



**Fordypningskurs i ernæring for ansatte**

**i frisklivsentraler og helsesøstre**

11.+12. oktober og

15.+16. november 2016 på Scandic Bodø hotell

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **Kristin Sandvei** |
| 10.00 | Velkommen |
| 10.15 | Ernæringsfysiologi: Karbohydrater, fett, proteiner,  Hva vet vi i dag |
| 12.00 | Lunsj |
| 13.00 | Vitaminer og mineraler  Medias rolle i formidling av råd |
| 15.30 | Oppsummering |
| 16.00 | Avslutning |
|  |  |
| **Dag 2** | **Tove Drilen St. Olavs hospital** |
| 09.00 | Overvekt og fedme   * Barn og unge * Voksne * Ulike dietter |
| 11.30 | Lunsj |
| 12.30 | Retningslinjer  Nettbaserte verktøy |
| 14.00 | Praktisk arbeid |
| 16.00 | Avslutning |
|  |  |
| **Dag 3** | **Renata Alves-Syre, Helsehuset/frisklivssentralen Stavanger** |
| 10.00 | «Bra mat for bedre helse» bruk av kurset mot ulike grupper og  ulike nasjonaliteter |
| 12.00 | Lunsj |
| 13.00 | Fortsetter samme tema |
| 14.00 | Eldre |
| 15.30 | Oppsummering |
| 16.00 | Avslutning |
|  |  |
| **Dag 4** |  |
| 09.00 | Mat og følelser |
| 10.00 | Ernæring og ungdom, hybelkurs |
| 11.00 | Utviklingshemmede |
| 11.30 | Lunsj |
| 12.30 | Mat og diabetes type 2, Mat og hjerte-og karsykdom |
| 13.30 | Varedeklarasjoner, Nøkkelhullsmerking |
| 14.30 | Ulike nettsteder |
| 15.30 | Oppsummering |
| 16.00 | Avslutning |
|  |  |