



Kom til foredrag **Sund kost i en travl hverdag**

Spis mere fuldkorn, spar på fedtet og spis fisk to gange om ugen – sundhedsbudskaberne står i kø. Men hvordan får vi dem omsat til mad?

Foredraget kommer rundt om de ti kostråd og giver nogle bud på, hvordan vi får dem indpasset i en travl hverdag.

Formålet er at give dig nogle praktiske redskaber til at leve sundere og få mere energi i hverdagen. Der vil undervejs også blive aflivet forskellige myter som findes på området.

Indhold

- De ti kostråd – med særlig fokus på "6 om dagen"
- Y-tallerkenen – modellen til at sammensætte måltider.
- Fokus på den gode smag
- Måltider – og dét ind imellem

Tid og sted

Foredrag med spørgsmålsrunde varer ca. 1½ time.

Torsdag d. 11. september kl. 19.00 i Byrådssalen. Tilmeld dig via kursus-kataloget.



**Høje-Taastrup
Kommune**



Falck
Healthcare