

## Inspirationsträffar matglädje små barn 0–2 år hösten 2024

### Tillfälle 1 "Små barn och mat –frågor och svar"

Marie Nybäck, nutritionist på Region Örebro län, kommer till familjecentralen/öppna förskolan. Marie kommer att svara på era frågor om barn, mat och hälsa.

### Tillfälle 2 "Matsafari"

Erik Hellmén från RF SISU Örebro län och Marleen Lentjes från Örebro Universitet, tar oss med på en spännande safari i matdjungeln. Vi ses vid två tillfällen varav den första sker i matbutiken. Träffarna sker utan barn (barn under ett år i bärsele är ok).

### Tillfälle 3 "Från smakportion till att äta själv"

Sara Ask, dietist och kokboksförfattare har utformat ett material för föräldraträffar där vi träffas vid två tillfällen för att prata om hur man gör matsituationen harmonisk och att mat för små barn behöver inte vara så krångligt. Träffarna sker utan barn

### Anmälan

*För mer information om alla träffarna samt hur du anmäler dig:*

Håll utkik på din kommuns facebook/  
instagram/hemsida där familjecentralen/  
öppna barn- och familjeverksamheten  
finns!



## Mat & Rörelseglädje för barn 0–6 år

**norra Örebro län  
2024-2025**



## **Är du förälder till ett barn mellan 0-6 år? Vill du vara med på inspirationsträffar kring mat och rörelse?**

Rörelse, fysisk aktivitet, utforskande och lek har många goda effekter på barns välbefinnande och hälsa – minskad stress, förbättrad motorik, ökad kondition och muskelstyrka.

Hur kan vi få till ett bra samspel vid matbordet och skapa en trivsamt matmiljö för hela familjen. Tillsammans så lägger vi grunden för goda vanor tidigt i livet som sedan kan följa barnet upp i åldrarna.

Mat och rörelse blir alla glada av!

På familjecentralen/öppen barn- och familjeverksamhet samverkar vi för att ge barnen förutsättningar och inspiration till mat- och rörelseglädje.

### **Kontakt till samordnare på familjecentral/öppen barn- och familjeverksamhet i respektive kommun:**

gena.riemer@lindesberg.se

anna.thron-bratt@hellefors.se

familjecentralen@nora.se

sofia.bergman@ljusnarsberg.se

### **Vad erbjuder vi ?**

Under 2024 och 2025 kommer familjecentralen i Lindesberg, öppen barn- och familjeverksamhet i Hällefors, Ljusnarsberg och Nora att erbjuda föräldraträffar på temat mat och rörelseglädje för barn i åldern 0–6 år.

Syftet är att sprida kunskap om mat och rörelse till föräldrar och barn för att främja goda hälsovanor i tidig ålder.

Varje aktivitet kommer att marknadsföras genom anslag på familjecentralen/öppen barn- och familjeverksamhet samt via kommunens/verksamhetens hemsida, Facebook och Instagram.

#### **Hösten 2024 "Matglädje små barn 0–2 år"**

*Se program på baksidan av denna folder*

#### **Våren 2025 "Rörelseglädje små barn 0–2 år"**

*Program ej klart*

#### **Hösten 2025 "Matglädje barn 3–6 år"**

*Program ej klart*

#### **Våren 2026 "Rörelseglädje barn 3–6 år"**

*Program ej klart*