



Mad og særlig sensitivitet

Foredrag for særligt sensitive mennesker – både voksne og børn – deres pårørende og mennesker, der arbejder med særligt sensitive.

At være særligt sensitiv kan også betyde at være sensitiv over for mad. Det kan være sukker, lightprodukter, farvestoffer, tilsætningsstoffer eller det kan være tanken om at spise noget fra et dyr.

Birgitte Flensholt
Kostkonsulent

Mosevej 11
4700 Næstved
Tel 2612 1162

birgitte@flensholt.dk
www.flensholt.dk



www.haveapoteket.dk

Birgitte Flensholt tager udgangspunkt i mad, sanser og sensitivitet og giver viden og inspiration til at tilrettelægge mad og måltider, der tager hensyn til særlig sensitivitet.

- Hvordan hænger mad sammen med trivsel og psykisk velbefindende?
- Hvad sker der, når vi spiser for meget sukker?
- Hvad sker der, når vi mangler de sunde fedtsyrer?
- Hvordan hænger mad, sanser og nærvær sammen?
- Har kræsenhed kun noget med smag at gøre?

