

# BRA MAT

for bedre helse

Kurset tar for seg tema som:

- sunne matvarevalg
- fem om dagen
- regelmessige måltider
- porsjonsstørrelser
- varedeklarasjoner
- kostfiber
- salt og sukker
- feittkvalitet
- praktisk matlaging.

Kven passar kurset for? Bra mat for bedre helse er eit kurstilbod for personar som kan ha nytte av å gjere endringar i sine levevaner med fokus på kostholdsendringar.

Kurset tek utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, og passar for personar som med fordel kan endre levevaner for å forebygge komplikasjonar og/eller utvikling av sjukdom.

Kurset går over 5 kurstreff og varer i 2 timar kvar gong.

Målsetting med kurset.

Den overordna målsettinga med kurset er å motivere, hjelpe og støtte deltakarane til å gjere positive endringar i kostholdet under mottoet «små skritt – store forbedringar». Kursleiar skal hjelpe deltakaren til å finne fram motivasjonen til å endre kostholdet sitt, blant anna gjennom å bidra med verktøy til å gjere gode val i kvardagen.

Gløppen kommune arrangerer eit Bra mat kurs i januar kvart år, minimum 5 deltakarar for å køyre kurset. Pris: 300 kr.

