

HEILSUEFLANDI HÁDEGI II

Næring og orka verða umræðuefni næstu hádegisfræðslu hjá Þórdísi, hjúkrunarfræðingi. Farið verður yfir **helstu næringarefni** sem við fáum úr fæðunni, **holtt fæðuval** og **ráðleggingar um mataræði** frá Embætti landlæknis. Einnig verður fjallað um hvernig hægt er uppfylla næringarþörf á **vegan fæði**.

Nokkrir glöggir nemendur bentu á að tímasetningin var ekki alveg nógu heppileg svo framvegis verður fræðslan á miðvikudögum kl. 12:20 og á föstudögum kl. 12:40.

MIÐVIKUDAGA
KL. 12:20
FÖSTUDAGA
KL. 12:40

TRÚNAÐUR RÍKIR INNAN OG UTAN UMRÆÐUHÓPSINS

Þetta er öruggt svæði þar sem er velkomið að tjá sig og spyrja spurninga. Við höldum því sem fer fram innan hópsins fyrir okkur og deilum ekki með öðrum nemendum. Þátttakendur eru hvattir til að spyrja spurninga og taka þátt í umræðum en það er engin skylda og við berum virðingu fyrir því ef einhver vilja það ekki.

Miðvikudagur 11. febrúar og föstudagur 13. febrúar:

Næring og orka

Miðvikudagur 25. febrúar og föstudagur 27. febrúar:

Hreyfing: fyrir líkama og sál

Miðvikudagur 11. mars og föstudagur 13. mars:

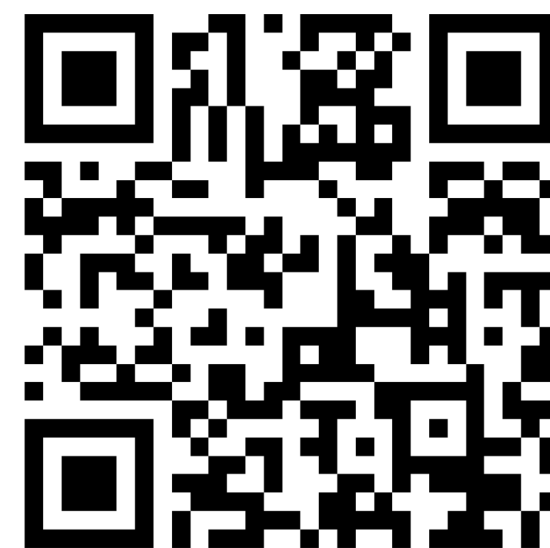
Kynheilbrigði: sjálfsmynd og sjálfsvirðing

Miðvikudagur 25. mars og föstudagur 27. mars:

Samvera, tengsl og samskipti



David Bowie nýtir
lestarferð til að fá sér að
borða.



SKRÁNING Á QR-KÓÐA EÐA Á HLEKK Á TÖLVUPÓSTI