



BRAMAT

Bedre helse

FRISKLIVSBROSJYRE

Velkommen til BraMatkurs!



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

Helsedirektoratet anbefaler alle å ha et variert kosthold med :

mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk

mindre rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt, salt og sukker.

BraMatkurs

Meløy Frisklivssentral har gleden av å tilby BraMatkurs for deg som ønsker å bli mer bevisst på hverdagsvalgene når det gjelder kosthold.

Hvem passer kurset for?

Kurset passer for deg som ønsker mer kunnskap om og nye ideer til et sunnere kosthold i hverdagen. Kurset tar utgangspunkt i nasjonale kostråd.

Kursets varighet

Kurset består av fire treff, hvert treff varer ca 2 timer.

“Uten mat og drikke duger
helten ikke”



Kursinnhold

BraMat-kurset gir deg en innføring i nøkkelråd for sunt hverdags kosthold. Her presenteres noe av innholdet i kurset:

BRA Frokost

Bli bedre kjent med fordelene ved bruken av kostfiber i grønnsaker, frukt, bær og grove kornprodukter. Vann som tørstedrikk. 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/kosemat

Få mer kunnskap om sukker og ideer til sunnere desserter og snacks. Vi lager bra dessert/kosemat.



Har du lyst til å lede et BRAMAT-kurs?

Såfremt det er nok påmeldte vil BraMatkurset arrangeres to ganger pr år i Meløy. Vi ønsker å komme i kontakt med deg som har interesse for et sunt og helsefremmede kosthold som kunne tenke seg å lede kurset gjennom de fire kursøktene. Ta kontakt med Frisklivssentralen om du har lyst til å prøve deg som BraMatkursleder.

Kurslokaler

Egnede lokaler vil benyttes både i nord- og sørbygda.

Gruppestørrelse

Vi har plass til ca 10 voksne deltakere med barn pr. kurs.

Når

Kursene vil annonseres på hjemmesiden til

Meløy Frisklivssentral:

www.meloy.kommune.no/friskliv og på frisklivssentralens facebookside.



Pris

Kun Kr. 500,- pr. voksen. Hver voksen kan ta med seg ett barn i alderen 10 til 16 år som får delta gratis. Prisen inkluderer en materiell, maten vi lager samt leie av lokaler.

Påmelding

SMS: 95073282

Har du spørsmål knyttet til BraMatkurset?

Ta gjerne kontakt på tlf 75710000 / 95073282

Epost: berit.braseth@meloy.kommune.no

“Rett i kroppen”

BraMat-kurset ønsker å inspirere til et sunnere hverdagskosthold.



FRISKLIVSSENTRALEN