



BLI MED PÅ LAGET!

**EAT
MOVE
SLEEP**

HVORFOR HAR VI IDRETTSKLUBBER?

Vi kan vel være enige om at god helse er noe vi alle ønsker oss? Ikke bare for oss selv, men også for dem vi bryr oss om. I over 150 år har idrettsklubber vært en arena som har bidratt til at barn, ungdom og voksne har kunnet oppfylle akkurat det ønsket.

Uansett kjønn, etnisitet, religion, sosial status og ferdighetsnivå har idretten vært et frivillig og sosialt samlingspunkt som formidler gode verdier som blant annet fellesskap, holdninger, inkludering og samarbeid, samt fysisk fostring og konkurranseverdier.

Nå vil vi som klubb sette litt ekstra fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn, gjennom konseptet Eat Move Sleep. Vi ønsker å formidle kunnskap, forståelse og holdninger som våre medlemmer kan ha glede av resten av livet. Ikke bare på idrettsbanen, men også på alle andre arenaer – skole, jobb og fritid – der man også er avhengig av overskudd, konsentrasjon og godt humør.

Vi gleder oss til et godt og spennende samarbeid med trenere, oppmenn og foreldre.



BLI KJENT MED EAT MOVE SLEEP

Eat Move Sleep. Rett oversatt: Mat, bevegelse og søvn. Hver for seg er de helt sentrale elementer i livene våre. Sammen er de avgjørende for god helse, trivsel og overskudd.

Med Eat Move Sleep er disse tre elementene samlet i en ny og spennende innpakning. Målet er å inspirere alle til å gjøre litt bedre valg, slik at flest mulig får et sunt og bærekraftig kosthold, tilstrekkelig fysisk aktivitet, samt god og nok søvn.



EAT

Mat og drikke er drivstoff for kroppen. Alt vi spiser og drikker er med på å forme oss, både fysisk og mentalt. Et mer bærekraftig kosthold basert på mindre kjøtt, mer fisk, frukt og grønt, er også bedre for miljøet. Jo flere riktige valg vi tar, jo bedre responderer kroppen, hodet og jorda. Gjennom Eat Move Sleep får du forslag til små og enkle grep du kan gjøre i hverdagen.



MOVE

Kroppen er laget for bevegelse. Og jo mer vi bruker den, jo «flinkere» blir den. Ikke bare til å løpe fort eller bli sterk, men også til å klare alle våre dagligdagse oppgaver på en god og smertefri måte. Fysisk aktivitet bidrar i tillegg til bedre søvn og humør, og holder kroppen frisk og rask. Målet er at vi alle skal bli litt flinkere til å bevege oss.



SLEEP

Vi er helt avhengig av søvn. Når vi sover «reparerer» kroppen seg etter en lang dag, både fysisk og mentalt. En god natts søvn bidrar til bedre humør, konsentrasjon og overskudd, og gjør oss klare til å møte morgendagens utfordringer – enten det er på idrettsbanen, skole, jobb eller fritid. Vi kan love deg mange gode tips og råd du forhåpentligvis kan få mye glede av.

VI VIL HA FOKUS PÅ 3 TING

Det er nesten ingen grenser for hvor mange gode (og dårlige!) råd som finnes når det kommer til nettopp mat, bevegelse og søvn. Selv om vi har store ambisjoner med Eat Move Sleep, er det viktigste at vi gjør ting enkelt og forståelig. Derfor starter vi opp med å plukke ut ett konkret tema innenfor hvert av de tre områdene.

Husker du dem, er du godt i gang.



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. Når vi er aktive brytes kroppen ned, men med litt næringsrik mat og drikke umiddelbart etterpå, kombinert med hvile, bidrar vi til at kroppen får overskuddet tilbake og blir klar for neste «utfordring». Tenk også på hva slags mat du velger. Sunne og bærekraftige valg er ofte bedre både for deg og jordkloden.





2. MOVE TIL OG FRA

Å være fysisk aktiv er både morsomt og sunt, og i en idrettsklubb er det jo som oftest nettopp fysisk aktivitet som har hovedfokuset. Dessverre ser vi at det generelle aktivitetsnivået i samfunnet stadig daler. Derfor vil vi nå i større grad oppmuntre til at man f.eks går eller sykler til og fra treninger og kamper, så langt det er mulig. Det samme gjelder til og fra skole, venner, butikken eller jobben for den saks skyld.

For husk: Litt aktivitet er mye bedre enn ingenting. Og mer er (enda) bedre enn litt.



3. SLEEP SKJERMFRITT SOVEROM

For oss er det best at de som kommer til klubben er uthvilte, opplagte og gleder seg til trening, kamp, samling – eller hva det skulle være. Derfor setter vi fokus på en av vår tids største «søvntyver», nemlig skjermer på soverommet etter normal leggetid. Bare det blå lyset som sendes ut fra PC-, Ipad- og smarttelefon skjermer er med på å gjøre det mye vanskeligere å sove, samtidig vil ofte innholdet i det vi ser på, og stadig innkomne beskjeder og meldinger ødelegge for søvnen vår. Prøv skjermfritt soverom selv, og kjenn på forskjellen.



EAT MOVE SLEEP SKAL VÆRE ET GODT SAMARBEID MELLOM KLUBB, TRENERE OG FORELDRE

Vi tror idrettsklubber er et sted der barn og unge er mer mottakelige for «gode råd» enn mange andre arenaer, blant annet fordi så å si alle kommer hit frivillig.

Målet med å knytte seg til en klubb, kan derimot være helt ulike. Noen ønsker kanskje det sosiale fellesskapet, andre kommer for lekens og aktivitetens skyld, og enkelte igjen for å bli best mulig i sin idrett. Felles for dem alle er at de har en trener som et samlende midtpunkt. Det er nettopp treneren som i en naturlig og idrettsrelatert setting vil formidle små drypp av kunnskap, forståelse og inspirasjon.

Foreldre er selvsagt de aller viktigste når det kommer til læring, og derfor ønsker vi – for ikke å si at vi er avhengig av – å få med dere på laget. Derfor anbefaler vi at dere gjør dere litt kjent med Eat Move Sleep, så vi sammen kan gi barna og ungdommen riktig og god læring for livet.



HER FINNER DU MER INFORMASJON OM EAT MOVE SLEEP

Temaene rundt kosthold, fysisk aktivitet og søvn er uendelig mange, og det er utallig steder man kan finne informasjon. For å gjøre det litt enklere, har vi samlet et knippe av de mest sentrale temaene på www.eatmovesleep.no

Her vil det stadig bli lagt ut nye artikler, filmer og tips. Du finner også linker til andre nyttige sider dersom du ønsker å gå ytterligere i dybden på noe av stoffet.

I tillegg anbefaler vi at du følger [Eat Move Sleep på Facebook](#).

LYKKE TIL!



Eat Move Sleep er et samarbeid mellom Norges Fotballforbund, Bama og EAT Foundation.