



# MASS erbjuder kostföreläsning

## Informationskväll för MASS-föräldrar

MASS har de senaste åren berört kostens betydelse för att kunna prestera som bäst. Våren 2009 föreläste Stefan Pettersson för MASS om "Kost för simmare" Nu är det dags igen.

**Dag:** Onsdag 18 januari

**Plats:** KE-salen, Chalmers (karta på [www.mass.se](http://www.mass.se))

**Tid:** 18.15 - 21.30 (inkl .en paus)

**Anmälan:** Senast den 11 jan till [ann.westman@mass.se](mailto:ann.westman@mass.se)

Stefan håller en föreläsning om kost för simmare. Han berättar om energibehov, kolhydrater, fett och protein, måltidsordning, uppladdning och återhämtning. Vetenskaplig forskning omvandlas till konkreta råd.

MASS, tillsammans med Stefan, har med hjälp av Idrottslyftsstöd jobbat med kostfrågor under de senaste åren. Det har förutom föreläsningen av Stefan innehållit för våra hösta grupper beräkningar av hur mycket en simmare behöver äta, laga mat tillsammans. Detta läsåret har vi tagit ytterligare ett steg med kostdagböcker, individuella simmarsamtal med kostförslag. Under våren 2012 kommer simmarna i projektet att gå ut i MASS andra grupper och berätta om sina erfarenheter för att få en större spridning inom klubben. Under kvällens föreläsning berättar Stefan också om detta kostarbete utifrån ett generellt perspektiv.

### Om Stefan Pettersson

Leg. dietist med en medicine magisterexamen i ämnet klinisk nutrition. Undervisar på institutionen för mat, hälsa och miljö sedan 2003 främst inom ämnen med anknytning till näringslära och idrottsnutrition. Sedan höstterminen 2007 doktorerar Stefan med inriktad mot kost och idrott på Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, en sammanslagning av MHM (institutionen för mat, hälsa och miljö) och Idrottshögskolan vid Göteborgs universitet. Ingår i Sveriges Olympiska kommittés resursteam för kostrådgivning till de aktiva inom våra svenska landslag. Stefan är styrelsemedlem i för Svensk förening för näringslära (väst) och Svensk idrottsmedicinsk delförening för nutrition, samt ingår i Dietisternas riksförbunds (DRF) referensgrupp för idrottsnutrition.

## Välkomna!