



Invitasjon til inspirasjonskurset:

# Bra Mat-kurs

Kurset er laget av ernæringsfysiologer i samarbeid med helse-  
direktoratet. Kurset inneholder 5 samlinger. Kurset er praktisk og  
teoretisk, og er egnet for alle som ønsker å **endre matvaner og ta  
gode matvarevalg, øke motivasjonen til å endre vaner, få praktiske  
råd til hverdagen, øke forståelsen av varedeklarasjoner og  
utveksle erfaringer.**

Tema som blir tatt opp:

- Små skritt - store forbedringer
- Må det søte liv smake søtt?
- Ikke ett fett
- Lær å lese varedeklarasjoner
- Oppskrifter på enkle, raske og sunne måltider
- Praktisk matlaging

Samlingene inneholder både presentasjon av fakta og  
erfaringsutveksling.

**Kurset vil foregå tirsdager kl. 13:00 - 15:00 på Folkehelsesenteret.  
Samlingene vil være 13. sept, 20. sept, 4. okt, 11. okt og 18. okt.**

**Påmelding innen 1. september til:**

E-post: [frisklivogmestring@orkland.kommune.no](mailto:frisklivogmestring@orkland.kommune.no)

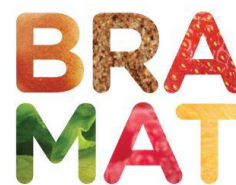
Ring eller SMS: 908 37 158

[www.orkland.kommune.no/frisklivogmestring](http://www.orkland.kommune.no/frisklivogmestring)

**Kursavgift kr 300,-**

Vipps: 650676

(faktura kan sendes  
om du ikke har vipps)



for bedre helse