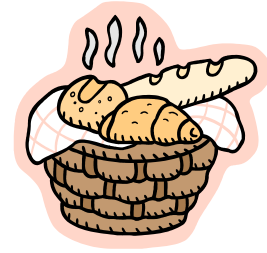




ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



Kostcirkel

Nytt för i år är en cirkel som vi kallar för Kostcirkeln. Här går vi tillsammans igenom t ex hur det är att vara Laktosintolerant. Måste man sluta med att laga en maträtt man tidigare gjort för att någon i familjen eller man själv blivit Laktosintolerant eller man kan fortsätta med samma recept genom att bara byta ut vissa ingredienser? Tillsammans går vi igenom vad det är som vi vill ta upp på denna cirkel, men det finns en röd tråd som vi följer. Följande ämnen tar vi upp;

- Livsmedel- och Näringslära
- Matspjälkningsystemet
- Laktosintolerans
- Glutenintolerans
- Diabetes
- Ätstörningar
- Hjärt- och Kärleksjukdomar
- Samt avslut med lite praktiskt över temat Julmat.

Har Du några frågor eller funderingar över denna cirkel, så får Du gärna vända Dig till oss.

ABF i Hörby avd. 77
Ernst Ahlgrens gatan 6, 242 31 Hörby
Box 55, 242 21 Hörby

Tel.nr 0415-108 94/101 35
Fax. Nr 0415-150 13
E-post info.horby@abf.se
Hemsida: www.abfhorby.se

Bg 5582-9618
Pg 46 58 26 – 6
Org.nr. 842000-2282