



**BRA
MAT**

for bedre helse



KOSTHOLDSKURS utviklet av Helsedirektoratet.

Kurset er basert på de offisielle kostholdsbefalingene og vektlegger kostholdsending over tid under mottoet: "Små skritt – stor forskjell." Kurset er tilpasset barnefamilier.

Kurs for foreldre/foresatte

Sted: Familiesenteret Øvre Eiker, Stasjonsgata 72 - 74, Hokksund.

1. Torsdag 26. oktober 2017, kl. 17.00 – 18.30

Tema: Små grep– stor forskjell.

Nøkkelhullmerking.

Frukt og grønt – 5 om dagen.

Tallerkenmodellen.

2. Torsdag 2. november 2017, kl. 17.00 – 18.30

Tema: Innholdet i maten

Karbohydrater og fett.

Fiber.

3. Tirsdag 7. november kl. 17.00 – 18.30

Tema: Varedeklarasjon.

Praktisk gruppearbeid, sammenligne innholdet i matvarer.

Bytteliste.

VELKOMMEN 😊

Påmelding senest 19.oktober til:

Ingunn: tlf 948 59 213, mail: ingunn.aron@ovre-eiker.kommune.no

NB! Det er maksimum 8 plasser på kurset.

Egenandel kr. 50,-

