

# Dialogfrågor och handlingsplan Matsmart för idrottsföreningar

Forskning och beprövad erfarenhet visar hur viktig kost och näring är för växande idrottande barn och ungdomar (självklart även för vuxna), för resultatutveckling, återhämtning och för att förebygga skador. Hur väljer er idrottsförening att gå vidare efter att ha genomfört lärgruppsträffarna ”Matsmart” för idrottande ungdomar?

Ett konkret förslag är att använda nedan frågor och starta igång en utvecklande dialog bland ledare och tränare i er förening. Nästa steg är att utveckla en handlingsplan och policy som visar vägen till en Matsmart idrottsförening.

Tips. Använd gärna RF.s kostpolicy som underlag och [www.matsmart.nu](http://www.matsmart.nu)

## Dialogfrågor

1. Vilka tankar och möjligheter väcker ”Matsmart” hos er?
2. Om er förening skulle ha en egen kostpolicy - vad skulle den då innehålla?
3. Finns några andra policy, dokument eller allmänna ståndpunkter i er förening som handlar om kost - i så fall vilka?
4. Har ni en föreningskiosk - vilka varor och livsmedel erbjuds där och hur samstämmer det med era tankar om en egen kostpolicy?
5. Vilka kunskaper har föreningens ledare om kost och näring för barn och ungdomar - hur samstämmer det med era tankar om en egen kostpolicy?
6. Vad äter era aktiva under och efter träning, på tävling, läger och andra arrangemang?
7. Om ni kan hålla med om att rätt kost är minst lika viktigt som rätt träning för era aktiva vad kan då detta innebära i praktiken för er idrottsförening?

# Dialogfrågor och handlingsplan Matsmart för idrottsföreningar forts.

GÖRA NÅGOT Vad?	NÅGON SKA Vem?	VID DETTA TILLFÄLLE När?	PÅ DETTA SÄTT Hur?	PÅ DENNA PLATS Vad?	SÅ ATT ELLER FÖR ATT Varför?

Några hjälpfrågor när ni bearbetar de olika stegen:

Vad ska göras?	Vem/vilka ska göra?	När ska det göras?	På vilket sätt?	Var ska det göras?	Vad är syftet/avsikten?
Vad ska genomföras?	Vem/vilka ska agera?	Vid vilket tillfälle?	Hur ska det göras?	Plats/ Plaster?	Vad ska uppnås?
Vem har uppdraget?	Vem/vilka har ansvaret?	Vilken tidpunkt?	Vilken metod, modell eller arbetssätt ska användas?		Varför ska det göras?

Lycka till med att utveckla en Matsmart förening!