

BRA MAT

for bedre helse

«Bra mat for bedre helse» er et inspirasjonskurs for å få til varig endring av matvaner og matvarevalg. Det er basert på helsedirektoratets anbefalinger for ernæring. Kurset gir deg en introduksjon i endring av levevaner og forslag til hvordan du kan begynne prosessen med å endre kostvaner.

Ernæringsfysiolog Thea Berglund leder oss gjennom kursmaterialet

Praktisk informasjon:

Kurset har oppmøte kl.18 og har fire samlinger; 04. oktober, 11. oktober, 18. oktober og 25. oktober.

Sted: Lysthuset i kulturhuset.

Kursavgift: 300kr per deltager (+100kr for par/familiemedlem)

Prisen inkluderer materialer, kaffe/te og snacks.

Vårt tilbud:

Kurskonseptet vektlegger kostholdsendring over tid under mottoet «små skritt, store forbedringer». Kurset tar for seg tema som sunne matvarevalg, fem om dagen, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser, varedeklarasjoner, kostfiber, salt og sukker, fettkvalitet og praktisk matlaging.

Kontakt/påmelding:

Enten på mail til karla.sende@salangen.kommune.no eller tlf. 954 19 582