

Praktisk informasjon:

Tidspunkt: Mandager kl. 12.30 – 14.30

Kursdatoer: 08.10., 22.10., 05.11., 19.11. og 10.12.

Kursleder: Pernilla Egedius

Kurslokaler: Omsorgssenteret i Nordbyen,
oppmøte i Kafe'en
Adresse: Utfarten 6
Buss 33

Pris for hele kurset inkludert mat og kokebok:
Kr. 350 pr. deltaker.
Faktura blir tilsendt.

Påmelding fram til 01.10.18 så fremt det er plass.

Påmelding til Frisklivssentralen i Gjøvik
97 41 18 19 / 95 98 63 58
frisklivssentralen@gjovik.kommune.no


FRISKLIVSSENTRALEN
Gjøvik kommune



**BRA
MAT**

for bedre helse

”Små skritt – store forbedringer”

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 diabetes type 2 eller står i fare for å utvikle det**
- **har høyt blodtrykk**


FRISKLIVSSENTRALEN
Gjøvik kommune

Kursets hovedinnhold

Kurset bygger på Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet.

Kurset gir deg inspirasjon til å begynne prosessen med å endre kostvaner.

Mottoet er: **”Små skritt store forbedringer”**

Temaer som blir berørt:

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



Kursets varighet

Kurset inneholder fem kursøkter à to timer. Det er to ukers mellomrom mellom de fire første øktene og et opphold på ca fire uker før siste kursøkt. Dette gir deg mulighet til å gjøre erfaringer med de endringene du etter hvert gjør.

Arbeidsmåte

Kurset inneholder en blanding av faktainformasjon, diskusjon, matlaging og praktisk utprøving.

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



”Bra mat for bedre helse”

er et kurskonsept som er utarbeidet av Helsedirektoratet i samarbeid med to eksterne ernæringsfysiologer.

Kurset baserer seg på de nasjonale kostholdsrådene.

