



Måltidsvenn

La maten være din medisin

Invitasjon til matkurs

Greveskogen videregående skole, Restaurant- og matfag, Tønsberg

18. april kl. 16.30 – 20.30

30. mai kl 16.30 – 20.30

Begge kursdagene er like, så du melder deg på den dagen som passer deg best.

Pårørende, frivillige – måltidsvenner og for ansatte i hjemmebaserte tjenester

Gjennomføring

Kurset er både teoretisk og praktisk rettet, og vil holdes både i klasserom og på skolekjøkkenet på Greveskogen Vgs.

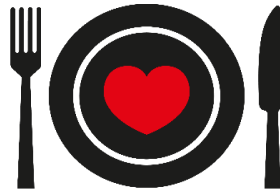
Antall deltakere: Maksimum 20 pr kursdag. Det vil være anledning til å sitte på tilhørerbenken for de som ikke deltar i det praktiske arbeidet på kurset.

Påmelding

<https://www.fylkesmannen.no/nb/Vestfold/Kurs-og-konferanser/Invitasjon-til-matkurs/>

Påmeldingsfrist: 11.april for kurs 18.april, og påmeldingsfrist 23.mai for kurs 30. mai.

Spørsmål? Kontakt Stina Johannessen, fagutviklingssykepleier hjemmetjenesten i Horten kommune: stina.johannessen@horten.kommune.no. Mobil: 97550397



Kursets innhold

- Refleksjon over sammenhengen mellom ernæring og helse
- Hva maten vi spiser inneholder, og hva vi trenger av næringsstoffer for å opprettholde en god helse
- Lokale råvarer, hva finnes i Vestfold?
- Matglede for eldre, vi diskuterer og deler erfaringer
- Økonomi, kostberegning av maten som vi lager
- Praktiske tips rundt matlaging og oppskrifter i kjøkkenet
- Psykologiske og fysiske forhold, tankemønstre og vaner i forhold til ernæring og helse
- 5 forskjellige middagsretter lages og smakes i samsvar med kostøre
- Minimum 3 desserter
- Evaluering av gjennomført kurs

Lærer

Trond Andresen, kokk og faglærer Restaurant og matfag v/ Greveskogen Vgs. 30 år som kokk og kjøkkensjef på hotell og restauranter rundt omkring i Norge. Bachelor som Yrkesfaglærer ved OsloMet storbyuniversitet med interesse for lokalmat, matteknologi og sensorikk.

*«La maten være din medisin, og din medisin være din mat»
Hippokrates*