

**Utbildningsplan Kost****Östers IF**

Lag	Tema	Aktivitet	Målgrupp	Datum	Tid
U13	"Bra mat för unga idrottare	Föreläsning	Aktiva, föräldrar & ledare	Vår	1,5
U13	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Höst	2
U14	"Bra mat för unga idrottare" + Praktisk matlagning	Repetition + Praktik	Aktiva & ledare	Vår	3
U14	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Höst	2
U15	Kostplanering/Energiåtgång	Uppgift till Cup/Läger	Aktiva & ledare	Vår	1,5
U15	Kostplanering/Energiåtgång	Redovisning av uppgift Cup/Läger	Aktiva & ledare	Vår	1,5
U15	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Höst	2
U16	Kost för prestation/elit	Föreläsning	Aktiva & ledare	Vår	2
U16	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Höst	2
<b>Totalt</b>					<b>17,5</b>

Övrigt
Uppföljning efter sommaren på 1 tr, 5 min/spelare.
Mat inhandlas av utbildaren.
Föreningen står för lokal och kök (Skolkök).

Litteratur	Kommentar
Bra mat för unga idrottare	Delas ut till alla spelare och ledare vid första tillfället med U13
Ät rätt när du tränar	Delas ut till alla ledare