



BRA MAT - Kurs våren 2012.

BRA MAT er et kurskonsept utviklet av Helsedirektoratet. Kurset går over fem kvelder på ca tre måneder. Kurset er for deg som ønsker inspirasjon og for deg som ønsker å endre matvaner.

Nytt kurs starter opp 13.mars 2012. kl 20:00 på møterommet, Helsesenteret.

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

