



Kostpolicy Ås IF

Med vår kostpolicy vill vi:

- Stimulera och motivera till goda kostvanor inom vår förening för att främja god hälsa och bra idrottsprestationer.
- Öka kunskapen och motivationen hos ledare, aktiva och föräldrar kring betydelsen av bra kosthållning.
- Göra det enkelt att i samband med idrottsutövande göra bra och medvetna måltidsval.

Detta uppnår vi genom att:

- Undvika inköp av "skräpmat" t ex läsk och godis.
- Erbjuder inköpslistor och lämpliga leverantörer inför arrangemang och läger där vi samlar tips om lätthanterliga och näringsriktiga produkter och måltider, anpassade för idrottsutövare.
- Arbeta med att marknadsföra vår policy kring kost. Hitta samarbetspartners som delar vår idé kring kostpolicy.
- Årligen genomföra kortare utbildningar/föreläsningar kring kost för ledare och föräldrar.
- Införa i den löpande verksamheten information till våra aktiva om kost och dess betydelse för vår hälsa och prestation.
- Vara ett aktivt stöd till våra sektioner.

Ås 2013-10-09 , rev 160815

Ås IF huvudstyrelse