

BraMat fire økter

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Bra Mat](#), [Kosthold](#)

Date : 15. juni 2020



Vi ønsket å “korte ned” BraMat-kurset til fire økter, samtidig som vi ville at temaene skulle være måltidsorienterte. Vi bruker modellen “Grønt, grovt og gunstig” og opplever at den er lettforståelig og praktisk.

Våre BraMat-kurs følger nå følgende plan:

- 1.økt BraFrokost. Teoretiske temaer: frukt/grønt/5 om dagen, kostfiber og måltidsrytme med hovedfokus på frokost. Vi lager BraFrokost.
- 2.økt BraLunsj. Teoretiske temaer: nok mat på formiddagen, ikke bare ett fett. Vi lager BraLunsj.
- 3.økt BraMiddag. Teoretiske temaer: salt, drikke. Vi lager BraMiddag
- 4.økt BraDessert/kosemat. Teoretiske temaer: Må det søte liv smake søtt? Vi lager Bra kosemat

Kurset tilbys alle som henvises til Frisklivssentralen. Det annonseres også for påmelding fra publikum. Kurset tilbys to ganger i året.