

Konferens

# Mat och fysisk aktivitet för hälsa och prestation



Datum & tid  
**3 oktober 2017,  
kl 10.00–16.15**



Lokal  
**KSLA - Kungl. Skogs- och  
Lantbruksakademien**

Adress  
**Drottninggatan 95 B  
Stockholm**



Kontaktperson  
**anneli.hovstadius  
@snf.ideon.se**

## Bakgrund

Både mat och fysisk aktivitet har stor betydelse för en hälsosam livsstil, vilket framhålls i bland annat de nordiska näringsrekommendationerna. Vad vi äter och hur vi rör på oss har stor betydelse för risken att utveckla sjukdom, liksom för utveckling och funktion hos barn och ungdomar och för funktion och livskvalitet vid åldrande. Men vad är viktigast och hur skiljer det sig i olika situationer och skeden i livet? Vad är bra mat vid träning och för bästa möjliga fysiska prestation?

Vid konferensen sammanfattar nordiska forskare kunskapsläget avseende betydelsen av mat och fysisk aktivitet för hälsa och prestation genom livet.

Välkommen!

## Målgrupp

Konferensen vänder sig i första hand till olika grupper med professionellt intresse för nutritionsfrågor, till exempel verksamma inom lärosäten, hälso- och sjukvården, livsmedelsindustrin, dagligvaruhandel, myndigheter, skolor och idrottsrörelsen.

## Anmälan

Senast den 25 september 2017 till [anneli.hovstadius@snf.ideon.se](mailto:anneli.hovstadius@snf.ideon.se)

## Deltaavgift

- 1 500:- + moms för anställda inom universitet, skolor och sjukvård
- 2 500:- + moms för personer verksamma i företag som är medlemmar hos SNF Swedish Nutrition Foundation
- 3 800:- + moms för övriga

Ange namn, företag/institution samt adress för fakturering.

Avanmälan 14 dagar (eller färre) innan konferensen – ingen återbetalning.

## Arrangörer

SNF Swedish Nutrition Foundation, i samarbete med Swedish Society for Clinical Nutrition and Metabolism (SWESPEN) och Svenska nationalkommittén för nutrition och livsmedelsvetenskap.



## Konferens

# Mat och fysisk aktivitet för hälsa och prestation



Datum & tid  
**3 oktober 2017,**  
**kl 10.00–16.15**



Lokal  
**KSLA - Kungl. Skogs- och  
Lantbruksakademien**

Adress  
**Drottninggatan 95 B  
Stockholm**



Kontaktperson  
**anneli.hovstadius  
@snf.ideon.se**

**9.30–10.00 REGISTRERING OCH KAFFE**

**10.00–10.10 Välkommen och inledning,** Ingvar Bosaeus,  
docent, SNF Swedish Nutrition Foundation

*Moderatorer:*

*Elisabet Rothenberg, docent, Högskolan i Kristianstad*

*Alicja Wolk, professor, Karolinska Institutet*

**10.10–12.00 Mat och fysisk aktivitet för en hälsosam livsstil  
– vad är viktigast genom livet?**

**10.10–10.40 Vuxna,** Mai-Lis Hellenius,  
professor, Karolinska Institutet

**10.45–11.15 Barn och ungdomar,** Mikael Fogelholm,  
professor, Helsingfors universitet

**11.20–11.50 Äldre,** Tommy Cederholm,  
professor, Uppsala universitet

**11.50–12.00 Frågor och diskussion**

**12.00–13.00 LUNCH**

*Moderatorer:*

*Agneta Andersson, docent, Uppsala universitet*

*Christel Larsson, professor, Göteborgs universitet*

**13.00–15.30 Mat, motion och prestation**

**13.00–13.30 Kost för träning – en översikt,** Eva Blomstrand,  
professor, Gymnastik- och idrottshögskolan

**13.35–14.05 Nutrition och träning, för viktuppgång respektive  
viktnedgång,** Michael Svensson, docent,  
Umeå universitet

**14.10–14.40 Relativ energibrist bland idrottare – orsaker och  
konsekvenser,** Anna Melin, lektor,  
Köpenhamns universitet

**14.40–15.10 KAFFE OCH FRUKT**

**15.10–15.30 Elitidrottarens energi- och näringsmässiga utmaningar,**  
Linda Bakkman, med dr, Sveriges Olympiska Kommitté

**15.35–16.15 Paneldiskussion:  
Vad är bra mat för hälsa, motion och prestation?**

