

BRA MAT

for bedre helse

Friskliv og mestring arrangerer kostholdskurs

Kurset baserer seg på Helsedirektoratets kostholdsråd, og vil gi inspirasjon, kunnskap og verktøy til å hjelpe deg å endre kostholdsvaner. Ernæringsfysiolog Thea Berglund leder oss gjennom kursmaterialet.

Kurset holdes i fire kursøker mai/juni 2022

Tirsdager kl. 18.00-20.30, fom. 24.05.22

Sted: Sykehusveien 3A, 3. etg.

Fysio- og ergoterapitjenesten sine lokaler.

Påmeldingsfrist 18.05.22. Tlf.: 916 88 464

Mail: frisklivogmestring@narvik.kommune.no

Kursavgift: 300 kr (for par/familiemedlem +100 kr) inkl. materialer, kaffe/te og snacks.

BRA MAT - for bedre helse

Kurset er basert helsedirektoratets kostholdsråd og kan være en god start for å få til varig forbedring av kostholdet.

Kurset passer for deg som ønsker å lære mer om kosthold og hvordan ta sunne kostholdsvalg i hverdagen, for deg selv og andre.

Kurskonseptet vektlegger kostholdsending 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.

Kursøkt 1: BRA MAT FOR BEDRE HELSE

Kursøkt 2: MÅ DET SØTE LIV SMAKE SØTT?

Kursøkt 3: FETTKVALITET OG VAREDEKLARASJON

Kursøkt 4: SMÅ SKRITT, STORE FORBEDRINGER

Thea Berglund - kursleder

Er klinisk ernæringsfysiolog, utdannet ved UiT - Norges Arktiske Universitet. Hun skal ta oss trygt gjennom kurset med oppdatert faglig kunnskap.



**BRA
MAT**
for bedre helse

Vi gleder oss til å se deg på kurs!

Påmeldingsfrist 18.05.22

Tlf.: 916 88 464

Mail: frisklivogmestring@narvik.kommune.no

Kursavgift: 300 kr (for par/familiemedlem +100 kr)
ink. materialer, kaffe/te og snacks.