

Hälsöfrämjandet arbetar långsiktigt i skolan!

Att främja barns och ungas hälsa – med kost och avslappning!

Ett tankeväckande seminarium om hur vi kan stödja barn och ungas hälsa genom att främja goda kostvanor, utveckla skolmaten samt minska stressen med hjälp av lugna rörelser. Nio skolor har varit med i Hälsöfrämjandets projekt under 2014. Ett framgångsrikt arbete som gör skillnad!

Onsdag 25 mars kl 13–16
i Palmesalen, ABF, Sveavägen 41

Vi välkomnar skolledare, lärar- och hälsopedagogutbildningar, lärare, skolhälsovårdspersonal och kostekonomier, kostchefer samt politiker och ideella organisationer. Journalister, bloggare och andra medier är också välkomna. [Läs mer på nästa sida >>>>](#)

Seminarium Onsdag 25 mars kl 13–16 i Palmesalen på ABF, Sveavägen 41

13.00 Inledning

SKOLMATSLYFTET

13.15 Kostvanor och hälsa hos barn och unga idag,
Lina Lanestrand, projektansvarig Hälsafrämjandet

13.30 Att öka mängden grönsaker i den dagliga kosten
Många barn och unga äter för lite frukt och grönt samt
har ett högt intag av härdade fetter och socker, vilket
riskerar att få negativa konsekvenser för deras nuvarande
och framtida hälsa. Skolmatslyftet visar att det med
enkla medel går att göra stor skillnad.
Susanna Almström, projektledare Skolmatslyftet
tillsammans med representant från en medverkande skola.



Susanna Almström

14.00 Skolmatslyftets strävan för Sockerfria skolor
Susanna Almström, projektledare Skolmatslyftet

14.30 Fika

AVSLAPPNINGSRÖRELSE I SKOLAN

15.00 Stress hos barn och unga idag
Ett av vår tids stora gissel är stress och det påverkar
barns välmående, hälsa och lärande.
Lina Lanestrand, projektansvarig Hälsafrämjandet

15.10 Skapa utrymme för avslappning i skolan
Med avslappningsrörelser i skolan får elever konkreta
verktyg för att komma till ro. Ett arbete som rör och
berör samtidigt som det väcker stora frågor om hur vi
kan hjälpa våra barn att må bra i en stressfylld tillvaro.
Lena Eliasson, projektledare Avslappningsrörelser i skolan



Lena Eliasson

15.30 Om konsten att slappna av när man är för stressad för att kunna göra det
Reflektioner och resultat från åtta veckors avslappningsrörelser i fem klasser
Lena Eliasson, projektledare Avslappningsrörelser i skolan tillsammans med
representant från en medverkande skola.

16.00 Avslutning

Anmälan och frågor

Anmäl dig senast 20 mars 2015 till susannaalmstrom@spray.se

Ange namn, epostadress, telefonnummer och yrkesroll vid anmälan samt
eventuell specialkost. Ange gärna vilket av projekten du är mest intresserad av.

Kontakt *Lena Eliasson* för frågor om Avslappningsrörelser tel 070-651 2527.
lena.eliasson@halsoframjandet.se

Susanna Almström för frågor om Skolmatslyftet tel 070-734 0486.

Varmt välkomna!