



Gerum betur Jákvætt mataruppeldi , betra líf

Árlegur fræðslufundur Grunnstoðar Garðabæjar verður haldinn;

**Þriðjudaginn 16. apríl í hátíðarsal Sjálandsskóla,
Löngulínu 8, Garðabæ, frá kl: 20:00 til 22:00.**

Fræðslufundurinn er opinn öllum foreldrum í Garðabæ og bjóðum við foreldra barna í Álftanesskóla sérstaklega velkomna. Komdu fróðari heim um hvernig þú getur, með einföldum hætti, hjálpað þér og þínum í átt að betra lífi.

- **Fulltrúi frá skólanefnd Garðabæjar**

Áherslur og viðmið bæjarins varðandi skólamálsverði

- **Steinar Birgir Aðalbjörnsson, næringarfræðingur**

Steinar fjallar á gamansaman hátt um mikilvægi þess að hafa gaman að mataræðinu og njóta lífsins um leið og við höldum í heiðri hóflegu mataræði og heilbrigðri hreyfingu. Látum óvönduð vinnubrögð markaðs manna, misvísandi skilaboð, mýtur og útlitsdýrkun lönd og leið og einbeitum okkur að því að auka lífsgleði og lífsgæði á heilbrigðan hátt.

- **Ebba Guðný Guðmundsdóttir "Pure Ebba"**

Hin stórskemmtilega Ebba Guðný talar hér á mannamáli um undirstöðuatriði góðrar heilsu og hvernig við getum með einföldum hætti hjálpað börnunum okkar, í gegnum jákvætt mataruppeldi, að verða besta eintakið af sjálfum sér, svo þau geti ávallt notið sín í leik og starfi, haft þrek, kraft og gleði til að sinna verkefnum framtíðarinnar.

- Aðgangur ókeypis og léttar veitingar í boði



Grunnstoð Garðabæjar er samstarfsvettvangur foreldrafélaga og skólaráða grunnskóla í Garðabæ



Flataskóli
Garðabæ



Hofstaðaskóli
Garðabæ



SJÁLANDS
SKÓLI