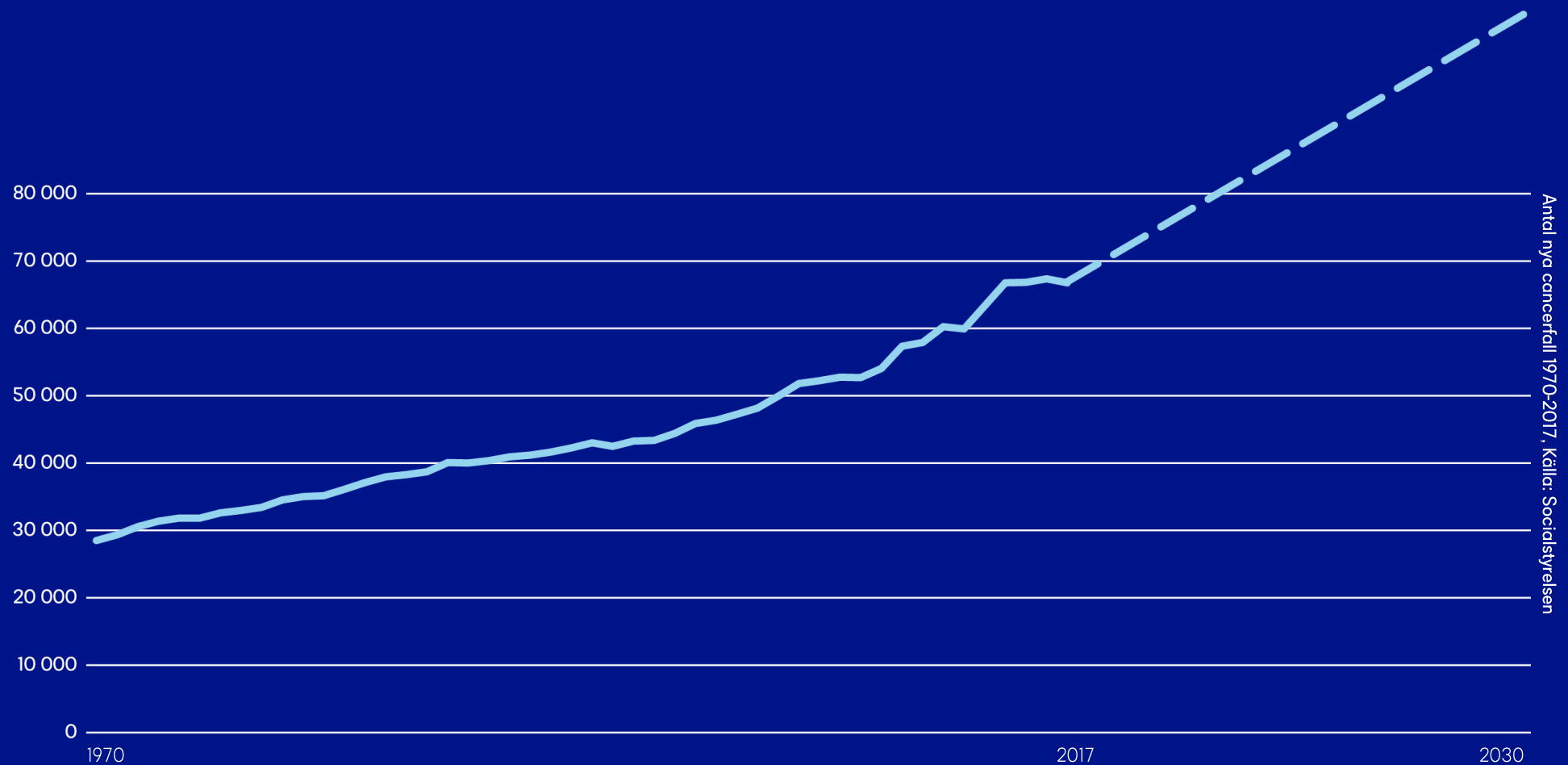




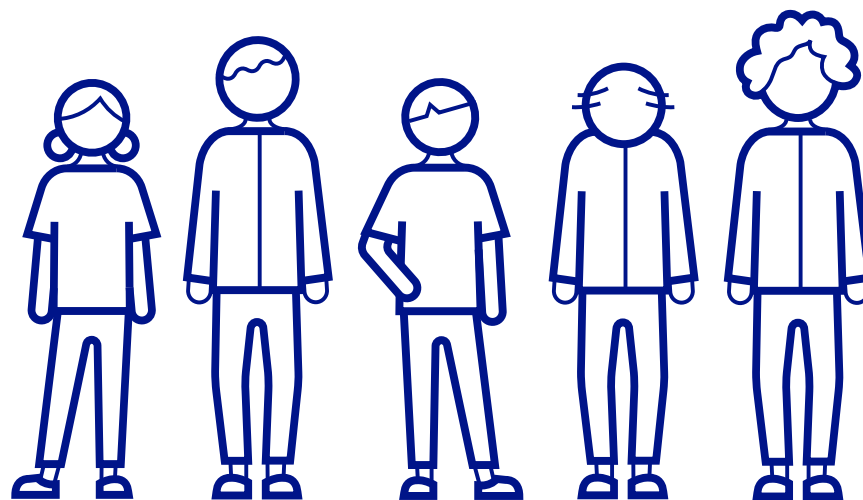
Hälsosamma matmiljöer inom idrotten

Tillsammans gör vi det hälsosamma valet till
det enkla

Cancerfallen ökar



16.000





Hälsosamma matvanor utvecklas i tidig ålder

BARN OCH UNGAS HÄLSA STÅR PÅ SPEL

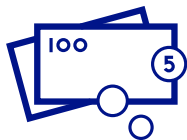
36 % av ungdomars energiintag kommer från mat med lite näring och mycket energi, såsom godis, läsk, chips och snabbmat.

8 % av barn och unga i Sverige får i sig tillräckligt med grönsaker, frukt och fisk

1 av 4 av barn i lågstadieåldern har övervikt eller obesitas



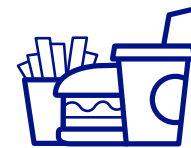
Matvanor påverkas av samhället



Pris



Marknadsföring



Utbud/Tillgång



Normer

Utmaningen idag



Varje vecka samlas hundratusentals barn, unga och vuxna för att träna, tävla och heja.



Men på arenor och hallar serveras ofta godis, läsk och snabbmat.



Det står i kontrast till idrottens roll som en viktig kraft för folkhälsa.

Barn möts av ohälsosam mat i kommunala fritidsmiljöer och de flesta kommuner saknar riktlinjer och policy kring matutbudet



Därför är matmiljön inom idrotten viktig



Når brett – majoriteten av barnen i Sverige är en del av den svenska idrottsrörelsen



Påverkar hur unga lär sig att äta – matvanor grundläggs tidigt i livet



Signalerar vad som är normalt och accepterat – och skapar sociala normer

Låt idrotten visa vägen!

- En handbok för föreningar, förbund och kommuner i Sverige
- Fem konkreta åtgärder från WHO för en bättre matmiljö inom idrotten
- Små steg kan göra stor skillnad

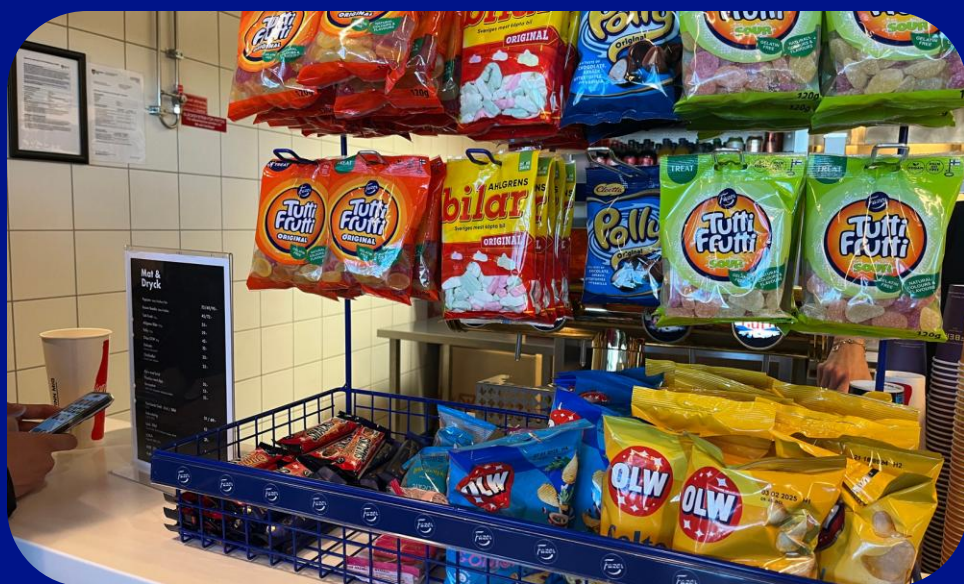
HANDBOK FÖR

Hälsosamma matmiljöer inom idrotten

Tillsammans gör vi det hälsosamma valet till det enkla.



Fem åtgärder för en bättre matmiljö



- 01 FÖRBÄTTRA UTBUDET
- 02 ANVÄND PRISET SOM VERKTYG
- 03 NUDGING-GÖR DET LÄTT ATT VÄLJA RÄTT
- 04 KOMMUNICERA HÄLSOSAMMA VAL
- 05 BEGRÄNSA REKLAM FÖR OHÄLSOSAM MAT

IBK Vänersborg visar vägen

IBK VÄNERSBORG



☆ REDSTARS ☆

Presenterar

En Friskare Förening

Projektet som vill ge föreningens ungdomar
bättre bränsle och ökad kunskap

Är det verkligen
så viktigt vad man
stoppas i sig?

Ska föreningen
bestämma vad som är bäst
för mitt barn?

Precis som vi tankar våra fordon för att de ska ta oss dit vi önskar, har kosten en betydande del i vår förmåga att prestera eller ta oss mot önskad målsättning. Tankar vi kroppen med fel bränsle kommer vägen till det där avgörande matchmålet vara betydligt längre och krokigare.

Föreningens barn och ungdomar befinner sig i hallen för träning, gemenskap och för att utvinna ny energi. Därför tycker vi det är extra viktigt att de har möjlighet att få i sig mellanmål innehållande den typ av energi som är nödvändig för sin idrott.



#EATgoodBEgreat

Sponsorer



Kostrådgivare



www.ibkvanersborg.se



[Handbok för hälsosamma matmiljöer inom idrotten](#)



[WHO Action Guide](#)

maiju.wetterhall@cancerfonden.se