



FRISKLIVSSENTRALEN OG SKOLEHELSETJENESTEN  
I SANDNES ARRANGERER

# BRA MAT FAMILIE

ET FORELDREKURS FOR DEG  
SOM HAR BARN ELLER  
UNGDOM MED OVERVEKT

## Tirsdager høsten 2024:

10.09, 17.09, 24.09, 01.10

**Klokkeslett:** 12.30 - 14.30

**Sted:** Elvegaten 25

Ta kontakt på mail  
[friskliv@sandnes.kommune.no](mailto:friskliv@sandnes.kommune.no) eller tlf  
469 30 491 for spørsmål eller  
påmelding.

## Sentrale tema på kurset er

- Hva er et sunt kosthold
- Hvordan snakke med barn om overvekt og mat
- Grensesetting, porsjonsstørrelse, snacks
- Følellesstyrt spising
- Aktivitet, søvn og skjermtid

