

Smart mat ved skolestart

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Barn og unge](#), [Informasjon/markedsføring](#), [Metoder](#)

Date : 8. november 2016

Målgruppe

Barn og unge, foreldre, helsesøstre

Mål

Brosjyre til utdeling av alle helsesøstre til alle barn på førsteklasesamtalen i Buskerud.

Idé innsendt av

Frisklivssentralen i Modum kommune

Beskrivelse av idéen

Brosjyre som kan brukes av alle som jobber med barn. Den ble utviklet av [Ernæringsløft Buskerud](#) høsten 2016 til alle helsesøstre som jobber på helsestasjon i Buskerud.

Den skal deles ut til alle barn/foreldre på førsteklasesamtalen i hele Buskerud. Den er også være tilgjengelig i utskriftsvennlig format [her](#).

Brosjyren tar opp temaer som:

- Selvregulering
 - Smak
 - Matglede
 - Mat og følelser
 - Tallerkenmodellen
 - 5 om dagen
 - Snacks
 - Kosttilskudd
- Med mer.

I tillegg er det eksempel på en dagsmeny for et barn på 6 år.