



Velkommen til BraMat-kurs!

Frisklivssentralen i Nord-Fron arrangerer BraMat-kurs for innbyggere i Ringebu, Sør-Fron og Nord-Fron.

Kurset kan være en god start for å få til en varig forbedring av kostholdet. Vi vektlegger kostholdsendring over tid under mottoet «små-skritt, store forbedringer». Kurskonseptet er utviklet av Helsedirektoratet og baserer seg på de nasjonale kostrådene.

Tema gjennom kurset er sunne matvarevalg, fem om dagen, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser, varedeklarasjon, kostfiber, salt og sukker, fettkvalitet og praktisk matlaging. Vi tar forbehold om at endringer av kursinnholdet kan forekomme med hensyn til smittevern.

Varighet og oppstart: Fem kursøkter fordeles over en periode på ti uker. Første kursøkt blir mandag 13. september kl. 13.30 til 15.30. Påfølgende kursøkter blir 27. september, 11. oktober, 25. oktober, 8. november.

Sted: Vinstra. Nærmere informasjon om lokale kommer. Må avklares med hensyn til antall påmeldte og gjeldende smittevernregler.

Pris: Kr 300,-.

Påmelding: Innen 9. september. Ring 966 25 986 eller send e-post til frisklivssentralen@nord-fron.kommune.no