

”Tehoa, tulosta ja terveyttä ruuasta”

luento ma 15.4.2019 klo 18 (suom.kielinen)

Paikka: Porvoon urheiluhallin kahvio

Porvoon liikuntapalvelut järjestää seurojen valmentajille, ohjaajille, jojoille, nuorten vanhemmille ja myös itse urheilijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille koulutustilaisuuden koskien urheilijan ruokailua ja ruokatottumuksia. Pohditaan myös miksi syömishäiriöt ovat yleistyneet ja miten niitä voisi ennaltaehkäistä.

Tapahtuman asiantuntija on elintarviketieteiden maisteri Olli Ilander.

Tilaisuudet ovat ilmaiset mutta ilmoittauduthan etukäteen! Rajallinen määrä paikkoja, osanottajat hyväksytään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumislinkit löydät www.porvoo.fi/liikunta sivulta.

”Effekt, resultat och hälsa via maten”

allmän föreläsning tors. 25.4 2019 kl. 18 (på svenska)

Plats: Cafétrymmet i Borgå idrottshall

Idrottstjänsterna i Borgå ordnar för tränare, ledare, lagledare, idrottarnas föräldrar och förstås för idrottarna själva eller vem som helst som är intresserad av ämnet ett skolningstillfälle kring temat **”Effekt, resultat och hälsa via maten”**. Ett motsvarande finskspråkigt tillfälle hålls **mån. 15.4 kl. 18**.

Kvällens expert är magistern i livsmedelsvetenskaper Olli Ilander.

Tillfällena är gratis men man bör anmäla sig på förhand via länken på www.borga.fi/idrott. Begränsat antal platser. Deltagarna antas i anmälningens ordning.

