

**KOSTHOLDSKURS** utviklet av Helsedirektoratet. Kurset er basert på de offisielle kostholdsanbefalingene og vektlegger kostholdsendring over tid under mottoet: «Små skritt – Stor forskjell». Kurset er tilpasset foreldre i barneskolen. Oppstart etter høstferien 2019.

Sted: Kommunestyresalen, Rådhuset

**Onsdag 9/10 kl 19-21**

Tema: Bra mat for bedre helse.

Hvordan kan man endre kostholdsvaner med fokus på frukt og grønnsaker? Hvordan kan kostholdet forebygge helseplager og sykdom?

**Onsdag 16/10 kl 19-21**

Tema: Må det søte liv smake søtt?

Minikurs om karbohydrater og introduksjon til «sukkerskolen»

**Onsdag 23/10 kl 19-21**

Tema: Fettkvalitet og varedeklarasjon

Er det ett fett? Minikurs om fett og hvordan lese varedeklarasjoner.

**Onsdag 30/10 kl 19-21 NB: På Runni ungdomsskole**

Tema: Praktisk matlaging

Middagen: Sunn, rask og billig!

**Onsdag 6/11 kl 19-21**

Tema: Veien videre.

Små skritt – stor forskjell! Sunne matpakker og smart plyndremat.

Kursholder: Gry Skodje, klinisk ernæringsfysiolog, Frisklivs- og mestringscenteret.

Påmelding innen onsdag 25. september

Telefon: 63 91 14 70 / 482 96 740

E-post: gry.irene.skodje@nes-ak.kommune.no

Det er begrenset plass på kurset.

Kurset er gratis, men kaffe/te koster kr 20,- per gang.

