

## Unge Kokker tilbyr gratis matlagingskurs for barn og unge i Haugesund området September 2021!



På våre matlagingskurs får dere opplæring i hva som er smart og sunn mat, hvorfor, hvordan man lager den og hvordan man kan lære det bort til andre man kjenner – som matambassadør. Som matambassadør kan man dele det man har lært om smart mat og hvordan man lager den i form av workshops med laget, klubben, foreningen, vennegjengen eller familien. Det vil bli gitt teoretisk innføring og praktisk opplæring i sunn mat fra bunnen av, samt anledning til å utfolde seg kreativt på kjøkkenet. Kurset har også fokus på å redusere matsvinn.

### På våre kurs gjelder følgende:

- Unge Kokker stiller med egen kokk, kursmateriell og råvarer
- Lag, foreninger, klubber eller andre som ønsker kurs, sørger for egnet kurssted, utstyr ( mer informasjon ved påmelding) og tar hånd om påmelding internt. Hvert kurs bør ha 12-14 deltakere.
- Kurset varer i 3 timer, inkludert felles måltid og rydding.
- Det må være minst én frivillig eller ansatt til stede som hjelper under kurset

**Dersom dette høres spennende ut og er noe din klubb, forening eller lag kunne tenke seg å være med på, følg linken under for påmelding: <https://forms.gle/kVAy8VkoE3eSayrp7>**

Plassene fylles opp fortløpende etter “først-til-mølla” prinsippet, så her er det lurt å være raskt ute!

*Unge Kokker forholder seg til enhver tid gjeldende regler i forbindelse med arrangementer og Covid-19. I begynnelsen av kurset vil kursleder gå gjennom regler og gjennom kurset sørge for at de overholdes. Det skal være trygt for alle å delta på kursene våre. Dersom det skulle bli nødvendig, vil alle innendørs kurs endres til bålmatkurs som kan gjennomføres ute med god avstand.*

**I linken under kan du se film fra tidligere kurs vi har hatt:**

[https://www.youtube.com/watch?v=1vR\\_fVXC6Mk](https://www.youtube.com/watch?v=1vR_fVXC6Mk)

**Video fra bålmat-kurs:**

<https://www.youtube.com/watch?v=RXA6s9ly7MU>

**Tilbakemeldinger fra tidligere kurs:**

*“Det var veldig kult, alle likte maten! Vi har fått gode tilbakemeldinger fra foreldre. Har allerede laget oppskriftene på tur, laget laksewrap, vi bruker oppskriftene fra heftet videre. Ungdommene klarer å lage maten selv også de yngste deltakerne klarer å lage oppskriftene. Veldig gøy, tusen takk for kurs!” - DNT Stavanger*

**Kursene er sponset i sin helhet av Gjensidigestiftelsen**

Ta kontakt med Unge Kokker dersom du har spørsmål!

E-post: [mail@ungekokker.no](mailto:mail@ungekokker.no)

Tlf: 994 27 979