

MATGLEDE I FAMILIEN

INSPIRASJONSKURS

Kurs for foreldre og foresatte som venter barn eller har barn i barnehage og på småtrinnet:

- Ønsker inspirasjon til å ha gode mat- og måltidsvaner.
- Søker råd om måltidsituasjoner, grensesetting og kommunikasjon med barnet rundt mat, kropp og helse.
- Ønsker økt bevissthet om sammenhengen mellom mat og følelser.

Et sunt og godt forhold til mat er utgangspunktet for et barn som er blid og har energi.

For spørsmål og påmelding:

Fyll ut kontaktskjema til
Frisklivssentralen:

Eller ta direkte kontakt på
friskliv@askoy.kommune.no

Tlf.: 56 15 86 89



**FRISKLIVSSENTRALEN**

Et måltid har
mange
ingredienser:

- Næring for barn i vekst
- Gode smaker
- Egne meninger
- Fellesskap i familien
- Utforsking og utvikling

Kurset holdes av
fysioterapeut fra
Frisklivssentralen
og psykolog fra
skolehelsetjenesten

TID OG STED

Storebotn 29

Mandag 8. april kl.
13.00-15.00

og

Mandag 15. april kl.
13.00-15.00

Kurset er gratis