



# BRA MAT

for bedre helse

Velkommen til kurset for deg som ynskjer inspirasjon i forhold til eit sunt kosthald!

Kurset bygger på gjeldande kosthaldsanbefalingar og kurskveldane består av fakta, diskusjon og noko praktisk matlaging. Kurset går over 5 gonger å to timar.

Dag og tid:   Tirsdag 11.02 2020 kl. 18-20  
                  Tirsdag 18.02 2020 kl. 18-20  
                  Tirsdag 10.03 2020 kl. 18-20  
                  Tirsdag 24.03 2020 kl. 18-20  
                  Tirsdag 21.04 2020 kl. 18-20

Kurshalderar: Reidun Høines og Eva Stien  
Stad: Boknatun, Boknatunvegen 39, møterom 2.etg.  
Kursavgift: kr. 200,-

Påmelding til [anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no](mailto:anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no) eller [miriam.berland@bokn.kommune.no](mailto:miriam.berland@bokn.kommune.no)  
eller på 52752500 / 404 10 570 innan 31.januar 2020.

Ta gjerne kontakt for meir informasjon.

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

  
FRISKLIV mestrings