



# BRA MAT

for bedre helse

Velkommen til kurset for deg som ynskjer inspirasjon i forhold til bra mat!

Kurset bygger på gjeldande kostholdsanbefalingar og kurskveldane består av fakta, diskusjon og noko praktisk matlaging. Kurset går over 5 gonger a to timar. Kurshaldarar alle kveldane vil vera ernæringsfysiolog Reidun Høines og Bra mat – konsulent Miriam Berland.

**Måndag 25.09 2017 kl. 18-20**

**Måndag 02.10 2017 kl. 18-20**

**Måndag 23.10 2017 kl. 18-20**

**Måndag 06.11 2017 kl. 18-20**

**Måndag 27. 11 2017 kl. 18-20**

Kurset vert halde på kommunehuset (møterom 1.etasje) og det er heilt gratis å delta. Begrensa antall plassar. **NB! Kort påmeldingsfrist!** Deltakarar vil få utdelt kokebok.

**Påmelding til [anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no](mailto:anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no)  
eller på 52752500 innan 08.09 2017 .**

Ta gjerne kontakt for meir informasjon.

Ta også gjerne ein klikk på «[Råd for et sundt kosthold](#)», hos [Helsenorge](#).