

BRA MAT

for bedre helse

Er et kurs for deg som

- Ønsker å lære mer om et sunt kosthold
- Vil gi familien din et sunnere kosthold
- Trenger energi til daglige gjøremål
- Ønsker vektkontroll
- Har høyt blodtrykk
- Har diabetes 2 eller står i fare for å utvikle det

Mottoet er: «Små skritt – store forbedringer»

Vi ønsker at deltakerne skal få kunnskap om mat og matvaner og inspirasjon til å gjøre hensiktsmessige endringer i kostholdet.

Kurset bygger på Helsedirektoratets anbefalinger og gir deg inspirasjon til å begynne prosessen med å endre kostvaner.

Temaer som blir berørt:

- Frukt og grønt
- Regelmessige måltider
- Vann som drikke
- Kostfiber
- Fettkvalitet
- Varedeklarasjon
- Praktiske oppgaver



Kurset inneholder fem kursøker à to timer fordelt over 10 uker.

Dette gir deg mulighet til å gjøre erfaringer med de endringene du gjør underveis.

Kurset inneholder en blanding av faktainformasjon, erfaringsutveksling og praktisk utprøving.

Frisklivssentralen i Gjøvik kommune

97 41 18 19 / 95 98 63 58

frisklivssentralen@gjovik.kommune.no