

Kæru MH-ingar

Næring og orka verða umræðuefni næstu hádegisfræðslu hjá Þórdísi, hjúkrunarfræðingi.

Farið verður yfir helstu næringarefni sem við fáum úr fæðunni, hollt fæðuval og ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlæknis. Einnig verður fjallað um hvernig hægt er uppfylla næringarþörf á vegan fæði.

Nokkrir 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.

Hægt er að skrá sig hér: <https://forms.office.com/e/eUnePCZxu9>

eða með því að skanna QR-kóða í viðhengi.