



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: 10, 17, 24 , 31 januar & 7 februar 2024

Sted:

Nedre Kjølen bo- og aktivitetshus
Frøyas gate 8, Flisa

Pris:

Kr. 360,- inkl. smaksprøver

Kursleder:

Frisklivs- og kostholdsveileder: Kine J. Gjerdrum

Påmelding:

E-post: frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no

Telefon: 489 48 446

Påmeldingsfrist: fortløpende

OBS! Begrenset antall plasser.

Velkommen!

Små grep - stor forskjell!