

BRA MAT

for bedre helse

Grunnleggende innføring i sunn mat

Basert på nasjonale kostråd fra Helsedirektoratet

5 kursøkter ca 2 timer pr gang

Pris kr 400,-

Start 3.oktober

Tema for de 5 øktene:

- ✓ Bra Mat for bedre helse. Velkommen til kurs!
- ✓ «Må det søte liv smake søtt..?»
- ✓ Fettkvalitet og varedeklarasjon
- ✓ Maten er servert! Praktisk økt på kjøkken
- ✓ Veien videre

Interessert? Ta kontakt med

- Gerd-Elin Øien 97 99 09 47/40
- Fysioterapeutene
- frisklivssentralen@lebesby.kommune.no

Påmeldingsfrist 27.september