



# BRA MAT

## for bedre helse

Velkomen 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 timer. Dei 2 fyrste kurskveldane er:

Torsdag 12.11 2015 kl. 18-20 Kurslærer: Bra mat – konsulent Miriam Berland

Torsdag 19.11 2015 kl. 18-20 Kurslærer: Bra mat –konsulent Miriam Berland og ernæringsfysiolog Reidun Høines

Kurset vert halde på kommunehuset og det er heilt gratis å delta. Begrensa antall plassar. Deltakarar vil få utdelt kokebok.

***Påmelding til [anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no](mailto:anne.elisabet.askeland@bokn.kommune.no) eller på 52752500 innan 09.11 2015***

Ta gjerne kontakt for meir informasjon.

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