

Kjære foreldre,

Nå vil vi som klubb sette litt ekstra fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn gjennom konseptet Eat Move Sleep. Og vi trenger deres deltakelse.

Eat Move Sleep. Direkte oversatt: mat, bevegelse og søvn. Hver for seg er de viktige elementer, sammen er de nøkkelen til et bedre liv. For din datter eller sønn. Og for deg.

Målet med Eat Move Sleep er å inspirere, motivere og lære barn, unge (og voksne) til å gjøre litt bedre valg, slik at flest mulig får et bedre kosthold, tilstrekkelig fysisk aktivitet, samt god og nok søvn.

Vi vil ha fokus på 3 ting

1. EAT – Mat før og etter trening

Alle bør sørge for å spise og drikke noe sunt og næringsrikt før man skal på trening eller kamp. Da orker kroppen mer og konsentrasjonen blir bedre. Også etter trening er det viktig å fylle opp igjen med næringsrik mat og drikke.

Her er forslag til hva barn og ungdom kan spise og drikke: <http://www.eatmovesleep.no/eat/>

2. MOVE – Til og fra

I en idrettsklubb har fysisk aktivitet hovedfokus, men vi ser dessverre at aktivitetsnivået i samfunnet er synkende. Derfor vil vi nå i større grad oppmuntre til at man f.eks. går eller sykler til trening eller kamp. Det samme gjelder til og fra skole, venner, butikken osv.

Her er forslag til en mer aktiv hverdag: <http://www.eatmovesleep.no/move/>

3. SLEEP – Skjermfritt soverom

For oss er det best at de som kommer til klubben er uthvilte, opplagte og gleder seg til trening eller kamp. Derfor setter vi fokus på en av våre tids største "søvntyver", nemlig skjermer på soverommet. Skjermbruk før sengetid gjør det vanskeligere å sovne i tillegg til stadige innkomne beskjeder og sms.

Mer informasjon og råd til bedre søvn: <http://www.eatmovesleep.no/sleep/>

Mange gode krefter står bak det som skal skje.

Eat Move Sleep er et konsept som Norges Fotballforbund (NFF) og BAMA har utviklet i samarbeid med EAT Foundation. Målet er å bruke fotballen som en kanal mot spillere, trenere, klubb og foresatte for å spre kunnskap og inspirasjon rundt nettopp kosthold, bevegelse og søvn. Se også denne siden for mer info.:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/eatmovesleep/>