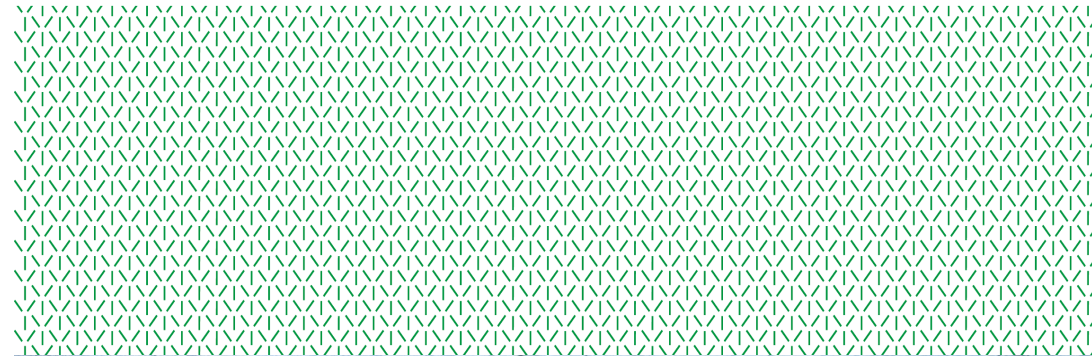


# Kosthold i svangerskapet

Tema-undervisning på Familiens hus



*Velkommen!*



*Familiens hus kl 13:30-15  
Fredag 27. september  
Fredag 8. november  
Fredag 20. desember*



## Ernæring i svangerskapet

Gravide kan følge de samme kostrådene som den generelle befolkningen. Når du er gravid trenger du et kosthold som er variert, hovedsakelig plantebasert, og som inneholder alle næringsstoffene du og babyen trenger. God ernæring har betydning for din helse og barnets utvikling, vekst og helse, også senere i livet. Rådene for kosthold i svangerskapet er utarbeidet av Helsedirektoratet i samarbeid med Mattilsynet og Folkehelseinstituttet.

## Tid og sted

Undervisningen er en del av den foreldreforberedende kursrekken. Kostholdsundervisningen anbefales tidlig i svangerskapet, men er også like relevant senere.

Sted: Helsestasjonen, Familiens hus

Tid: kl 13:30-15:00

Fredag 27. september

Fredag 8. november

Fredag 20. desember



## Temaer

Undervisningen vil dekke temaer som:

- Kostrådene for gravide
- Vitaminer og mineraler – ekstra behov
- Mat som frarådes
- Matvarehygiene
- Kvalme, forstoppelse og halsbrann
- Blodsukkerregulering
- Spørsmål og svar

## Påmelding

Familiens hus, tlf 66 10 45 00

## Kursholder

Gry Irene Skodje, klinisk ernæringsfysiolog



NES  
KOMMUNE