**MAL KURSINVITASJON**



Inspirasjonskurs for kantiner og matboder i ungdomsskolen

En stor del av ungdommers hverdagsmat spises i skoletiden. Derfor er det spesielt viktig at skolemåltidet er sunt og fristende, for å fremme helse og forebygge sykdom. Men skolemåltidet er viktig for mer enn å dekke behovet for energi og næringsstoffer. Skolemåltidet er en unik arena for å styrke trivsel og sosialt miljø på skolen – og gi rom for matglede.

Dette er et inspirasjonskurs der et trivelig skolemåltid for alle – både elever og ansatte/medhjelpere i kantiner og matboder - er i fokus. Kursopplegget er testet hos kantiner i skoler fra hele landet, og er tilpasset kantiner og matboder i ungdomsskolen.

En trivelig spisemiljø med tilgang på god og sunn mat gir et fint pusterom for elevene og kan bidra til å styrke det sosiale miljøet. Med små grep kan du få et mat- og drikketilbud som gir godt påfyll samt trivsel.

Velkommen!

Med vennlig hilsen

…………

***Påmelding: sendes med navn og stilling til xxx (epostadresse) innen xx (dato).***

**DAGENS PROGRAM**

#### Kl. 1015 – 15.15

10.00-10.15 «»Noe å bite i»: frukt/grønt, kaffe/te (evt brødmat)

10.15 – 10.25  **Velkommen** v/rektor eller skolesjef el annen leder

10.25 – 11.05  **Skolemåltidet – hvorfor og hvordan**

 v/kursleder(e)\*

11.05 - 11.15 **Pause**

11.15-13.15 **Vi lager enkle retter egnet for matbod/kantine**

 v/kursleder(e)\*

13.15 – 13.55  **Vi nyter maten**

13.55 – 14.05 **Opprydning og kort pause**

14.05 – 14.25 «**Sunn drift» - kort om regelverk og kalkyler** v/kursleder(e)\*

14.25 – 14.45  **Hvordan presentere og selge de gode tilbudene?  Markedsføring av sunn mat**v/kursleder(e)\*

14.45 – 15.05 **Hvilke endringer kan jeg gjøre i mat- og drikketilbudet på egen skole?**

15.05 – 15.15 **Evaluering og avslutning** – utdeling av kursbevis

 v/kursleder(e)\*

\*Kursledere: trengs både ernærings- og matfaglig kompetanse

Klokkeslettene kan justeres, men lengden på hver bolk er satt etter uttesting i pilotkurs