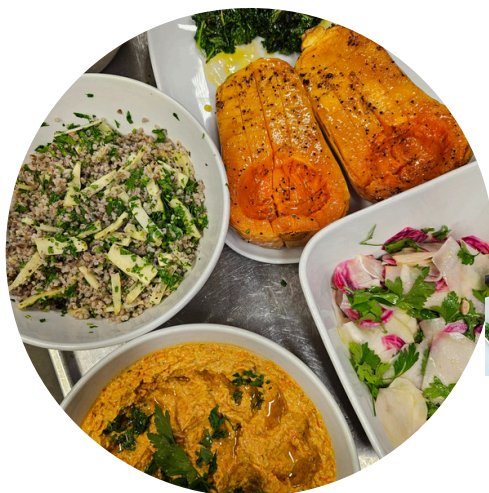




Laga smakfull vegetarisk mat på förskolan- onlinekurs



Denna kurs är för den som vill lära sig:

- Grundläggande effektiva tekniker för vegetarisk matlagning
- Näringslära med fokus på vegetarisk kost och utmaningar som följer
- Nya idéer på framför allt svenska proteinkällor för vegetarisk kost
- Inspiration till nya recept & hur du kan lyckas lika bra nästa gång
- Förslag på hur du kan arbeta pedagogiskt för att attrahera barnens intresse för din mat

Integrera kursen i den dagliga verksamheten under 4 veckor

Till alla lektioner får deltagaren uppgifter. I flertalet uppgifter ingår även recept som bygger på lektionens fokusområde. Det är meningen att deltagaren ska prova dem löpande i verksamheten och gå kursen i lugn takt över minst 4 veckor. Gör några lektioner i taget under en 4-6-veckorsperiod, så implementeras nya saker vartefter.

Deltagaren har hela 6 månader att gå om lektioner och ladda ner uppgifterna.

I nästan alla lektioner ingår 1-4 recept som är näringsberäknade för småbarn.

Under kursens gång har deltagaren möjlighet att boka en 90 minuters coaching online med vår kursledare Cecilia Walton. Boka tiden när du är mitt i eller mot slutet, när fler frågor och funderingar har dykt upp. Du har alltid möjlighet att mejla frågor medan du går kursen om något känns oklart.

Läs mer om lektioner och innehåll genom länken i QR koden nedan! Där görs även bokningen.



På plats i kockens kök. Det ingår även 90 minuters digital individuell coaching, som bokas av deltagaren direkt med oss.



Förskolekock som behöver mer näringskunskaper om vegetarisk mat, upptäcka fler råvaror, smakkombinationer och smaksäkerhet, arbeta mer effektivt med vegetarisk matlagning från grunden



Kreativa Kök har mångårig erfarenhet av att inspirera och utveckla näringsriktig och hållbar mat och måltider inom förskola, skola och äldreomsorg.

kreativakok.se



070-684 16 65

kontakt@kreativakok.se