



VELKOMMEN TIL ÅRETS ANDRE HELSETREFF DATO: 13.3.2025 KL. 11-14 STED: SAMFUNNSHUSET

**Tema: De nye nasjonale kostholdsrådene –
hvordan kan man tilpasse dem til hverdagen?**

Om foredragsholderen: Klinisk ernæringsfysiolog Benedicte W Fjalstad jobber i Alta kommune. Hun har jobbet som klinisk ernæringsfysiolog i ca.10 år med forskjellige pasient og brukergrupper, både i kommune og i spesialisthelsetjenesten.

Program:

Kl. 11-12 Dagens tema ved ernæringsfysiolog Benedicte

Kl. 12.00-12.30 Quiz med tema ernæring

Kl. 12.45-13 Trim- enkle øvelser for alle

Kl. 13-14 Sosialt samvær med lett servering

Husk å melde deg på!

**I august 2024 kom det
nye nasjonale
kostholdsråd.**

**Sjekk ut de nye
nasjonale
kostholdsrådene på
helsedirektoratet
sine hjemmesider**

**Kostrådene -
Helsedirektoratet**

**PÅMELDING TIL
CHRISTINA PÅ TELEFON
ELLER E-POST INNEN
10.3.25**

TLF. 402 98 940

**E-post:
christina.korslund
@karasjok.kommu
ne.no**

Arrangør: Karasjok kommune i samarbeid med utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester til den samiske befolkningen i Finnmark (USHT samisk)