



KOSTHOLD DET FØRSTE ÅRET

Nyttig informasjon til ferske eller kommende foreldre

Mange ferske foreldre er usikre på barnets kosthold det første året. Nå har dere mulighet til å lære mer om dette. Vi går gjennom relevante temaer som mors matvaner i ammeperioden og hva som er viktig å tenke på ved introduksjon av matvarer.

Vi gir smaksprøver på lettvin barnemat og du vil få med deg et hefte med oppskrifter hjem.

Velkommen til et hyggelig og nyttig kurs!

Kurset holdes av ernæringsveileder ved Frisklivssentralen Julianne Lie og helsesykepleier Oddveig Kvikne Dotterud.

Tid og sted: Jorekstad, 1. oktober kl. 13-15.

Kurset er gratis.

Påmelding innen 27. september til: oddveig.kvikne.dotterud@lillehammer.kommune.no