



INVITASJON TIL **KREATIVT** OG **PRAKTISK** KURS  
**TRADISJONSMAT PÅ ALLE BARNEFAMILIERS FAT**

Vestvågøy Frivillighetssentral og LofotenMat SA ønsker deg som er mamma eller pappa til barn under 12 år, hjertelig velkommen til et ganske så annerledes kurs om mat og ernæring.

**10 April 2018, kl. 17.00-21.00.**

Kursholdere er kjøkkensjef Frida Haugen og ernæringsterapeut Bjørg-Elin Kärn.

Tradisjonsmat har blitt kult igjen! Men etter en lang periode med taco, pizza, pasta og posemat har kunnskap om tilberedelse av de tradisjonelle rettene blitt borte blant småbarnsforeldre. Dette er kurset er kort-kort-versjonen av den gode, gamle husmorskolen.

**Det er bare å glede seg:**

#### **Ernæring**

- Ferdigmat vs. Hjemmelaget. Er det noe forskjell?
- Valg av råvarer/behandling av råvarer for optimalt næringsopptak

#### **Inspirasjon, kreativitet, tips og triks fra en vaskeekte kokk**

- Smak, tekstur og oppbygging av måltidene
- Planlegging, handling og nyttig utstyr
- Resteskole

#### **I praksis**

- Du får lære hvordan du lager tradisjonelle retter av både kjøtt og fisk.
- Sauser, supper, brød

Kurset inkluderer masse god mat og oppskriftshefte.

Deltagelse er gratis i folkehelseuken 2018. For at vi skal kunne spre det glade budskap til flest mulig begrenser vi deltagelse til en forelder pr. familie.

**Pris: Gratis**

**Sted: SFO, Fygle Skole. Holsøyveien 2, 8370 LEKNES.**

**Påmelding: <https://app.smartsheet.com/b/form/1c9122669a8149728a8e995ebf5d7abc>**

For spørsmål: Kontakt Bjørg-Elin Kärn, mobil 41 31 88 89 / [bjorg-elin@lofotenmat.no](mailto:bjorg-elin@lofotenmat.no)

**VARMT VELKOMMEN**