



# ERNÆRING

## NETTKURS

**Gratis nettkurs med ernæringsfysiolog Thomas Gordeladze torsdag 14 oktober klokka 19.30.**

### Program

#### Generelt om mat

- Hvordan har norsk kosthold utviklet seg, hva spiser vi mest og minst av?
  - Hvordan skal vi tolke informasjon rundt kosthold?
  - Hva sier den nyeste forskningen om hva man bør spise?

#### Pause

#### Kosthold og sykdom

Hvordan skal man komme i gang med å gjøre endringer i eget kosthold?

Trenger jeg kosttilskudd?

Er sukkerfrie produkter farlige

Spørsmål

**Påmelding til: [solveig.kyrvestad@valle.kommune.no](mailto:solveig.kyrvestad@valle.kommune.no)  
eller på 91247155**

---