

Idrettsfrukt og Eat Move Sleep

- sunnere aktivitet for barn og unge







bāma

- bananer siden 1905



Bendit Alpinfestival
Idrettsarena



bendit.no

Bend it

like a banana



OPPLEV BENDIT-EFFEKTEN

SUNT KOSTHOLD OG AKTIVITET GIR OVERSKUDD!

bendit.no **bama**

Sunt kosthold og økt aktivitet gir overskudd i hverdagen. Dette kaller vi Bendit-effekten. Minst 5 om dagen av anbefalingen fra kostholds-eksperter når det gjelder frukt og grønnsaker gir et gjennomsnitt 3 om dagen. Med en banan eller et eple, en smøttbit per dag og en matbit, litt bruski eller kaffe gullvinner til middag, så er du der. Og husk ekstra godt på hva du gir barna. Gode vaner fra de er små har de glede av resten av livet.

60 % RABATT PÅ FRUKT, GRØNT, BENDIT-PRODUKTER OG JUICE!

© BAMA 2012

Idrett handler om sunnhet og helse. Det samme bør gjelde for alt idrettslagene tilbyr av mat og drikke på sine arrangementer, enten det er til utøvere eller tilskuere, til barn eller voksne.

Derfor tilbyr vi i Bama alle idrettslag å kjøpe inn frukt og grønt i dagligvarebutikken og få 60 % rabatt. Dermed opplever dere Bendit-effekten; økt overskudd og energi. Rabatten får dere enten frukten skal spises i forbindelse med en vanlig trening, eller selges til deltakere og tilskuere på en cup eller et stevne.

Tilbudet heter Idrettsfrukt. Det er tilgjengelig for alle lag, i alle idretter og over hele landet. Vil du vite mer, se bama.no/idrettsfrukt

SUNT KOSTHOLD OG AKTIVITET GIR OVSERKUDD. OPPLIV BENDIT-EFFEKTEN!



Bendit

bama

Idrettsfrukt siden 2012
- kanskje Norges bredeste idrettssponsorat



"I Clausenengen fotballklubb bruker vi Idrettsfrukt på fotballcuper og treninger. Salget er mye bedre enn da vi solgte usunne alternativer. Vi er veldig glade for muligheten til å servere barna sunn mat."

- Clausengen FK



Eat Move Sleep skal inspirere barn, unge og voksne til å ta gode valg i hverdagen.

Inspirasjons- og kunnskapskonseptet er et initiativ fra BAMA og NFF, i samarbeid med EAT.

EAT
MOVE
SLEEP

MAT OG DRIKKE - FØR OG ETTER



BEVEGELSE - TIL OG FRA

SØVN – INGEN LIKES ETTER LEGGETID



FAT MOVE SLEEP

FAT MOVE SLEEP

1/250 3.5 FAT MOVE SLEEP KILBO GOLF BALL 10

FAT MOVE SLEEP

11/21 isbl



EAT MOVE SLEEP- CUPER 2021



Siden 2005

570 arrangørklubber

64 600 lag

650 800 barn

2 millioner tilskuere og besøkende

**EAT
MOVE
SLEEP**

«Husk å fylle på med riktig mat og drikke under cupen, slik at barna orker å spille alle kampene. I Eat Move Sleep-kiosken finner du mye sunt og godt. Mine favoritter er banan og grov baguette!»

– Caroline Graham Hansen

**EAT
MOVE
SLEEP**

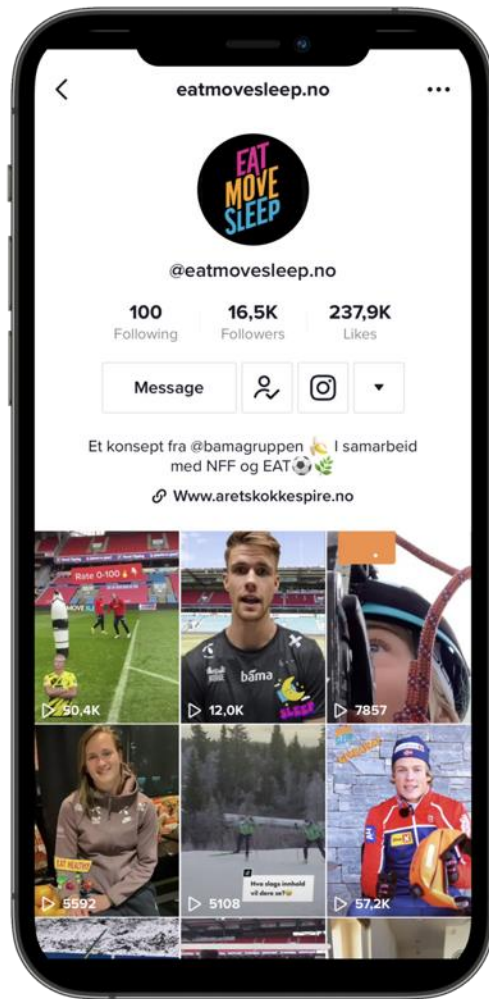
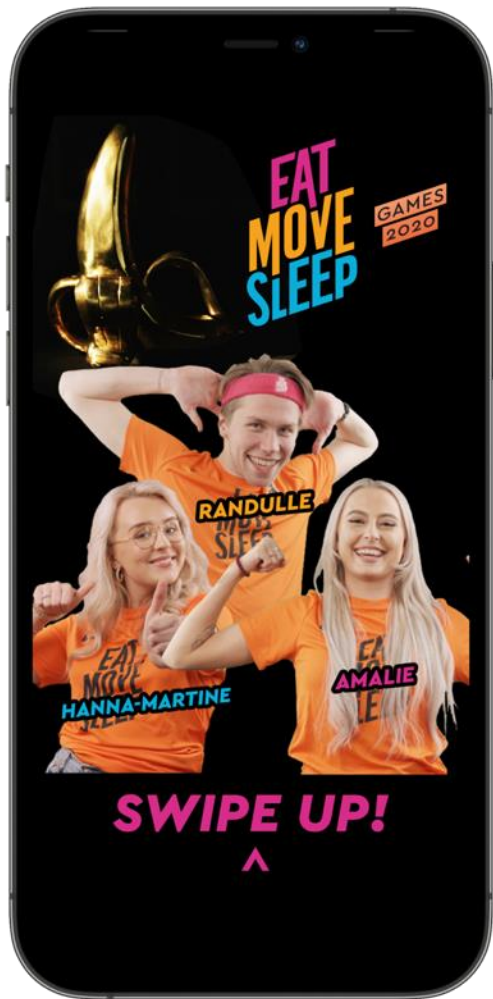
«Hverdagsaktivitet er viktig selv om du trener. Husk at sykkelen er fin å bruke til og fra trening og kamp. Det hjelper kroppen med å komme i gang.»

– Sander Berge



bāma





**EAT
MOVE
SLEEP**

**– HELT AVGJØRENDE
FOR CAROLINE
& ERLING**



Eat Move Sleep skal inspirere barn og unge til å ta gode valg i hverdagen, og skape sunne vaner tidlig. Vi mener 5 om dagen, aktivitet og god søvn er nøkkelen til en sunnere livsstil, som varer livet ut og bedrer folkehelsen.

Caroline Graham Hansen og Erling Braut Haaland har vært opptatte av sunt kosthold, trening og nok søvn i oppveksten.

Det har de fortsatt med, som stjernespillere i de respektive klubbene sine og på landslaget.

Begge mener at Eat Move Sleeps verdier har spilt en stor rolle for dem, og vært viktige for å nå målet om å bli best.

bama 