

## KONKRETA TIPS TILL TRÄNARE

### Frågeställning:

Hur kan man som ledare arbeta för att få sina idrottare att äta bättre?

**”PRATA OM MATENS BETYDELSE FÖR PRESTATIONEN.  
BJUD GÄRNA IN NÅGON EXPERT PÅ OMRÅDET OCH  
VARVA TEORI MED PRAKTIK GENOM ATT OCKSÅ LÄRA  
SIG ATT LAGA ENKEL OCH BRA MAT.”**

### TIPS 1

Gör det till en vana bland spelarna att efter avslutad träning, i omklädningsrummet, inta någon form av återhämtningsmåltid.

### TIPS 2

Ät en måltid tillsammans innan matcher. Så vet du som ledare att alla fått i sig i alla fall en bra måltid innan matchstart.

### TIPS 3

På matcher och cuper vara förberedda genom att ha med sig bra mat. Torkad frukt, blåbärssoppa, pastasallad osv.

