



## Kostföreläsning med Svensk Friidrott och Nestlé

Tillsammans med Nestlé har Svensk Friidrott tagit fram koncepten Nestléspelen och Landslagets Friidrottsskola. Att få barn och unga i rörelse är en hjärtefråga som Nestlé delar med oss på Svensk Friidrott. Utöver de två koncepten och själva friidrottandet står Nestlé också för ett oerhört viktigt arbete i att hjälpa barn, ungdomar och deras familjer till sunda och hälsosamma kostvanor.

Därför vill vi nu ge er föreningar som har genomfört eller ska genomföra Nestléspelen och/eller Landslagets Friidrottsskola en gratis kostföreläsning!

**Datum:** Torsdag 22:a maj

**Tid:** 17:00 – 18:00

**Plats:** Digitalt via Teams - [Anslut till mötet genom att klicka här](#)

**Målgrupp:** Styrelser, ledare, unga ledare, aktiva, vårdnadshavare – alla i föreningen är välkomna!

### Agenda:

- **Introduktion**
- **Kost, vad är det?**
- **Viktiga parametrar för en hälsosam kost**
- **Relationen mellan fysisk aktivitet och kost**
- **Praktiska tips till ledare/vårdnadshavare och hur de kan hjälpa barn att få i sig rätt kost**

Vid frågor kontakta Marcus Kax Fromholz

[marcus.kax.fromholz@friidrott.se](mailto:marcus.kax.fromholz@friidrott.se) eller 072 453 96 58