



## Matomsorg og matoppdragelse

### Inspirasjon til foreldre i 1-7 klasse

Det første vi møter på butikken er en pall med svart brus og tilbud om 5 sjokolader for 100 kr. I slike omgivelser skal vi foreldre lære barna våre gode matvaner – vaner som de skal ta med seg resten av livet.

**Hvordan utøver vi god matomsorg?**

**Hva er ultraprosessert mat?**

**Hvor enkel kan en sunn middag bli?**

**Bli med på inspirasjonskurs for foreldre i barneskolen!**

**Tre april-torsdager på Rådhuset, Årnes**

**13/4 kl 18-20** Bra mat for bedre helse i familien. Småspiste og storspiste barn – hva gjør vi? Måltidets betydning, foreldrerollen og grensesetting.

**20/4 kl 18-20** Hva er det med ultraprosessert mat? Faste?

Hva bør alltid være i kjøleskapet?

**27/4 kl 18-20** Matlaging på skolekjøkkenet på *Runni ungdomsskole*.

Sunne, raske og billige løsninger til middag.

**Kurset er gratis! Velkommen!**

**Gry Granli Schultz**

**Kursholder/klinisk ernæringsfysiolog, PhD**

Påmelding til:  
[gry.granli.schultz@nes.kommune.no](mailto:gry.granli.schultz@nes.kommune.no)  
Telefon: 482 96 740 / 66 10 47 10

Merk påmelding:  
Navn, telefon, klassetrinn og skole.