



**Frisklivssentralen i Solør arrangerer kurs for alle som ønsker å fokusere på et sunnere kosthold for seg selv eller hele familien.**

Kurset baserer seg på de **nasjonale kostrådene** og tar for seg temaer som sunne matvarevalg, fem om dagen, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser, varedeklarasjon, kostfiber, salt og sukker og fettkvalitet.

**Tidspunkt:**

Onsdager kl.13.00-15.00

Kursdatoer: 7.9, 14.9, 21.9, 28.9 og 5.10

**Sted:**

Nedre Kjølen bo- og aktivitetshus  
Frøyas gate 8, Flisa

**Pris:**

Kr. 350,- inkl. smaksprøver

**Kursleder:**

Ernæringsrådgiver Katrine Lungård Herjuaune

**Påmelding:**

E-post: [frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no)

Telefon: 489 48 446

Påmeldingsfrist: fortløpende

OBS! Begrenset antall plasser.

**Velkommen!**

***Små grep - stor forskjell !***