



facebook

Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclfdk.dk

Nyhedsbrev fredag den 30. september 2011

Kære læser.

Som du sikkert husker, nævnte jeg i forrige nyhedsbrev, at vi har haft et inspirerende oplæg om kost og ernæring.

Som en inspiration din kost, sender jeg dig lige her en oversigt over, hvor meget energi, der er i de forskellige retter.

Kort sagt kan du tænke på, at hvis du skal tage på, så er det fint med fastfood (og måske også en del vitaminpiller) men hvis du skal tabe dig, er det bedst at spise mors eller fars varme mad.

VIDSTE DU, AT...

The infographic compares the energy content of two different menus. On the left, a 'Big Mac Menu' is shown with a Big Mac burger, fries, and a Coca-Cola cup. On the right, a 'Biograf Menu' is shown with popcorn, a Coca-Cola cup, and various side dishes. The energy values are given in kJ and kcal, and the time required to burn them off through specific activities is also provided.

Menu	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Activity to Burn Off
Big Mac Menu	4935	1175	Spille badminton i ca. 2 timer og 40 minutter.
Biograf Menu	8350	1990	Gå i ca. 6 timer.

Big Mac Menu: En Big Mac™ Menu indeholder knap ligeså mange kalorier som 2 ½ portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs.

Biograf Menu: Der er flere kalorier i en biografmenu med 250 g slik, 180 g popcorn og ½ l sodavand end i en hel dagskost bestående af havregryn med minimælk, fyldt pitabrød, frugtallerken og cultura med musliknas og 2 portioner frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing.

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en ung pige eller dreng på ca. 55 kg.



Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclf.dk



Sportscollege Lolland – Falster afholdte i mandags generalforsamling. Du kan læse referatet på linket her

<http://www.sclf.dk/GF2011/Referat%20af%20Generalforsamling%20den%2026%20%20september%202011.pdf>

Et af de vigtige punkter vi skal arbejde på er, hvordan gør vi Sportscollege Lolland - Falster bedre fra næste sæson. Det er vores hensigt, at have en fuld beskrivelse af uddannelser og sportsgrene den 1. december 2011, så hvis du eller dine forældre har gode ideer, hører vi gerne om dem snarest.

God weekend.

Med venlig hilsen

Johnny Dalgaard