

Meld dere på matkurs med Unge kokker i sommer!

Sommeren 2021 fortsetter Unge Kokker å bidra med å gi et folkehelse-løft for barn og unge på fritid, og er fra og med juni klar for første kursrunde Sør i Trøndelag.



Kursplassene tilbys til barn og unge som ønsker et gratis aktivitetstilbud i sommer, og holdes av våre profesjonelle kokker. Det gis både teoretisk innføring og praktisk opplæring i sunn mat fra bunnen av. Her blir det anledning til å utfolde seg kreativt på kjøkkenet med mange retter å lage og smake. Kurset har også fokus på å redusere matsvinn.

På våre matlagingskurs vil barn og unge få 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. Ungdomsmedvirkning er viktig, og som matambassadør deler man det man har lært om smart mat og hvordan man lager den. Matambassadører kan holde workshops for laget sitt, klubben, foreningen, vennegjengen eller familien. Slik spres kunnskap om smart mat med ung til ung-metoden, der barn og unge lærer andre barn og unge.

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.

Vi håper vi kan holde innendørs kurs og da 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 ditt lag eller forening kunne tenke seg å være med på, følg linken under for påmelding:

<https://docs.google.com/forms/d/15PD9kEs-IVW1pyXt2ccl6B2sLN-ILajxr4O83s04wbE/edit>

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

Ta gjerne kontakt med Unge Kokker dersom du har spørsmål (se kontaktinfo under)

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

https://www.youtube.com/watch?v=1vR_fVXC6Mk

Video fra bålmat-kurs:

<https://www.youtube.com/watch?v=RXA6s9Iy7MU>

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 deltakerne klarer å lage oppskriftene. Veldig gøy, tusen takk for kurs!” - DNT Stavanger

Kursene er sponset i sin helhet av Gjensidigestiftelsen