

**Kære elever og forældre på
Haderslev Idrætsakademi**

Haderslev d. 19. august 2011

Invitation til kursus i Basal Sportsernæring

Som I ved, er Haderslev én af Team Danmarks elitekommuner, og det giver os mulighed for, som en del af vores idrætslæringsprogram, at udbyde en række relevante kurser som relaterer til det, at være eliteidrætsudøver.

Det forestående kursus for jer nye akademielever er:

Basal Sportsernæring, ved Merete Espensen, ekstern Team Danmark diætist:

”Formålet med kurset er at kvalificere elitesportsfolk til at sammensætte og indtage en kost, som lever op til anbefalingerne indenfor elitesport.

Målet er at give elitesportsfolk mulighed for at tilegne sig viden om sportsernæring og anvende denne viden i den daglige træning.”

Indhold:

- Kostens betydning for præstationsevnen.
- Energigivende næringsstoffer.
- Energibehov for elitesportsfolk.
- Måltidsfordeling.
- Før, under og efter træning.
- Dagskostforslag.
- Vitaminer og mineraler, funktioner og behov i relation til elitesport.
- Væske.
- Opgaver.

Til kurset skal der, for hjemmeboende elevers vedkommende, deltage én forælder sammen med eleven. For udeboende elevers vedkommende er det ikke et krav men I er selvfølgelig velkomne!

Kurset er fordelt på to aftener:

Tirsdag den 6. september og tirsdag den 13. september kl. 18-20.30

Der vil blive serveret lidt let at spise samt frugt og vand.

Kurset afholdes på Haderslev Handelsskole, Kroghs Koppel 2 i multirummet.

Vi minder om, at kurset er obligatorisk, men af hensyn til bestilling af forplejning bedes I melde tilbage til Astrid på telefon 51 23 73 84, eller mail astrid@hia.dk

Senest 28. august 2011

Vel mødt, til et spændende og aktuelt kursus!

Med venlig hilsen
Haderslev Idrætsakademi

Astrid Pedersen

