

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 tiltak i regi av Hedmark Fylkeskommune. Tiltaket er drevet i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Våre medspillere er blant annet Nasjonalforeningens helselag, kommuner, Frisklivssentra, Frivilligsentra, tannhelsetjenesten, helsestasjoner, og flere andre aktører.



”Små skritt – store forbedringer”

Kursstart: Tittut på Slåstad

Dato: 16.februar kl: 18.00

Praktisk informasjon:

Kurset kjøres med max 10 deltakere pr.gruppe.

Kursdatoer: 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4

Kursleder: Heidi Tveter

Kurslokaler: Tittut på Slåstad

Pris for hele kurset inkludert mat og kokebok:

Kr. 500 pr. deltaker

Påmelding innen: 8.februar 2011 til:

Nasjonalforeningens fylkeskontor,

tlf: 62 51 79 10 eller mail:

hedop@nasjonalforeningen.no



Hvem passer kurset for?

Bra mat for bedre helse er et kurstilbud for deg som har lyst til å gjøre endringer i kostholdet. Kurset bygger på Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Kurset gir deg inspirasjon til å begynne prosessen med å endre kostvaner.

Kursets varighet

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

Kursets hovedinnhold

Endring av vaner under mottoet:

"Små skritt store forbedringer".

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

