



TEMAKVELD
SPISEVANER, VEKT OG KROPPSBILDE
BLANT BARN OG UNGE

Trine Tetlie Eik-Nes, PhD

Agenda

Hva er sunne og usunne spisevaner?

Hvordan kan vi forstå spisemønster og utvikling av usunn vekt?

Hvordan fremme sunne spisevaner?

- Gode grenser

Hva er et godt kroppsbilde og hvorfor er det viktig?

Hvordan fremme et godt forhold til kropp?

Selvfølelse i et kroppsfiksert samfunn