

## Kampseddel

Navn: \_\_\_\_\_ skal spille kamp

Dato: \_\_\_\_\_ dag, d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Mødested: Du skal være ved/i \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Andre meddelelser:

---

---

---

---



### Råd til idrætsaktive børn og unge

- Spis på de rigtige tidspunkter
- Drik vand
- Spar på de tomme kalorier
- Undlad sportsdrik, protein-tilskud og energibarer
- Følg de 8 kostråd

### Spis på de rigtige tidspunkter

Gå fx ikke sulten til idræt. På dage med træning vil det være fornuftigt at spise et større måltid, fx frokost ca. 2-4 timer før aktiviteten og et mindre mellemmåltid ca. 1 time før. Måltidet lige inden idræt skal tilpasses, så det både mætter og ikke er alt for stort, for det er ubehageligt at løbe rundt med fuld mave.

Find pjecen "Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke" på [www.mad-i-bevaegelse.dk](http://www.mad-i-bevaegelse.dk), [www.FVST.dk](http://www.FVST.dk), [www.dif.dk](http://www.dif.dk) eller [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Kampseddel

Navn: \_\_\_\_\_ skal spille kamp

Dato: \_\_\_\_\_ dag, d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Mødested: Du skal være ved/i \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Andre meddelelser:

---

---

---

---



### Råd til idrætsaktive børn og unge

- Spis på de rigtige tidspunkter
- Drik vand
- Spar på de tomme kalorier
- Undlad sportsdrik, protein-tilskud og energibarer
- Følg de 8 kostråd

### Spis på de rigtige tidspunkter

Gå fx ikke sulten til idræt. På dage med træning vil det være fornuftigt at spise et større måltid, fx frokost ca. 2-4 timer før aktiviteten og et mindre mellemmåltid ca. 1 time før. Måltidet lige inden idræt skal tilpasses, så det både mætter og ikke er alt for stort, for det er ubehageligt at løbe rundt med fuld mave.

Find pjecen "Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke" på [www.mad-i-bevaegelse.dk](http://www.mad-i-bevaegelse.dk), [www.FVST.dk](http://www.FVST.dk), [www.dif.dk](http://www.dif.dk) eller [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)