



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.18.00-20.00

Kursdatoer: 2.3, 9.3, 16.3, 23.3 og 6.4.

Sted:

Nedre Kjølen bo- og aktivitetshus
Frøyas gate 8, Flisa

Pris:

Kr. 350,- inkl. kokebok

Kursleder:

Ernæringsrådgiver Katrine Lungård

Påmelding:

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

Telefon: 489 48 446

Påmeldingsfrist: 23.2.22.

OBS! Begrenset antall plasser.

Velkommen!

Små grep - stor forskjell !