

FRISKLIVSSENTRALEN ARRANGERER  
KOSTHOLDSKURS

# BRA MAT FAMILIE

Et foreldrekurs for deg som har barn eller ungdom med overvekt

Oppstart onsdag 13/9 kl. 17-19.  
Videre datoer 20/9, 27/9 og 4/10.

Sted: Elvegaten 25, 4306 Sandnes

Ta kontakt på mail  
[friskliv@sandnes.kommune](mailto:friskliv@sandnes.kommune)  
eller telefon 51 33 54 52 -valg 4



## **PÅ KURSET VIL DU LÆRE MER OM BLANT ANNET:**

- HVA ER ET SUNT KOSTHOLD?
- HVORDAN SNAKKE MED BARN OM OVERVEKT OG MAT
- PORSJONSBEGRENSNING, SNACKS OG GRENSESETTING
- KRESENHET
- FØLELSESSTYRT SPISING