

Tønder Kommune afholder første aktivitet på MadLejrskolen Højergård

38 børn og voksne mødes om sund mad og sjov motion på MadLejrskolen Højergård.

Gode madvaner og fysisk aktivitet har stor betydning for børns trivsel. Derfor glæder det Tønder Kommunes sundhedsafdeling, at 38 børn og voksne har tilmeldt sig mad- og motionstilbuddet Jump4fun Sommer Camp, som Tønder Kommune afholder i samarbejde med DGI onsdag den 29. juli.

- Det er vores første aktivitet på Højergård. På grund af corona-situationen blev de planlagte aktiviteter i foråret aflyst, men nu kan vi endelig komme i gang med at bruge de fantastiske rammer, som Højergård byder på, udtaler sundhedskonsulent Ann Møller Gram.

I samarbejde med DGI er der planlagt en dag fyldt med aktiviteter for både børn og voksne.

Opskrifter fra Fars Køkkenskole

I det store flotte køkken, hvor Arla Fondens MADLejrskole til daglig foregår, skal børn og forældre selv tilberede deres frokost. Her vil familierne skulle lave mad efter opskrifter fra Fars Køkkenskole.

- Opskrifterne fra Fars Køkkenskole er altid et stort hit blandt børn og voksne. Det ved vi af erfaring, og derfor er det nu med kokkebogen fra Fars Køkkenskole i hånden, at vi laver mad sammen. Maden er sund, lækker og let at lave, fortæller Ann Møller Gram.

Det skal være sjovt at være fysisk aktiv. Derfor har Tønder Kommune det seneste år i samarbejde med DGI udbudt Jump4fun, hvor mange børn har haft gode oplevelser sammen.

På Sommer Camp vil børn og forældre få inspiration til, hvordan man som familie let kan få mere fysisk aktivitet ind i dagligdagen. Familierne vil også blive introduceret til FamilySportskasser, som familier i Tønder Kommune kan ansøge om at få eller låne til brug i hjemmet.

Fakta: Jump4Fun Sommer Camp foregår onsdag den 29. juli kl. 10 -16 på Madlejrskolen i Højer.
???????