



# Ruokaa koko perheelle

Kurssilla opetellaan yhdessä valmistamaan ruokia, jotka helpottavat pikkulapsiperheen arkea ja maistuvat koko perheelle. Tutustutaan monipuoliseen kasvisten käyttöön keittiössä.

Kurssi on maksuton ja suunniteltu erityisesti perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias, mutta isommatkin lapset ovat tervetulleita mukaan.

*Tapahtuma on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa.*

**MAKSUTON**

**6.4.  
klo 9-12**

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset  
3.4. mennessä  
[martat.fi/pohjois-karjala/  
tapahtumakalenteri](http://martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri)**

**Nuorisotila, Soihtulantie 5, Ilomantsi**