



Bra mat kurs for barnefamilier

Det arrangeres Bra mat kurs ved Fræna helsestasjon for foreldre med barn og unge. Kurset passer for alle foreldre som ønsker å lære mer om et sunt familiekosthold. Kurset går over 5 kvelder i september og oktober 2019. Hver kurskveld varer i 1,5-2 timer. Barna og ungdommene kan delta ved siste kurskveld hvor litt enkel teori og praktisk matlaging står på agendaen.

Det er totalt plass til 8-10 familier på kurset og det er ønskelig at begge foreldrene deltar. Ved stor etterspørsel vil Fræna helsestasjon vurdere påmelding ut fra sammensetting av gruppen.

Meld din interesse ved å ringe Fræna helsestasjon på tlf. 71 26 83 00 eller skriv e-post til: oda.holm@frana.kommune.no



Tema	Dato	Kursholder	Deltagere
1. Velkommen på kurs!	Mandag 23. september. (kl. 18:00-20:00).	Klinisk ernæringsfysiolog	Foreldre
2. Det søte liv	Mandag 30. september. (kl. 18:00-20:00).	Klinisk ernæringsfysiolog	Foreldre
3. Grensesetting	Mandag 14. oktober. (kl. 18:00-20:00).	Helsesykepleier og klinisk ernæringsfysiolog	Foreldre
4. Varedeklarasjoner og repetisjon	Mandag 21. oktober. (kl. 18:00-20:00).	Klinisk ernæringsfysiolog	Foreldre
5. Teori/oppgaver for barna + praktisk matlaging	Torsdag 24. oktober. (kl. 17:00-19:00)	Klinisk ernæringsfysiolog	Foreldre + barn + ungdom

