

## Praktisk informasjon:

**Tidspunkt:** Tirsdager kl. 12.30 – 14.30

**Kursdatoer:** 09.04., 23.04., 07.05., 21.05. og 11.06.

**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 01.04.19 så fremt det er plass.

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

