

## ERNÆRING FOR UNGE IDRETTSUTØVERE

Hva må en utøver spise for å kunne prestere i idretten.  
Er det greit nok å spise vanlig norsk kosthold?  
Hva med kosttilskudd, trenger de det?



### KURSINNHold

- Sentrale kostholdsspørsmål
- Næringsstoffer, vitaminer og væskeinntak
- Måltidsrytme
- Restitusjon
- Kosttilskudd



### MÅLGRUPPE

- Trenere, utøvere og foreldre/foresatte og andre interesserte



### STED OG TIDSPUNKT

- Sted Universitetet i Stavanger, Hagbart Lines Hus rom U- 314
- Dato 27. Oktober 2010
- Tidspunkt 18.00 - 21.00



### PÅMELDING

Nif har utarbeidet en kursadministrasjon som vi ønsker at dere skal ta i bruk for påmelding på kurs den heter [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no) . På denne portalen må en personlig gå inn og logge på med bruker navn og passord fra personlig profil. En kan også opprette ny bruker hvis en ikke ligger inne i NIF databasen fra før.

En kan også henvende seg til RIK for å få tilsendt bruker navn og passord  
**.Påmeldingsfrist er 20. oktober 2010**



### KURSLÆRER

Gerd Lise N. Nordbotten universitetslektor på UIS



### KURSAVGIFT

kr. 300,- faktureres etter kurset

**DET ER BINDENDE PÅMELDING MINIMUM DELTAKERE ER 10 PERSONER, VED LITEN PÅMELDING BLIR KURSET AVLYST**