

KORTREIST KOST ? KNASENDE KRUTT FOR KROPPEN!

KORTREIST KOST ? KNASENDE KRUTT FOR KROPPEN!

Vg1 og Vg3 Idrettsfag hadde tirsdag 19. januar temadag om kortreist mat, kosthold og økologi. En fin, viktig og sunn dag! Temadagen var et samarbeid mellom, Bioforsk på Tingvoll og Landbruk Nordvest v/primus motor Arnar Lyche og Romsdal vgs, idrettsfag.

Tekst og foto: Bjørn Are Hjelle

Idrettsfagelevene Stina Jauté, Torine Eikrem, Veronica Godø og Lovise Hatlen var blant deltakerne og synes de lærte mye om fornuftig kosthold og det å bli bevisst på betydningen av kortreist sunn mat, uten unødvendige tilsetninger.

Dagen startet med forelesning i Auditoriet ved ernæringsfysiolog Lene Lie Nymoen som roste elevene for høyt kunnskapsnivå! Hennes budskap var at det er særlig viktig for idrettsutøvere å spise nok og sunt! Skikkelig kosthold er blant annet med på å forebygge skader. Stadige påminnelser om dette er viktig slik at riktig kosthold blir en naturlig del av hverdagen. Alle elever fylte ut en kostholdsquiz som de vil få personlig tilbakemelding på fra Nymoen.

Resten av dagen var det avansert bålmatlaging i Torleifen, ledet av ?friluftskokk? Anne Katrine Jensen. Laksepakker, hjortebiff fra Skeidsdalen m.m. stod på menyen. Alternativene til pølser med brød er mange! Liv Solemdal fra Bioforsk ledet så en seanse med matlaging i kantina, der ?hybeltacoen? fikk en sterk utfordrer i hjortetaco med spirer, bønner servert med lokalt vann. Elevene fikk her gjennomgått ?10 bud for en økologisk hverdag?. Visste du forresten at det går med 3 liter vann for å produsere 1 liter flaskevann? Med andre ord er vann fra kranen svært miljøvennlig!

En super dag for toppen og kroppen! Tusen takk til våre samarbeidspartnere!



2010.01.29 9:42
Nei