

SAMMEN FOR EN SUNN IDRETT

#MerAv – På lag med idretten
24. mars 2021

Kristin Lundanes Jonvik
Rådgiver Sunn Idrett





NORGE



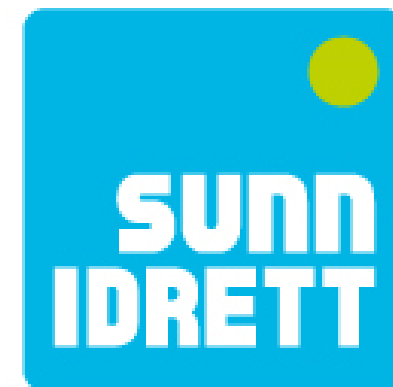
FRA 4 SÆRFORBUND TIL HELE NORSK IDRETT

2008 | "Sunn Jenteidrett" grunnlegges av 4 særforbund som et 5-årig prosjekt

2013 | Fra prosjekt til varig driftsform

2016 | Guttene blir innlemmet, rebranding til Sunn idrett

2020 | Sunn idrett blir en del av Norges idrettsforbund



2016

2020



Prosjektperiode

2008



2008



SUNN IDRETTS MÅL

- **Øke kunnskapen** om kosthold, idrettsernæring, vekst og utvikling
- **Skape gode matkulturer, trygghet og trivsel** rundt mat
- **Heve kompetansen hos trenere og foreldre** om idrett og spiseforstyrrelser
- **Skape større åpenhet, debatt** og endre holdninger til spiseforstyrrelser i idretten
- **Redusere forekomst av spiseforstyrrelser** blant unge idrettsutøvere

HELSE FORAN PRESTASJON!

Vi skal bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøvere friske!

SUNN IDRETT TRUKKET FRAM SOM EKSEMPEL I REGJERINGENS STRATEGI FOR UNGDOMSHELSE 2016-2021

«Det overordnede målet er å hjelpe ungdom til å mestre egne utfordringer og leve gode liv. Sju departementer står bak strategien. Vi er mange som må gjøre en innsats sammen.

Arbeidet for å forebygge fysiske og psykiske plager hos ungdom starter lenge før hun eller han banker på helsesøsters dør fordi noe er så vondt at det ikke er til å holde ut.»

Utklipp fra forordet

Sunn idrett

Prosjektet *Sunn idrett* (tidligere Sunn jente-idrett) er et samarbeidsprosjekt mellom fire særforbund og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Visjonen er å bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske. Prosjektet omfatter både gutter og jenter.

Målet er å øke kunnskapen om kosthold og idrettsernæring, endre holdninger til spiseforstyrrelser i idretten og redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge utøvere i langrenn, skiskyting, friidrett og orientering. Dette gjøres blant annet gjennom foredrag og seminarer i klubber, kretser, forbund og skoler. Sunn idrett betjener også bekymringschat, bekymringsmail og bekymringstelefon for spiseforstyrrelser.

Mål

- Alle barn og unge skal, uavhengig av foreldrenes økonomi, ha mulighet til å delta i minst en organisert fritidsaktivitet sammen med andre
- Begrense frafallet i ungdomsidretten og styrke mulighetene for deltakelse i allsidig idrett
- En sunn idrett for både jenter og gutter

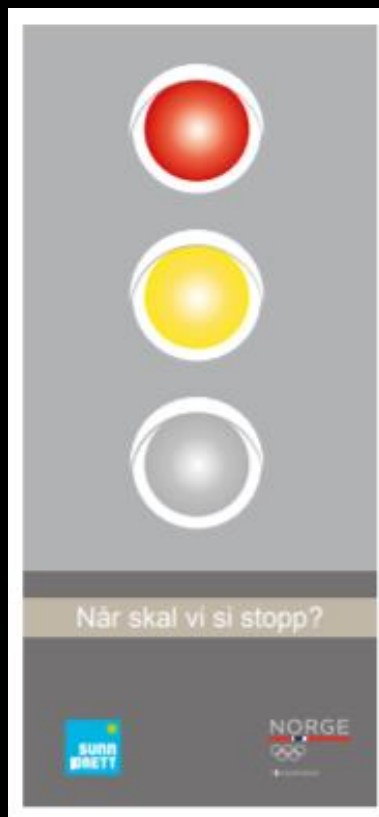
Friluftsliv

Regjeringen fremmet i mars 2016 en ny stortingsmelding om friluftsliv (Meld. St. 18 (2015–2016) *Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet*). Regjeringen vil at barn og unge skal prioriteres i arbeidet med friluftsliv. Dette innebærer blant annet at barn og unge skal prioriteres i tilskuddsordningen til friluftsliv. Viktigheten av friluftsliv i skolen fremheves også. Færre barn og unge enn tidligere får erfaring med friluftsliv gjennom familien, og da blir friluftsliv i skolen og i regi av organisasjonene enda viktigere enn før.

De senere årene har det oppstått flere nye ferdselsformer innenfor friluftsliv. Mange av disse aktivitetene er populære blant ungdom. Regjeringen uttaler i stortingsmeldingen at den vurderer å endre frilufsloven for å legge til rette for nye frilufsaktiviteter, slik at det blir en generell adgang til ikke-motorisert ferdsel i utmark. Det vil dermed ikke oppstå spørsmål om for eksempel kiting, klatring, bruk av rulleski eller paragliding er omfattet av ferdselsretten. En slik endring vil også innebære at adgangen til å sykle i utmark vil bli vesentlig utvidet. Regjeringen foreslår også å fjerne restriksjoner på blant annet sykling i en del verneområder, ikke minst i nasjonalparkene, slik at det blir lov å sykle på veier, stier og kjørespor. Terrengsykling er en aktivitet som er blitt svært populær og som har høy oppslutning, ikke minst blant ungdom.



BIBIC



ØKENDE
INTERNASJONAL
OPPMERKSOMHET



HVORFOR VELGER DU SPELTLOMPER?

Blant treningsinteresserte er det utrolig populært med speltlomper, butikkene er stadig tomme oppskriftene med speltlomper på de fleste fitnessblogger. Men vet du egentlig hvorfor du velger fremfor vanlige potetlomper? Jeg er nemlig ikke helt sikker... Vi tok en titt på Buer sine speltlomper.



Veien til god helse - Gjør korn til tjeneste og styr unna korn

Et kosthold med mye korn kan gi redusert opptak av protein og viktige mineraler, i tillegg til at det forstyrrer immunforsvaret.

Få Jåbekk
03. desember 2011

LIMITED EDITION A200 TIGHTS - KUN 100 STK
VÆR RASK! SE NYDELIGE SKINS A200 AMAZON FEATHERS

TIGHTS.NO

SE OG HØR.NO

NORGE BESTE KJENDIS- NETTSTED

Les Seogher.no også på iPad og mobil

VI BELØNNER GODE TIPS! SEND SMS/MMS TIL 2255

Forside Norske MGP Urix Kongelig Se og Hør TV TV og film QXL

Idol

Tone

Nå skal kroppen

PA JØBB: Tone dro rett på dommer i viftes etter Liss hadde samme uts. Her m Ellen «Danstans» Selvig

store og ferske Speltlomper

Velutvalgte lomper bakt med næringsrikt speltmel. Godt som spises med smør, sauser og kanel.

gode og naturlige råvarer etter tradisjonell kunnskap. Buer-kvaliteten ved å

GODT BAKERHÅND

HUSK BULLSHIT-FILTERET

FITNESSBLOGG

FORSIDEN FORUM INSTAGRAM NYBEGYNNERGUIDE VEKTNEDGANG OPPSKRIFTER ØVE

OPPSKRIFTER & MATGLEDE

Proteinpannekaker for hele familien

Hvorfor ikke prøve disse supersunne pannekakene?

Veronica Dalsnes
01. juli 2013

SISTE FORUM

- The Jo 619 svar
- Pappak 132 svar
- "Nær h 4 svar
- Sentad 771 svar



NYHETER

INNRRIKS UTRRIKS SISTE 48T MENNINGER

alarm om nordmenns inntak av og mettett fett



Derfor burde du ikke spise brød

Den sjokkerende sannheten: "Jo hvitere brød, jo raskere er du død."

Av **Kris Gunnars** 01. mars 2013, 06:00

+1 7 Tweet Liket 2,7 k

Det har vært kjent i lang tid at hvitt brød og raffinert korn generelt ikke er spesielt næringsrikt. Ernæringsfysiologer og dietteksperter i hele verden har oppfordret oss til å spise helkorn i stedet. Men korn, spesielt glutenkorn som hvete, har vært under intens gransking i de

8CAA HARDCORE

KJØP 3 BETAL FOR 2!

Nå 398,-
(Ord. pris 597,-)
3 x 8CAA Hardcore, 264g

GYM GROSSISTEN

VANLIG MAT ER BRA NOK!

Ingen mat er feil!

Vi trenger mange forskjellige matvarer

- og vi trenger mest bra mat!



HVA BETYR **VARIASJON**?

- Grove brød og kornvarer
- Poteter, bønner, ris og pasta
- Grønnsaker
- Frukt, bær og nøtter
- Fisk, kylling, kjøtt og egg
- Melk, yoghurt og ost
- Matfett (margariner og oljer)

BENSIN

BESKYTTELSE

BYGGESTEINER

MOTOROLJE





Spis en regnbue om dagen

Få frem fargespekteret i ethvert måltid

Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 - 21.30

BENSIN

BYGGESTEINER

BESKYTTELSE



Husk 3 B`er i hvert måltid!

Bensin, byggesteiner og beskyttelse.

Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 - 21.30

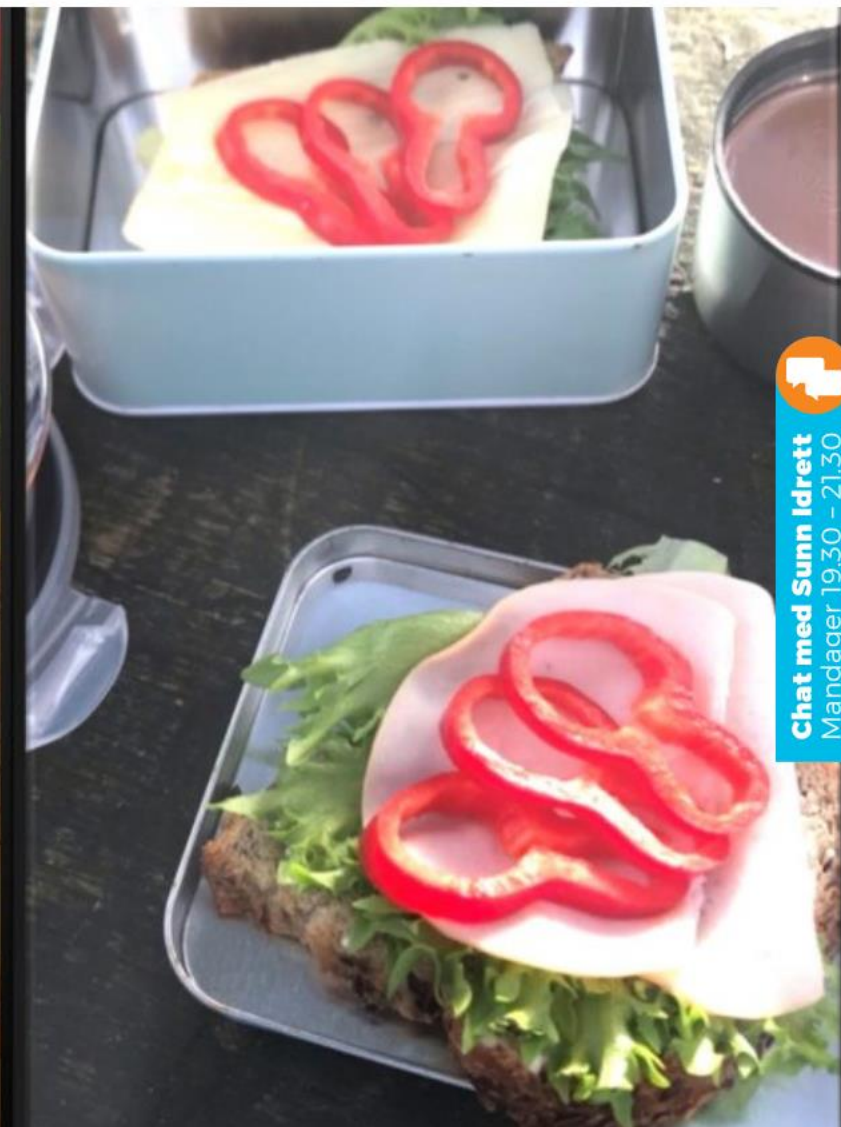
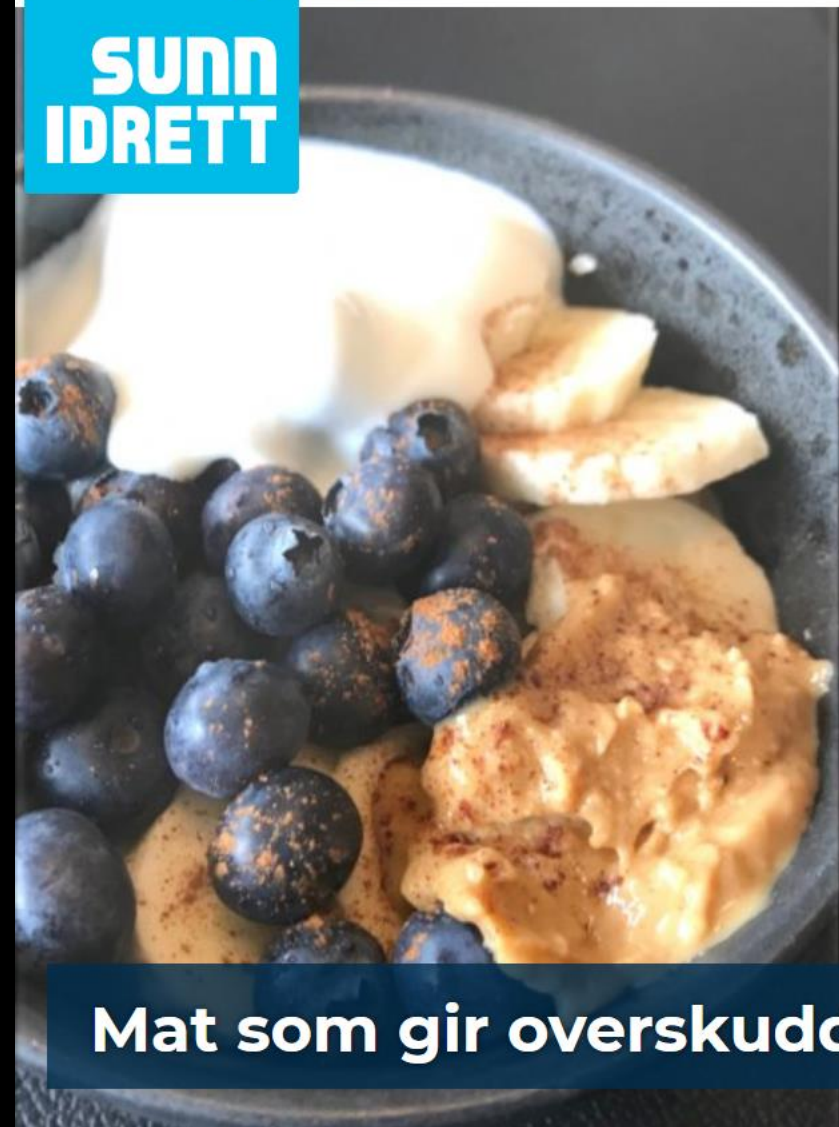


Planlegg mat som du planlegger trening!

Planlegging er halve jobben.

Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 – 21.30

**SUNN
IDRETT**



Mat som gir overskudd til lange dager

Hvordan kan du samle overskudd til lange dager med mye trening, og hvorfor spiller maten en viktig rolle for å kunne yte det lille ekstra?



Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 - 21.30



LUNSI

Toast i vaffeljern



KOSEMAT

Bananbrød



MIDDAGSRETTER

Wok med torsk



KOSEMAT

Limemarinert mango



MATPAKKEMAT

Eltefrie baguetter



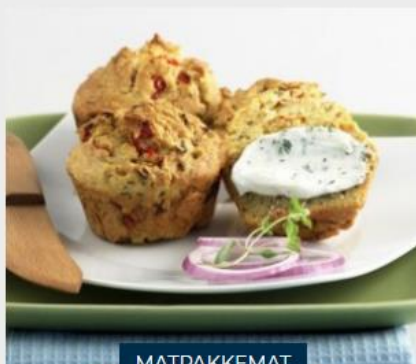
KOSEMAT

Mangomiks



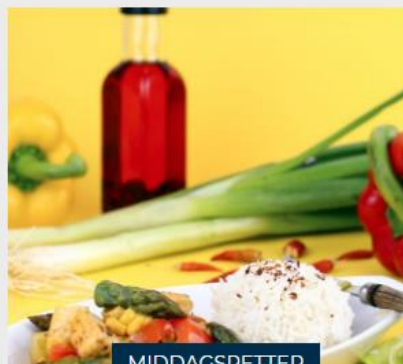
MIDDAGSRETTER

**Håkon Jarvis
Westergårds
fiskegrateng**



MATPAKKEMAT

Pizzamuffins



MIDDAGSRETTER

**Andrine Benjaminsens
Kokosis med wokede
grønnsaker og laks**



FROKOST

Vannmelonpizza



FROKOST

**Karsten Warholms
hjemmelagde
knekkebrød**



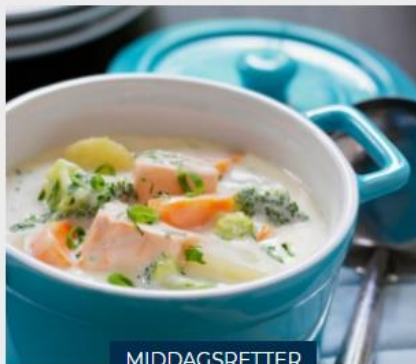
KOSEMAT

Grove rosinboller



FROKOST

**Ida Maries eltefrie
rundstykker**



MIDDAGSRETTER

**Marit Bjørgens
Laksegrytte**



KOSEMAT

Pavlova



MATPAKKEMAT

Matpakkebrød



MIDDAGSRETTER

Grove pannekaker



FROKOST

Gulrotbrød



VIKTIGHETEN AV GODE ROLLEMODELLER



SYNERGIER MELLOM #MERAV OG SUNN IDRETT



VÅRE MÅLGRUPPER

- Ungdom aktive i idrett, 13-18 år
- Trenerer/lærere
- Foreldre og støtteapparat
- Ledere i idretten
- Helsesykepleiere og annet helsepersonell



TILTAK FOR HELE IDRETTE

Kompetanseheving og rådgivning

- E-læringskurs
- Sunn idrett konferansen
- Retningslinjer for «Når skal vi si stopp» og helseattest
- Oppbygging og kvalitetssikring av nettverk av foredragsholdere og helsepersonell
- Rådgivning (chat, mail, tlf)

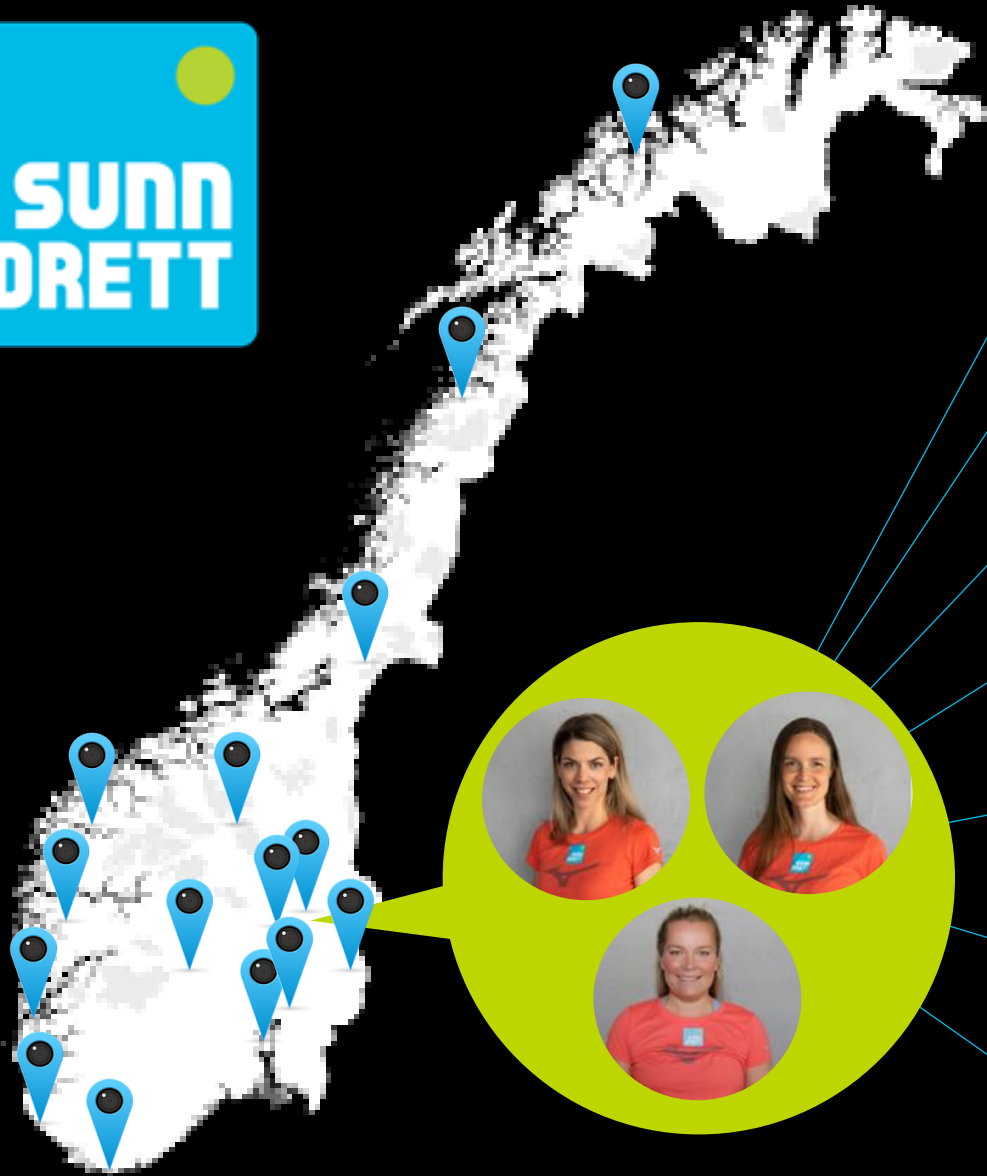
Kommunikasjon av kunnskap, holdninger og verdier

- Informasjon og fagartikler på nettside og i nyhetsbrev
- Sosiale medie kampanjer
- Brosjyrer og informasjonsmateriell
- Veiledere, retningslinjer og andre verktøy
- Videomateriell med ambassadører og ungdom

Foredrag, kurs og undervisning*

- «Spis smart» foredrag for ungdom
- Foreldreforedrag
- Fellesidrettslige undervisningsmoduler til Trenerutdanning
- Andre tilpassede foredrag/kurs til idretten

*levert av kvalitetssikrede foredragsholdere/fagpersoner



Midt/Nord



Vest



Innlandet



Oslo/Øst



Oslo/Øst



Sørøst/Sør



Psykologi



SYNLIGHET – SUNN IDRETTS EGNE ARRANGEMENTER

> 100 klubbforedrag
(2019)

8000

> 100 foredrag
idrettsgymnas

5000

Foreldre-
webinar

2000

> 100 foredrag til
særforbund m.fl

3000

SPIS SMART-
webinar for
ungdom

3000

Sunn idrett
konferansen web

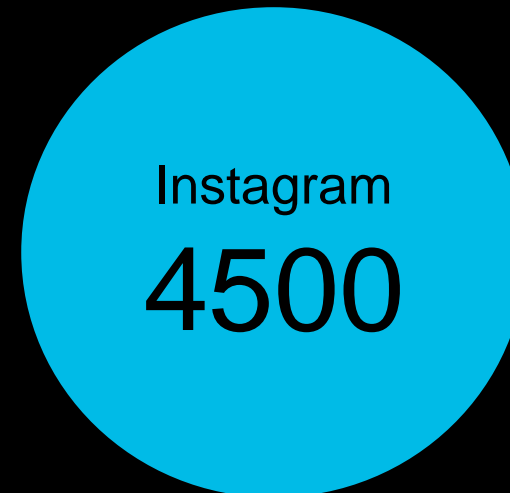
2500



23500

Deltakere årlig

SYNLIGHET – SUNN IDRETTS EGNE DIGITALE KANALER/SoMe





SAMMEN FOR EN
SUNN IDRETT?

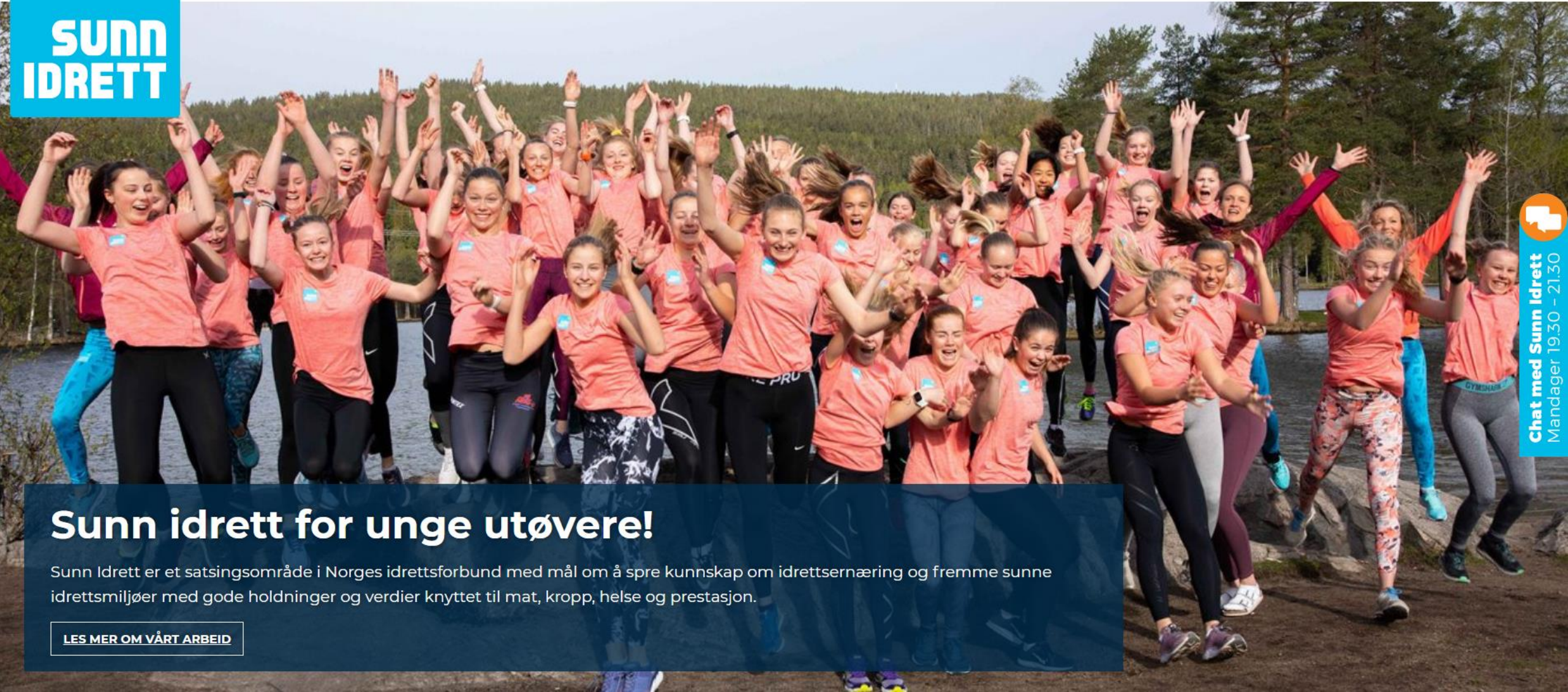


www.sunnidrett.no

NORGE
NORGE

IDRETTSEKNÆRING HELSE SPISEFORSTYRRELSER AKTUELT AKTIVITETER OM OSS

SUNN
IDRETT



Sunn idrett for unge utøvere!

Sunn Idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund med mål om å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme sunne idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

[LES MER OM VÅRT ARBEID](#)



Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 – 21.30