

Kosthold for aktive barn og unge

-hva slags mat og drikke er bra før, under og etter aktivitet?

KARBOHYDRATER



Brodogkorn.no

Velg fullkornsprodukter



PROTEIN



FETT



Matprat.no

VITAMINER OG MINERALER



5 om dagen



2 never med frukt & bær



3 never med grønnsaker



FYSISK AKTIVE BARN & UNGE

ØKT BEHOV FOR

- Karbohydrater
- Protein
- Jern
- Kalsium



FØR FYSISK AKTIVITET:





Matprat.no

UNDER ARRANGEMENTET



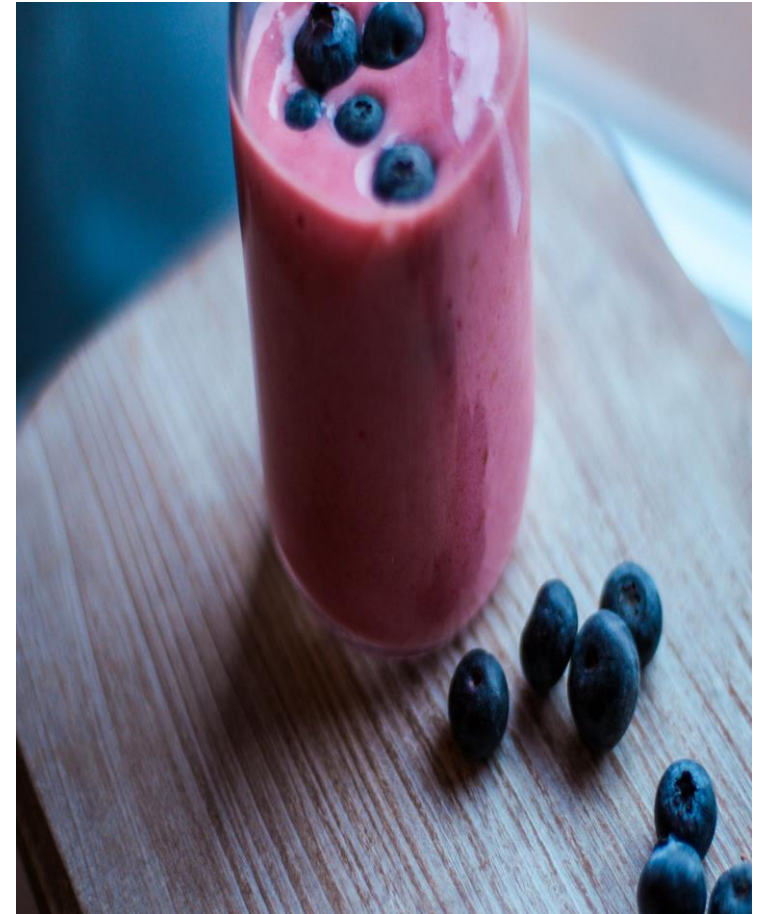
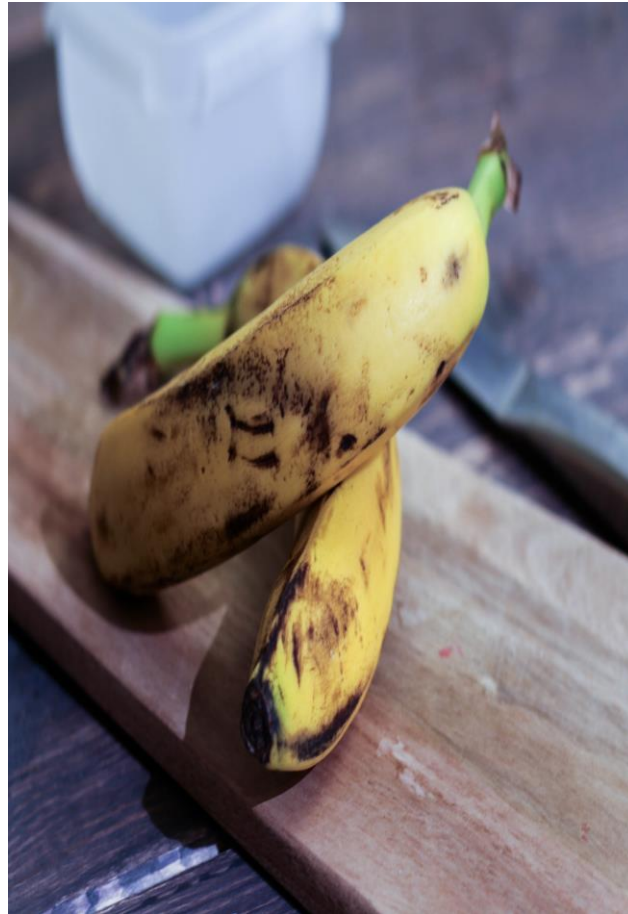
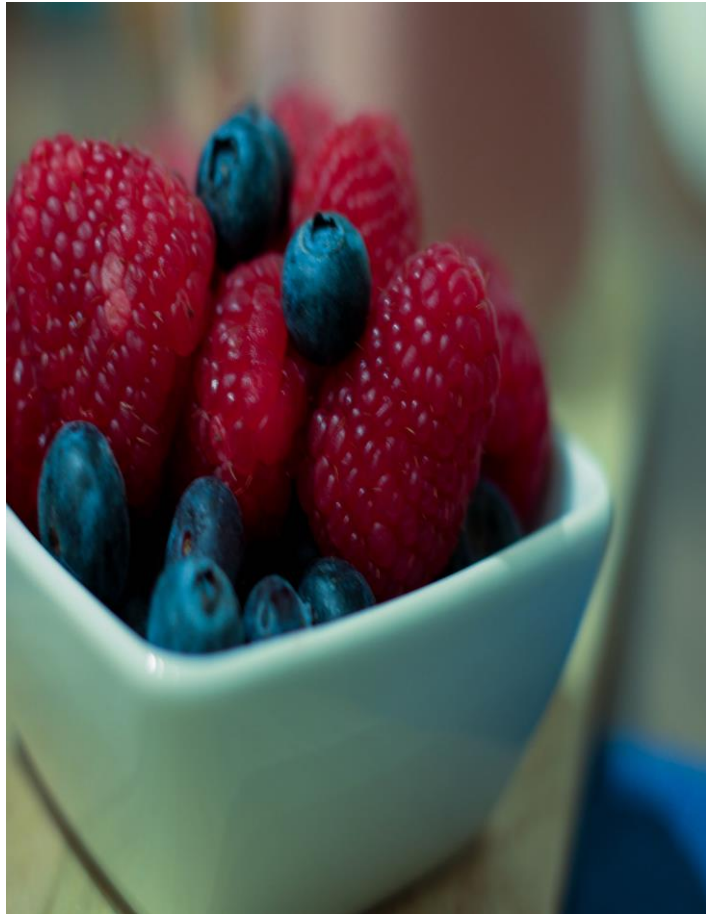
VÆSKEBALANSE



MELLOM KONKURRANSER



MELLOMMÅLTID











ETTER FYSISK AKTIVITET





www.nutritus.no



@bentasil



Nutritus