

EAT  
MOVE  
SLEEP



bāma



**«For å bli god er det viktig å trene, men du må også spise riktig for å få best utbytte av treningen.»**

– Caroline Graham Hansen



**bāma**

# Eat Move Sleep

- Inspirasjon- og kunnskapskonseptet Eat Move Sleep er et initiativ av BAMA i samarbeid med Norges Fotballforbund og EAT.
- Konseptet skal bidra til bedre folkehelse ved å inspirere barn og unge til å spise frukt og grønt, være i aktivitet og sove nok.
- Dette skal vi gjøre ved å være synlig i breddeidretten, og gjennom gode forbilder og samarbeidspartnere som bidrar til å spre kunnskap om en sunn livsstil.

**EAT  
MOVE  
SLEEP**

**bāma**



# Tre fokusområder

---

## *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 med næringsrik mat og drikke.

## *Move:*

**Til og fra:** I en idrettsklubb har fysisk aktivitet hovedfokuset, men vi ser dessverre at aktivitetsnivået i samfunnet er synkende. Derfor vil vi nå i større grad oppmuntre til at man f.eks. går eller sykler til trening eller kamp. Det samme gjelder til og fra skole, venner, butikken osv.

## *Sleep:*

**Jevn døgnrytme gjennom uka:** Søvn er viktig for den psykiske og den fysiske helsen vår. Når vi sover reparerer nemlig kroppen seg selv. Det er viktig at spillerne kommer til klubben uthvilte, opplagte og gleder seg til trening eller kamp. Derfor oppfordrer vi spillerne til å ha en jevn døgnrytme gjennom uka. Å legge seg og å stå opp til samme tid, har vist seg å være et av de viktigste tiltakene for å få bedre søvnkvalitet.

# Hvordan/hvorfor skal ungdom (13-25) bli inspirert?

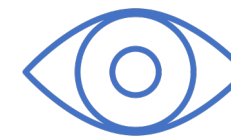
---



- Få mer kunnskap om ernæring i forhold til trening
- Få mer kunnskap om mat og søvn og dens innvirkningen på prestasjoner
- Få mer kunnskap om helheten mellom mat, aktivitet og søvn



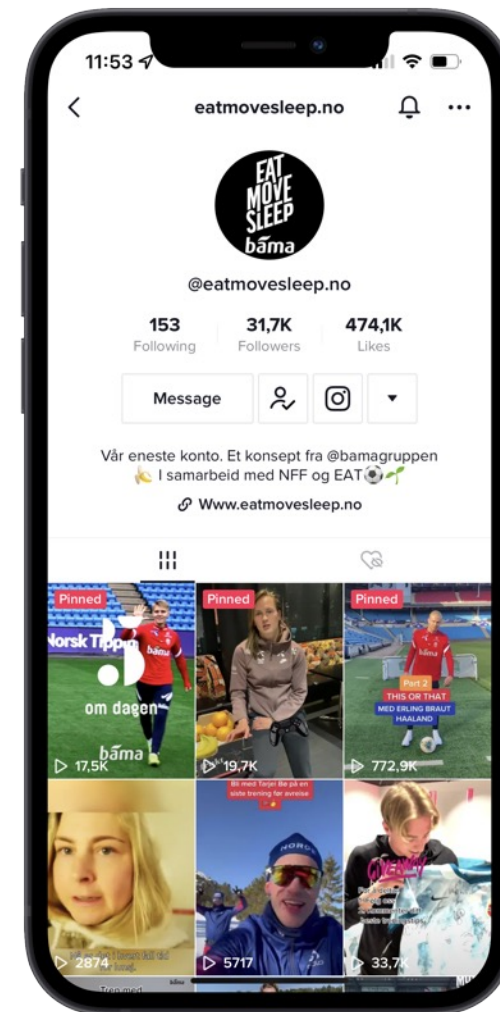
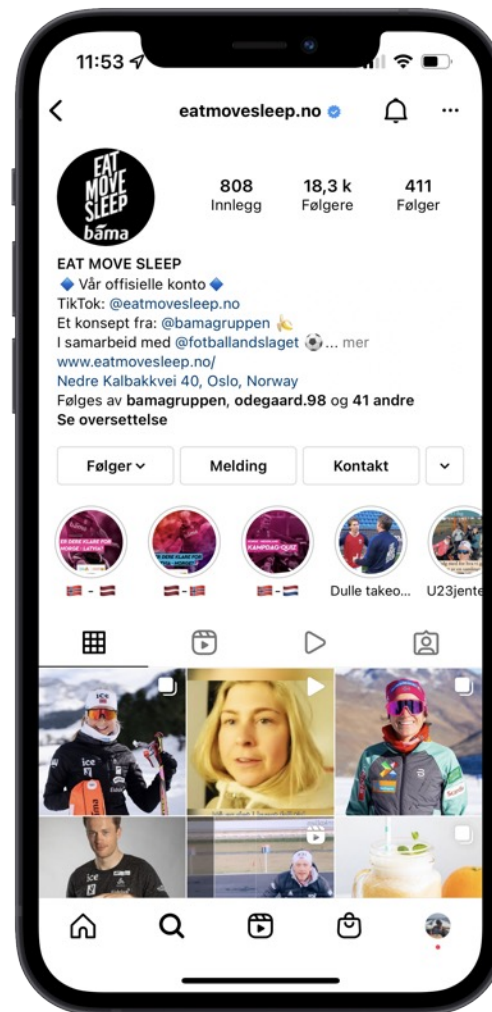
- Inspirere til å lære mer om viktigheten av mat, aktivitet og søvn
- Inspirere til aktiv hverdag
- Inspirere til idretts glede
- Bli inspirert til å ta gode valg
- Inspirert til å ta vare på seg selv og lagkamerater
- Inspirere ved bruk av landslagspillere



- Få innsikt i hva som er viktig for en aktiv ungdom
- Få innsikt i hvordan profesjonelle utøvere spiser, trener og restituerer

# Digitale flater

- Instagram, TikTok, YouTube og Facebook.
- [www.eatmovesleep.no](http://www.eatmovesleep.no)
- Lettbent, morsomt og kunnskapsformidlende innhold med og uten ambassadører



# EAT: AKTIVE UTØVERE

---



## *Bør:*

Spise **nok**

Være nøye på **når** de spiser

Være bevisst på **hva** de spiser

## *Da får de:*

Økt fysisk arbeidskapasitet

Raskere og bedre restitusjon

Bedre konsentrasjon

Bedre immunforsvar

Unngå skader

# MOVE: AKTIVE UTØVERE

---

## *Bør:*

Holde seg i **nok** aktivitet

**Gå** eller **sykle** i stedet for å kjøre

Ta trappen i stedet for heis

## *Da får de:*

Friskere kropp

Bedre søvn

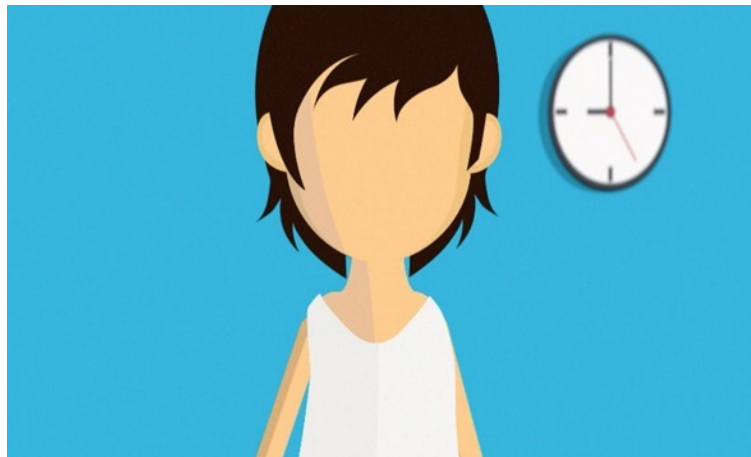
Styrke til å utføre hverdagsaktivitet

Bedre humør



# SLEEP: AKTIVE UTØVERE

---



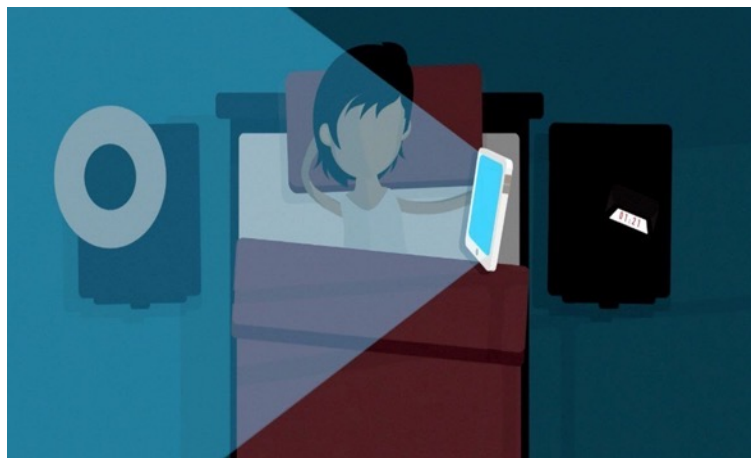
## *Bør:*

Sove **nok**

Holde en **jevn** døgnrytme

**Legge bort** mobil/iPad når man skal legge seg

**Prioritere det høyt**, spesielt hvis man har høye ambisjoner med idretten og trener mye



## *Da får de:*

Gir bedre humør

Mer energi og overskudd

Lettere å huske

Bedrer prestasjoner, både på skolen og fritiden

Unngå skader



# EAT MOVE SLEEP- AMBASSADØRER



EAT  
MOVE  
SLEEP



bāma

## Ambassadørklubber

- 42 klubber fordelt over alle våre 18 fotballkretser
- Veiledning og verktøy til å gjennomføre ulike helsefremmende tiltak
- SoMe-innhold gjennom året fra BAMA og NFF
- Tilgang til egen Facebook-gruppe for ambassadører
- Produktpakke fra BAMA

### Hva kreves for å bli Eat Move Sleep-ambassadør?

- Klubben må ha sunne mat- og drikkealternativer tilgjengelig hele året.
- Klubben må aktivt benytte Idrettsfruktordningen under alle turneringer, arrangementer, treninger, samlinger og så videre.
- Fremme Eat Move Sleep på temakvelder, foreldremøter, trenermøter osv.
- Klubben må ha en person som er Eat Move Sleep-ambassadøransvarlig.
- Klubben må alltid jobbe for økt aktivitet.

EAT  
MOVE  
SLEEP

bāma



# Eat Move Sleep-camp

- Dette er enkel kunnskapsformidling med aktiviteter som alle besøkende av cupen/arrangementer kan være med på.
- **EAT:** Smaksprøver og konkurranser
- **MOVE:** Shoot-out, hinderløype ect
- **SLEEP:** Visning av video med Patrick Berg med spørsmål
- Profilering rundt campen med kunnskapsformidlerne innhold
- Deltagere får Eat Move Sleep-fotballkort med landslagsspillere og tips til søvn, kosthold og aktivitet.
- I 2022 vil ca 66 000 barn besøke en Eat Move Sleep-camp



# Krets og Forbund

---

## Eat Move Sleep-ansvarlig i hver krets

Ambisjonen er å jobbe tettere med hver krets i tiden fremover. Slik at de kan jobbe godt med dette ut mot klubbene og nærmiljøet sitt.

- Sette fokus på kosthold, søvn og aktivitet i sin krets.
- Inkludere sunne alternativer til mat på samlinger og aktivitet i regi av krets.
- Gjennomføre trenersamlinger og informere om hvordan trener og støtteapparat kan være viktige rollemodeller for spillerne når det kommer til gode vaner rundt kosthold, søvn og aktivitet.

## Eat Move Sleep-prosjektleder

Egen prosjektleder i forbundet som jobber med Eat Move Sleep

- Sette fokus på søvn, kosthold og aktivitet i NFF.
- Innholdsproduksjon til interne og eksterne kommunikasjonsflater inkl. sosiale medier.
- Oppfølging mot ambassadørklubber og krets.

# IDRETTSFRUKT



Idrett handler om sunnhet og helse. Derfor burde det tilbys sunne matvarer under alle idrettsarrangementer.

Derfor «sponser» BAMA alle idrettslag i Norge som er medlem av Norges Idrettsforbund, med å gi klubbene 60 % rabatt på frukt, grønt, smoothie og juice.

Ved å selge frukt, støtter du ditt idrettslag og støtter opp om Eat Move Sleep. Et konsept som setter fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig kombinasjonen av et sunt kosthold, fysisk aktivitet og nok søvn.



[www.eatmovesleep.no/idrettsfrukt](http://www.eatmovesleep.no/idrettsfrukt)

EAT  
MOVE  
SLEEP



**«Jeg prøver å legge meg til samme tid hver dag, slik at jeg opprettholder mine rutiner og et godt sovemønster. Viktigheten av søvn er enorm, og jeg sover helst ni til ti timer for å være på topp.»**

– Sander Berge



bāma

## MER INFO, TIPS OG RÅD?

- Les mer på [www.eatmovesleep.no](http://www.eatmovesleep.no)
- Følg Eat Move Sleep på Instagram, TikTok og Facebook.

EAT  
MOVE  
SLEEP

bāma

