



Kostholdskurs

**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra mat er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke motivasjon til å oppnå et varig sunnere kosthold. Man får blant annet praktiske råd i forhold til kosthold i hverdagen, utveksler erfaringer med andre deltakere og lærer å lese varedeklarasjon.

Kurset går over fem kurskvelder der temaet er bra mat i teori og praksis. Det er ikke først og fremst et slankekurs, men passer for deg som ønsker å gjøre endringer i levevaner knyttet til kosthold.

Sted: Overhalla barne- og ungdomsskole, kantina.

Tid: 18.00-20.00

| Kursdager/dato | Innhold |
|----------------------|--|
| 2. ons. 28 okt. 2015 | Bra mat for bedre helse. Velkommen på kurs |
| 2. Ons. 11 nov.2015 | Må det søte liv smake søtt? |
| 3. Ons. 25 nov.2015 | Fettkvalitet og varedeklarasjon |
| 4. Ons. 09 des.2015 | De gode valg. Tema etter ønske |
| 5. Ons. 13 jan. 2016 | Fargerik mat i hverdagen. Vi lager mat sammen. Veien videre |

Kursledere: Frisklivskoordinator Bodil Storli og Kjøkkensjef ved Overhalla storkjøkken Marit Aasved

Påmelding innen 16. okt. Plass for ca. 12 stk. Barn over 12 år også velkommen med en foresatt.

Pris: kr. 300,- per person/familie