

Inbjudan till Hälsokväll

Ekeby Hälsocenter och Bergaskolans föräldraförening hälsar dig varmt välkommen till en Hälsokväll med två föreläsningar inom tema kost och mental hälsa.

Datum? Onsdagen den 11 november

Tid? Kl 18.00-20.30 (inkl. ca 30 minuters paus då årskurs 6 serverar fika)

Var? Bergaskolans matsal

Program föreläsningar

1. "Stress i ung ålder" ca 45 min

Erika Alm, Kurator och Hälsopedagog

Innehåll föreläsning:

- *Övergripande information om stress och återhämtning.*
- *När och varför uppkommer stress?*
- *Hur kan man som förälder hjälpa till att förebygga att ohälsosam stress uppstår?*
- *Hur man kan bete sig och agera om man känner oro för sitt barns stress?*
- *Olika varningstecken samt lämpliga åtgärder.*

2. "Matens betydelse för barn och ungas hälsa" ca 45 min

Johanna Burström, Leg. Dietist

Eller Josefin Dahl, Leg. Dietist

Innehåll föreläsning:

- *Hur ser matvanorna ut i befolkningen idag, i Sverige och globalt?*
- *Hur påverkar matvanorna i ung ålder den framtida hälsan?*
- *Vad är bra och vad kan bli bättre när det gäller barns matvanor?*
- *Vanliga hälsoproblem kopplat till kost för barn och unga; övervikt, undervikt, ätstörning.*
- *Hur kan man som förälder förebygga hälsoproblem kopplat till kost?*
- *Hur kan man som förälder agera om man känner oro för sitt barns relation till kost?*



Välkommen!