

NYHEDSBREV FRA FARS KØKKENSKOLE



September 2014

Successen fortsætter - flere Fars køkkenskoler

På rekordtid oplevede vi at få 5 fyldte køkkenskoler, som er startet op i august og september. Det er dermed vores jubilæumssæson, da vi allerede har rundet de 5 sæsoner. Vi er stolte og glade for at så mange familier bakker op om Fars Køkkenskole og hele Køkkenskole-teamet glæder sig til endnu en omgang køkkenløjer og tips og tricks.

Som noget nyt er fars køkkenskole kommet på Instagram, så har I taget et super dejligt billede fra en køkkenskolegang eller derhjemme hvor I er i køkkenet, så må I meget gerne nævne vores bruger som er **@farskoekkenskole**, eller benytte **#farskøkkenskole**.

Fars køkkenskole på Nemlig.com

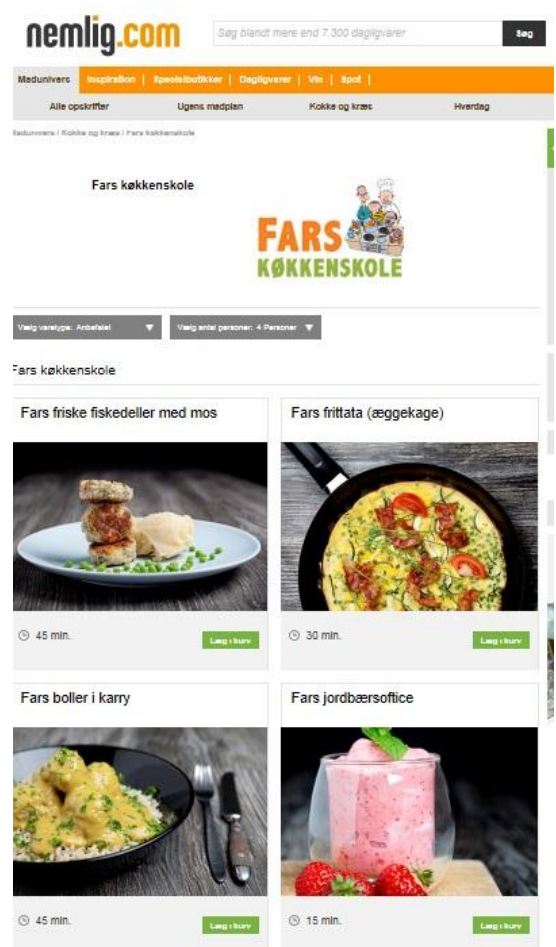
Vi mener at langt flere fædre og børn sagtens kan få glæde af alt det gode fra Fars Køkkenskole. Derfor har vi ledt efter en god partner, som sammen med os har mod, lyst og energi til at få flere med.

Vi er derfor stolte over at præsentere at Fars Køkkenskoles opskrifter og videoer i løbet af oktober bliver en del af Nemlig.com's nye madunivers.

Hermed bliver det endnu nemmere for fædre og børn at gå i køkkenet og vi får forhåbentlig endnu flere i gang. 20 af Fars køkkenskoles fantastiske opskrifter vil blive en del af Nemlig.com's madunivers.

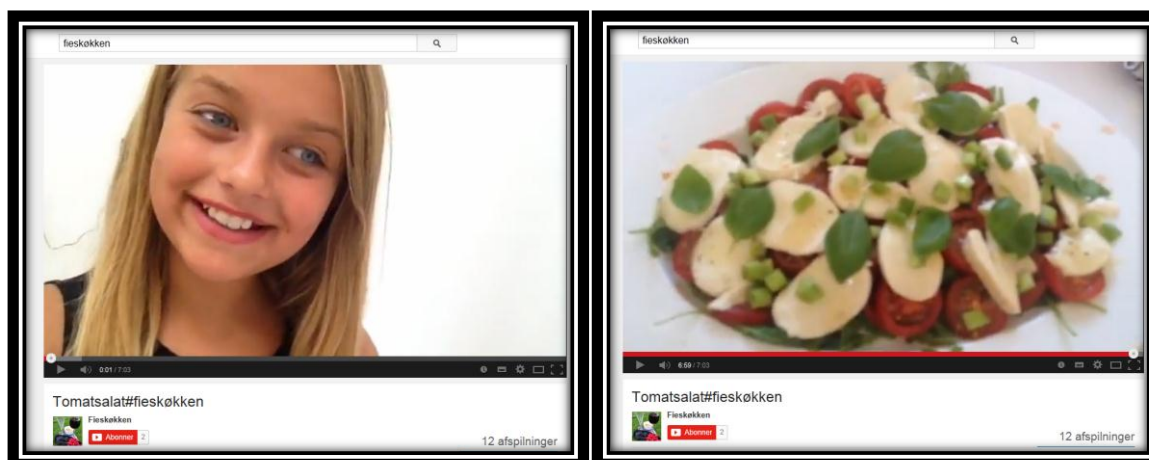
Det smarte er, at når du vælger en ret, så bliver alle ingredienserne til fx Fars kærlighedssauce lagt i indkøbskurven og det hele bliver leveret lige til døren.

"Vi er overbeviste om at samarbejde med Nemlig.com vil gøre os mere synlige overfor mange flere fædre og børn i hele Danmark. Vi er utrolig glade for at afprøve et samarbejde med så innovativ en virksomhed som Nemlig.com – det passer lige i vores ånd" fortæller sundhedschef Annette Hein-Sørensen, Vallensbæk Kommune.



Fies køkken – inspiration og madglæde

Fars køkkenskole er meget mere end en køkkenskole.



Fars køkkenskole lokker både fædre og børn i køkkenet under og efter køkkenskolen.

Fie deltog sammen med sin far Jan på en af de allerførste køkkenskoler og hun fortæller, at det er Fars køkkenskole der har inspireret hende til at lave mere mad der hjemme. Fie har nu overtaget køkkenet der hjemme og lave en masse spændende og børnevenlige retter.

Når Fie går i køkkenet filmer hun sine køkkenbedrifter og redigere bagefter selv sine film og lægger dem på youtube. Fie filmer hvordan hun laver retterne og hvilke redskaber og råvarer der skal bruges. Det er let at følge med, så det er bare om at gå i køkkenet

Fie kom forbi på denne sæsons Superman-hold og fortælle om sine videoer. Du kan følge med i Fies køkken her:

http://www.youtube.com/results?search_query=fiesk%C3%B8kken

En kogebog der inspirerer fædre og børn



Danmarks første kogebog til fædre og børn.

Der udgives et væld af kogebøger hele tiden, men der mangler en målrettet fædre og børn. Jonas Vigkilde og Mette Bøgebjerg, som er projektudviklerne af Fars køkkenskole, har tænkt, at det kunne der med fordel gøres noget ved. De har derfor arbejdet på kogebogen "Fars Køkken"

Ideen til bogen 'Fars køkken' udspringer af alle de gode oplevelser som Jonas og Mette har haft med fædre og børn på Fars Køkkenskole. Bogen rammer lige i fædres og børns hjerter, som her kan få sjove, fælles oplevelser og en fælles referenceramme for mad og madlavning.

Bogen indeholder en masse tips og tricks og far- og barn opgaver. Man kan allerede nu forudbestille 'Fars køkken' på Muusmann forlag <http://muusmann-forlag.dk/product/fars-koekken/>



Hvor er Far i Forebyggelsen?

Onsdag den 19. november vil mænds sundhed være i fokus, når Fars køkkenskole byder velkommen til Danmarks første seminar om fædre, børn og mad.

Der vil blive lagt op til en spændende debat om fædres rolle i forebyggelse, og hvordan vi kan ændre på det faktum at mænd lever mere usundt end kvinder og at de dør 4-5 år før kvinderne.

Vi har samlet et spændende ekspertpanel og de glæder sig til at komme og opleve stemningen, når en masse fædre og børn vil forsøge at sætte **Danmarks rekord i 'Jungleguf'**.

Alle der har interesse for mænds sundhed er velkomne og det er gratis at deltage. Tilmelding på farskoekkenscole.dk/seminar

Fars Køkkenskole var i uge 35 inviteret med til Nordisk Folkehelsekonference i Trondheim

Temaet for folkesundhedskonferencen var "Samfundsudvikling for sundhed og trivsel i Norden". Der var cirka 700 deltagere, som repræsenterede et bredt udsnit af fagfolk, forskere, administratorer og politikere fra alle de nordiske lande. Konferencen tilbød et spændende program med oplæg fra nogle af de bedste nordiske og internationale eksperter i folkesundhed. Alt dette var kombineret med workshops, hvor Fars Køkkenskole var repræsenteret.

Det blev til en fin præsentation af Fars Køkkenskole på engelsk. Og vi fik en meget positiv modtagelse og hvem ved om "Dads Kitchenschool" efterfølgende skal udbredes til Island, Norge, Finland, Grønland, Færøerne eller Sverige? Vi er klar!



Hjælp os med at få mere støtte!

Fars køkkenskole er et ambitiøst projekt, der skaffer unikke resultater. Derfor er det nødvendigt løbende at finde nye måder at få tingene til at fungere på. En af disse er via sponsorater, hvor vi samler penge ind til fx at udvikle nye opskrifter, flere videofilm, flere aktiviteter og større synlighed. Som sponsor får man gode muligheder for selv at definere hvilke elementer som man vil støtte og hvordan samarbejdet skal være. Det er vores samarbejde med fx H.W. Larsen og Nemlig.com et eksempel på.

Kender du nogen, som kunne være interesserede i at støtte os, så kontakt endelig projektudvikler Jonas Vigkilde så vi kan tage en snak om mulighederne. Bidrag - store som små - er mere end velkomne, og som tak vil vi gøre vores for at sikre sponsorerne en høj værdi af deres investering.

Kort om projektet

Fars køkkenskole skal skabe glæde og inspirere 400 familier til at gå i køkkenet, og er et unikt og sjovt tilbud til fædre og børn, der går i 2.-4. klasse i Vallensbæk Kommune.

Mange forældre og børn laver ikke så tit mad sammen - og det går ud over familiens madvaner. De sanseoplevelser og indtryk vi får som børn, følger os igennem livet. Mange forældre synes, det er svært at inddrage børnene i madlavningen, og derfor lærer mange børn ikke at lave og glædes ved hjemmelavet mad. Sund og gerne hjemmelavet mad er vigtig for et godt liv og for at undgå, at man bliver syg.

Projektet støttes af Nordea-fonden.

NORDEA
FONDEN

Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om Fars køkkenskole, er du velkommen til at kontakte Jonas Vigkilde eller Camilla Vikkelsø på tlf. nr. 4797 4113 eller mail: jov@vallensbaek.dk / cvp@vallensbaek.dk.

