



Høstens BRA MAT kurs som var den 18. oktober, hadde 5 påmeldte deltakere.

Dersom du ikke fikk anledning til å være med på høstens kurs, så vil det bli holdt et nytt kurs igjen i *februar 2012*.

Kurset vil gå over fem kvelder fordelt, på tre måneder.

Formålet med kurset, er at deltakerne skal jobbe med egne målsettinger for å endre sine matvaner.

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

77 77 55 76 / 481 55 001 / rita.mathiesen@skjervoy.kommune.no

