Kost och skador

Målgrupp: Aktiva 14 år
Äta rätt - avsnitt 1

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?

2. Ge exempel på hur en lunch/middag kan se ut?

3. Vad är kolhydrater?

4. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater.

5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning eller match?

6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?

7. Ge exempel på bra mellanmål.

8. Hur kan ni själva påverka vilken mat ni äter?

Kost och skador

Målgrupp: Aktiva 14 år
Skador - Avsnitt 2

1. Vad gör ni om ni stukar foten?

2. Varför skall man stretcha?

3. Gör ett stretchprogram som ni kan använda er av!

4. Varför är det viktigt med sömn/vila?

5. Vad skall finnas i vår sjukvårdsväska?

6. Vad gör ni om en kompis tappar luften?

7. Hur stoppar ni näsblod?

8. Hur förebygger ni på ett enkelt sätt skoskav?

9. Hur vet ni att någon fått hjärnskakning och vad gör ni i så fall?

Kost och skador

Målgrupp: Aktiva 14 år
Uppföljning - Avsnitt 3

1. Vad var viktigt att tänka på när det gäller att äta rätt?

2. Varför är det viktigt att dricka vatten innan, under och efter träning eller match?

3. Har ni ändrat några matvanor?
Om ja, har ni märkt någon skillnad?

4. Vilken nytta har stretchprogrammet gjort?

5. Varför är det viktigt med sömn/vila?