



Velkommen på kurs i utemat på bål - læring i friluft



Ishavskysten friluftsråd og 4H Troms ønsker skoler i LIF-nettverket velkommen på kurs i utemat på bål. Hensikten med kurset er å bli flinkere til å lage sunn mat ute, og få tips og råd til hvordan det kan gjøres, og være med å lage enkel turmat på bål selv. Kurset er i sin helhet utendørs, med tilgang på gapahuk.

Tid: 2. november, kl.10.00-15.00

Sted: Drømmeplassen, i Kobbevågen, Malangshalvøya.

Oppmøte: På p-plassen. Se kart under.

Tema på kurset:

1. Velkommen på kurs – presentasjon og hensikt med kurset
2. Allemannsretten – jakt og fiske, sporløs ferdsel
3. Om utstyr og bålet – ulike typer bål
4. Kokeapparater – ulike typer brennstoff (når velger vi bål og når velger vi primus)
5. Turmat fra hele verden i skolen – kompetansemål og uteskoleledelse: Før - under – etter
6. Forberedelser og tips
7. Matlaging – vi lager sunn og god mat på bålet, praktisk og greit. Etterpå spiser vi den.
8. Oppsummering: Hvordan kan vi lage god utemat på min skole?

Instruktører: Helga Jørgensen Rudaa, Hilde Ovesen, 4H Troms, Lars Bakken Aune, Vikran skole og Toril Skoglund, Ishavskysten friluftsråd.

Ta med: Sitteunderlag, varme klær for utendørsbruk, kopp, asjett, kniv, skje og gaffel.

Kart – Drømmeplassen:





Merk: P-plass på vestsiden av fylkesveien.