



Invitasjon

Gratis matkurs «Unge kokker»

Vi er så heldige å få gratis matkurs hvor en profesjonell kokk kommer og lærer ungdommen å lage sunn og god mat for en idrettsutøver. Dette er et kurs som «Unge kokker».

(<http://ungekokker.no/>) arrangerer i samarbeid med Rogaland idrettskrets

Kurset er **søndag 12.mai** og det er for unge mellom 10 og 20 år. Kursene holdes på skolekjøkkenet på Smiodden skole.

Det er tre kurs som avholdes, og man kan melde seg på ett av kursene. Innholdet i kursene er likt, bare tidspunktet er forskjellig.

Tidspunktene er:

Kl. 10.00 – 13.00

Kl. 14.00 – 17.00

Kl. 18.00 – 21.00

Det er bare plass til 14 stykker på hvert kurs, så det er første mann til mølla.

Innholdet på kurset er å lage sunn og god mat, og kose seg med den etterpå. Det blir tips i forhold til hva som er lurt å spise for en idrettsutøver.

Vi trenger også noen voksne som kan være med å ha litt oppsyn.

Påmeldingsfrist: Snarest, men innen onsdag 8.5., til renate.slettevold@lyse.net.

Vi håper mange blir med. Dette blir kjekt!

Mvh FAU