Oslo

Frisklivssentralen Stovner

Bra Mat for bedre helse

"Bra mat for bedre helse" er et kurs som skal inspirere til endring av matvaner og matvarevalg. Kurset baserer seg på de nasjonale kostrådene og kan være en god start for å få til varig endring av kostholdet. Kurset passer for personer som kan ha nytte å gjøre endringer i deres levevaner knyttet til kosthold. Det vil være én kursøkt per uke over fem uker.

Kursinnhold
- Veiledning innen kostråd og valg av matvarer
- Mulighet til å sette opp egne mål for kostholdsendringer
- Støtte til å gjennomføre kostholdsendringer

Aktuell tematikk
Sunne matvarevalg, inntak av frukt og grønt, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser, varedeklarasjoner og næringsstoffer.

Praktisk informasjon
- Oppstart: 8. september kl. 10:00-11:30
- Antall kursganger: 5
- Sted: Seksjon helsefremmende tjenester i 3. etasje på Stovner senter (inngang ved siden av STOLT trening)

Påmelding og mer informasjon
- Telefon: 40 40 45 30
- E-post: frisklivogmestring@bsr.oslo.kommune.no

