Norges Håndballforbund Region Innlandet har siden 2011 hatt et samarbeid med Oikos – Økologisk Norge om økologisk, sunn idrettsmat.

Program

16.00-16.15: Velkommen

Informasjon om prosjektet og visning av håndballfilm, ved Merethe Kjellberg, markeds og arrangementsmedarbeider NHF Region Innlandet

16.15-17.15: God Mat – våg å velge det beste!

Ved Margit Veia, matkursutvikler og daglig leder i Margit Veia AS

17.15-17.30: Pause

17.30-18.15: Bør idrettsutøvere velge økologisk?

Ved Inge Lindseth, klinisk ernæringsfysiolog og seniorrådgiver, Oikos – Økologisk Norge

18.15-18.30: Spørsmål og diskusjon

Påmelding sendes til Ida Solum innen

1. oktober: idabdsolum@oikos.no

Seminaret blir gjennomført med støtte av Fylkesmannen i Oppland og Fylkesmannen i Hedmark.