



## Policy kost

För att våra lyftare ska få ut så mycket som möjligt av sitt idrottande är det viktigt med rätt energi- och vätskebalans för att kunna prestera optimalt, oavsett nivå. Mängden energi skiljer sig åt beroende på hur mycket du tränar men oavsett nivå är det viktigt att öka förståelse kring det.

Det gör vi genom att...

- Öka medvetenheten om goda matvanor genom att sprida relevant information till utövare, idrottsföräldrar och ledare om matvanornas betydelse.
- Öka kunskapen om kostens betydelse genom att se till att all idrottsutbildning ska ha inslag av kostkunskap och förmedlas av personer med relevant ämneskunskap.
- Erbjuder hälsosamma alternativ genom att skapa förutsättningar för bra avtal med leverantörer av hälsosamma produkter.

Vi följer...

- [Riksidrottsförbundets kostpolicy](#) vars syfte är stimulera till goda kostvanor och rätt kost i samband med idrottsutövning.
- [Nordiska näringsrekommendationerna](#) (NNR 2023) som är antagna som officiella rekommendationer som används i Sverige.