



SANDNES KOMMUNE

FRISKLIVSSENTRALEN OG SKOLEHELSETJENESTEN
I SANDNES ARRANGERER

BRA MAT FAMILIE *EXPRESS*

ET FORELDREKURS FOR DEG
SOM HAR BARN ELLER
UNGDOM MED OVERVEKT

Torsdag 05. juni

Klokkeslett: 09:00 - 14:00

Sted: Elvegaten 25, 4.etasje

Ta kontakt på mail

friskliv@sandnes.kommune.no eller tlf
469 30 491 for spørsmål eller påmelding.

Pris: Egenandel 100 kr for lunsj,
informasjon om betaling ved påmelding

Sentrale tema på kurset er

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

