



BRA MAT kurs.

Kurset går over fem kvelder fordelt på tre måneder. Deltakerne jobber med egne målsettinger for å endre matvaner. Dersom du ikke fikk anledning til å være med i fjor, starter det opp nytt kurs i februar 2012.

Tema for kurskveldene er:

1. Velkommen til kurs. Små skritt, store forbedringer
2. Må det søte liv smake søtt? (Karbohydrater)
3. Fettkvalitet og varedeklarasjon
4. Maten er servert! (Matlaging)
5. Veien videre



Kursleder; Marianne Jakobsen, sykepleier.

Kursavgift: kr 300

Påmelding og spørsmål til: folkehelsekoordinator Rita Mathiesen
tlf 77 77 55 76 / 481 55 001

mail: rita.mathiesen@skjervoy.kommune.no



for bedre helse



for bedre helse



for bedre helse



for bedre helse