



## Kostholdskurs 2019

Friskliv på Flå arrangerer kurs for deg som ønsker **endringer i matvaner og inspirasjon i forhold til bra mat!**

Kurset bygger på gjeldende kostholds anbefalinger, og kurskveldene består av fakta, diskusjon og noe praktisk matlaging. Det er lagt opp til fem kurskvelder:

**mandager, 2.hver uke kl 17-19 alle kvelder**

<b>Kursdager</b>	<b>Innhold</b>
1. 07.01.19	Bra mat for bedre helse. Endring og motivasjon til endring.
2. 21.01.19	Må det søte liv smake søtt? Valg av karbohydrater.
3. 04.02.19	Fettkvalitet og varedeklarasjon God mat med sunt fett.
4. 18.02.19	Maten er servert! Tallerkenmodellen og må sunn mat være dyrt?
5. 04.03.19	Repetisjon og oppsummering. - Veien videre

Målet med kurset er å gi inspirasjon til å endre hverdagsvaner, og samtidig gi økt forståelse for sammenhenger mellom matvalg og helsegevinster. Hver kurskveld varer ca. to timer.

Mottoet for kurset er "små skritt - store forebedringer". Alle kursdeltagere oppfordres til å sette seg konkrete og gjennomførbare mål som de kan jobbe med til hver kursøkt.

**Kurspris: kr. 200.**

Spørsmål og påmelding til Siv Merethe Glesne 32053622/95148061 eller Else Hovde på tlf. 32053659.

Påmeldingsfrist 4.januar!