



**BRA**  
**matlagingskurs**

FRISKLIVSBROSJYRE

# Velkommen til BRA matlagingskurs



”Spis kløver så blir du clever”

Kaninen Trampe

Det vi spiser og drikker i hverdagen har stor innvirkning på vår fysiske og psykiske helse.

Helsedirektoratet anbefaler:

**mye** grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk

**mindre** rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt, salt og sukker.

## BRA matlagingskurs

Folkehelsesatsningen KRAFT og Frisklivssentralen i Meløy har her gleden av å tilby deg et matlagingskurs som passer for alle og som er basert på helsedirektoratets anbefalinger.

## Hvem passer kurset for?

Kurset passer for deg som ønsker mer kunnskap om og nye ideer til et sunnere kosthold hver dag. Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ”Kosthold og fysisk aktivitet”.

## Kursets varighet

Kurset består av fire treff, hvor vi møtes 2-3 timer en gang pr. uke i fire uker.

“Uten mat og drikke duger  
helten ikke”



## Kursinnhold

Til sammen utgjør BRA matlagingskurset en gjennomgang av nøkkelråd for sunt hverdags kosthold. Her presenteres kort innholdet i hver kursøkt:

### *Bra Frokost*

*Bli bedre kjent med fordelene ved bruken av kostfiber i grønnsaker, frukt, bær og grove kornprodukter. Vann som drikke. Vi lager Bra frokost.*

### *Bra Lunsj*

*Bli bedre kjent med ulike typer fett. Lese varedeklarasjoner for å motivere til mer bruk av magre meieri- og kjøtt produkter. Vi lager Bra lunsj.*

### *Bra Middag*

*Bli bedre kjent med gode basisråvarer til middagsmåltidet og hvordan redusere bruken av salt. Vi lager Bra middag.*

### *Bra Dessert*

*Få mer kunnskap om sukker og ideer til sunnere desserter og snacks. Vi lager Bra dessert.*

### **Har du lyst til å lede et BRA matlagingskurs?**

Såfremt der nok påmeldte vil BRA matlagingskurset gå kontinuerlig fra høst til vår både i nord og sørbygda. Vi ønsker å komme i kontakt med BRA matlagingsledere med interesse for et sunt og helsefremmede kosthold som kan ta på seg å lede kurset gjennom de fire kursøktene. For at ingen skal gå lei som kursleder ønsker vi oss en ny kursleder for hver nye kursrunde. Ta kontakt med Frisklivssentralen om du har lyst til å prøve deg som BRA matlagingsleder.

## Kurslokaler

Egnede lokaler vil benyttes både i nord- og sørbygda.

## Gruppestørrelse

Vi har plass til åtte til ti kursdeltakere pr. kurs.

## Når

Kursene vil annonseres på hjemmesiden til

Meløy Frisklivssentral:

[www.meloy.kommune.no/no/Virksomheter1/Enhet-Kultur/FYSAK/](http://www.meloy.kommune.no/no/Virksomheter1/Enhet-Kultur/FYSAK/)



## Pris

Kun Kr. 500,- pr. person. Summen inkluderer maten vi lager og spiser samt leie av lokaler.

## Påmelding

Meløy kommune, Servicetorget. Gammelveien 5, 8150 Ørnes Tlf. 75710000

## Har du spørsmål knyttet til BRA matlagingskurset?

Ta gjerne kontakt pr mail eller telefon.

Åpningstider: Mandag til fredag kl. 08.00 til 15.30 Tlf. 75710000/91357070 eller mail: [postmottak@meloy.kommune.no](mailto:postmottak@meloy.kommune.no)

## “Rett i kroppen”

**BRA matlagingskurs lærer deg enkle prinsipper for å tilberede sunnere mat hver dag.**

**FRISKLIVSSENTRALEN**



Gammelveien 5, 8150 Ørnes

Tlf. 75 71 00 00

i samarbeid med

Folkehelsesatsningen KRAFT