



# Børnemad – læring kræver næring

Foredrag for forældre, pædagoger, lærere og andre, der har med børn at gøre.

Børn, der ikke kan sidde stille, ikke kan holde koncentrationen og som har svært ved at lære, mangler måske mad, fedtsyrer eller vitaminer og mineraler.

- Hvordan hænger mad sammen med børns velfindende og evnen til at lære?
- Hvad sker der med børn, som får for meget sukker?
- Og børn, som får for lidt af de sunde fedtsyrer?
- Hvad er godt for børnene? Hvordan ændrer vi deres madvaner?
- Hvad sætter vi i stedet, når vi tager noget væk?
- Hvad stiller vi op med kræsne børn?
- Hvordan kommer der gang i at spise morgenmad, hvis det er det, barnet har svært ved?



Få viden og inspiration til dagens måltider, indkøb m.m.

Birgitte Flensholt har et godt bud på udvikling af sundhedspolitik i institutioner.

Birgitte Flensholt  
Kostkonsulent

Mosevej 11  
4700 Næstved  
Tel 26 12 11 62

[birgitte@flensholt.dk](mailto:birgitte@flensholt.dk)  
[www.flensholt.dk](http://www.flensholt.dk)

