

## **Policydokument for sunnere kosthold i I. F. Trauma**

**I. F. Trauma er Tromøyas største arrangør av fysiske aktivitetstilbud for barn og unge. Ved å tilby fysisk aktivitet og legge forholdene til rette for et sunt og variert kosthold vil I. F. Trauma bidra til å forebygge sykdom og fremme helse.**

Barn og unge er i en fase av livet hvor grunnleggende kunnskaper, ferdigheter og holdninger dannes og potensialet for å forebygge helsesvikt og sykdom er stort. Det er derfor av stor betydning å legge til rette for at barn og ungdom etablerer gode helsevaner, som de kan videreføre i voksen alder. Dette vil I. F. Trauma bidra med ved gode holdninger for et sunt kosthold og tilgjengelighet av sunne matvaner på I. F. Traumas arenaer. Friskt, kaldt vann er I. F. Traumas foretrukne tørstedrikk. Det er et mål for I. F. Trauma å bidra til at inntaket av sukkerholdig brus og andre sukkerholdige drikker, søtsaker, snacks og fete potetprodukter reduseres.

### **Dette gjør vi ved:**

- Holdningsarbeid blant tillitsvalgte, trenere, oppmenn og foreldrekontakter. Hovedstyret har overordnet ansvar for at tiltakene iverksettes.
- Tilbud om friskt, kaldt vann på I. F. Traumas arenaer.
- God tilgjengelighet på frukt, grønnsaker og grove kornprodukter når mat skal selges i klubbhus/kafé, på idrettsarrangementer eller andre Traumaarrangementer.

Dette policydokumentet er utarbeidet i henhold til

- Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen. Oppskrift for et sunnere kosthold (2007–2011)
- Stortingsmelding nr 16 (2002-03) Resept for et sunnere Norge
- Nordisk handlingsplan for bedre helse og livskvalitet gjennom kosthold og fysisk aktivitet (2006)
- Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005–2009 Sammen for fysisk aktivitet