



SANDNES KOMMUNE

BRA MAT FAMILIE

ET FORELDREKURS FOR
DEG SOM HAR BARN ELLER
UNGDOM MED OVERVEKT

Tidspunkt:

06.11, 13.11, 20.11 og 27.11

Kl 12.30 - 14.30

Kartleggingssamtale avtales
i forkant.

Sted: Elvegaten 25, 4 etasje

Påmelding:

friskliv@sandnes.kommune.no
eller 469 30 491



**HØSTEN
2025**



Sentrale tema på kurset er

- kosthold, porsjonsstørrelse, lure grep
- genetikk, ansvar og målsetning
- foreldrerolle, grensesetting og reguleringsstøtte
- Aktivitet, skjerm, barrierer for sunn vektutvikling