

BRA MAT med praktisk matlaging

Kurs på Ål frå veke 42

Dato og tid	Innhold
16.10 kl. 18-20.00	Frukt og grønt inspirasjonar. Forventningar til kurset.
23.10 kl. 18-20.00	Karbohydrat. Varme og kalde rettar av belgvekster og fullkorn.
30.10 kl. 18-20.00	Feitt. God mat med sunt feitt.
06.11 kl. 18-20.00	Tallerkenmodellen til middag og lunsj.
13.11 kl. 18-20.00	Festmåltid av matrestar. Oppsummering, vegen vidare.

Kursstad: Ål ungdomsskule (skulekjøkkenet)

Kurslærer: Kokk Andreas Svensson

Pris: kr. 300,-

Påmelding innan 10.oktober til

tlf/sms: 95 98 04 95 / e-post: friskliv@aal.kommune.no eller på kursihallingdal.no

Meld fra om ev. allergi.

Kokk Andreas Svensson vil inspirere, vise og lage mat saman med deltakane. Praktisk matlaging på kvar økt. Målet er at kursdeltakarne får inspirasjon til gode matvaner i tråd med nasjonale tilrådingar.

