

# Lavfettdiett-dag på Rikshospitalet

**DATO:** Fredag den 13. september 2019, fra kl. Kl. 8.45 – 15.00

**STED:** Foreldreovernattingen på Barne - og Ungdomsklinikken på Rikshospitalet.

*Registrerer at dere er kommet i skranken på poliklinikken. Deretter går vi samlet til foreldreovernattingen.*

Kl. 9.00 -	Velkommen
Kl. 9.10 – 9.55	Fettsyreoksidasjonsdefekter ved overlege Trine Tangeraaas
Kl. 10.10 – 10.50	Diettprinsipper og praktisk tilnærming ved kliniske ernæringsfysiologer Rina Lilje / Elisabeth Elind
Kl. 11.00 – 12.00	Matlaging/ matlagingsdemonstrasjon: Lavfettmat ved kokk og kostøkonom Anita Ekeheien Lien, ved diettkjøkkenet, Rikshospitalet
Lunch: 12.00-12.45	Lunch med servering av lavfettmat til alle.
Kl. 13.00- 13.45	Om fysisk aktivitet ved defekt i fettoksidasjonen, ved klinisk ernæringsfysiolog Kirsti Bjerkan
Kl. 14.00- 14.15	Erfaringer fra deltakerne: Fysisk aktivitet versus energiinntak.
Kl. 14.15-14.30	Oppsummering

Ta gjerne med noen av dine egne oppskrifter og tips som kan deles!

Med vennlig hilsen fra

Rina Lilje og Elisabeth Elind

*På vegne av arbeidsgruppen for Lavfettdiett-dag på Rikshospitalet*

Tlf: 23 07 78 26 eller 23 07 12 17 - ta kontakt dersom det er spørsmål.

