



Mycket kunskap,  
inspiration och nya  
möjligheter!

Mat

UTBILDNINGAR FRÅN HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET

# Mat angår oss alla!

Hushållningssällskapets verksamhet inom området MAT bygger på kunskap, engagemang, inspiration och ett brinnande intresse för matens betydelse för hälsan. Genom våra utbildningar vill vi förmedla kunskap till människor i olika miljöer. Naturligtvis anpassat till de skilda grupper vi möter. Vi vill stimulera till medvetna livsmedelsval och verka för en sund inställning till mat.

Vi arbetar med både stora och små företag, organisationer och myndigheter. Det har gett oss stor bredd och ödmjukhet inför våra uppdragsgivare. Behoven varierar och speciella önskemål och teman diskuteras alltid. Ofta varvar vi teori med praktisk matlagning och provsmakning. Våra uppdragsgivare möter oss genom utbildningar, föredrag, seminarier, mässor och olika nationella och regionala projekt.

Hushållningssällskapets matkonsulter bedriver sin verksamhet i enighet med svenska näringsrekommendationer. Som oberoende och fristående kunskapsorganisation bygger våra utbildningar på väl förankrad kunskap.



## Bra mat för barn

Rätt sammansatt, tillagad och god mat är en av förutsättningarna till ett friskt och långt liv. Som ansvarig för barnens måltider i förskola/skola ställs man ofta inför svåra frågor. I denna utbildning diskuteras och ges kunskap i allt från attityder till hur vi vuxna blir bra förebilder. Räkna med ett intensivt program!

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Barns matvanor och hälsa, Den viktiga balansen, Näringsrekommendationer för barn, Mat och motion, Matbeteende och matglädje, Måltidsmiljö, Attityder, förhållningssätt och förebilder, Pedagogiska hjälpmedel.

## Skolmaten – ett folkhälsomål

Ta ett samlat grepp om hela skoldagen! Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, utvecklas, orka lära och gå i skolan. Elever som äter bra koncentrerar sig lättare under lektionerna. Råden som Livsmedelsverket har utarbetat på regeringens uppdrag bör alla som arbetar med skolmat ta del av. Vänta inte med detta!

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Livsmedelsverkets nya råd, Barn och ungdomars mat och hälsa, Att skapa attraktiva måltider, Pedagogiska hjälpmedel, Planering och tillagning.



## Rätt kost för äldre

Maten är en viktig faktor för att stärka fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande hos äldre. Men att arbeta med äldre är så mycket mer. På denna utbildning pratar vi inte bara om mat utan om hela måltidssituationen. Vi vill ge dig en uppdaterad och inspirerande syn på äldres mat!

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Energi och näringsbehov under åldrandet, Energi- och



näringsstätt mat, Bästa måltidsfördelningen, Matglädje och matlust, Förebygg och åtgärda undernäring.

## Nya möjligheter med specialkost

Maten är en viktig del i människans liv och behöver vara smakrik och varierad, även för dem som lider av t ex allergier. Den här utbildningen är till för dig som behöver aktuell information, inspiration och förnyelse kring arbetet med specialkost.

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Allergi och överkänslighet, Mjölksproteinallergi, Laktosintolerans, Celiaki/glutenintolerans, Innehållsförteckning och märkning, Specialprodukter.



## Livsmedelshygien

Säker mat är ett gemensamt ansvar för alla som på något sätt hanterar eller serverar mat. Om matgästen drabbas av matförgiftning kan det leda till stora skador. Kunskap och motivation är bästa sättet att förebygga matförgiftningar. De som arbetar kommersiellt med mat; produktion/tillagning, servering, försäljning mm, lyder under Livsmedelslagen. Den ställer krav på att all personal ska utbildas i livsmedelshygien. Efter utbildning hos Hushållningssällskapet erhåller du ett intyg som bekräftar detta.

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Matförgiftning - ett stort problem, Smitta, smittkällor och personlig hygien, Kritiskpunkter vid matlagning och servering, Lagstiftning och tillsyn, Egenkontrollprogram enligt HACCP.

## Mat & miljö

Forskare världen över har enats om att människans levnadsvanor och konsumtion påverkar jordens klimat och framtid. I denna utveckling spelar våra livsmedelsval och vår matkonsumtion en avgörande roll. I storhushållen gäller det att planera, välja det mest miljövänliga alternativet och

kombinera välbalanserade måltider. Helt enkelt att jobba S.M.A.R.T. i hela processen, från jord till bord. Kursen inspirerar och ger verktyg för att nå era miljömål.

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Hållbar konsumtion - från jord till bord, Hållbar utveckling i köket, Verktyg i köket, Ekonomiska aspekter - hinder och möjligheter, Välj S.M.A.R.T.

## Den mångkulturella måltiden

Behovet av kunskap om den mångkulturella måltiden bara växer i betydelse. Influenser från andra länder, kulturer och religioner ger oss nya traditioner och matvanor. Det är viktigt att förstå och känna till våra olikheter. Med utgångspunkt från de fem största världsreligionerna ger vi dig bakgrunden till varför vi väljer att köpa, tillaga och servera livsmedel på olika sätt. Utbildningen vänder sig till dig som på något sätt kommer i kontakt med olika kulturer och traditioner. Kunskap ger nya möjligheter!

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Mat i ett mångkulturellt samhälle, Basmat och livsmedel, Måltiden ur de fem världsreligionernas perspektiv, Traditioner kring måltiden, Praktiska lösningar.



## Grön inspiration

Allt fler väljer att äta vegetarisk kost. Av ideologiska, religiösa, medicinska eller hälsoskäl. Oavsett anledning är det viktigt att som vegetarian veta att man får i sig bra livsmedel med rätt näringsinnehåll. För att åstadkomma detta krävs kunskap. Föreläsningen om vegetarisk mat handlar om hur man får ett gott liv som vegetarian eller hjälper dem som finns i vår närhet.

### UTBILDNINGSSINNEHÅLL:

Varför blir man vegetarian, Olika typer av vegetarisk kost, Livsmedelsval och måltidssammansättning, Vegetarisk kost ur närings synpunkt, Ny forskning, Vegetarisk kost ur ett hälsoperspektiv.



## Våra utbildningar vänder sig till dig som...

- ... arbetar inom vården
- ... arbetar inom restaurang och storhushåll
- ... arbetar inom barnomsorgen
- ... arbetar i butik
- ... arbetar inom förskola/skola/  
skolhälsovård
- ... arbetar inom livsmedelsindustrin
- ... vill veta mer om mat och hälsa

### Flexibelt

Är ni många som vill gå samma utbildning på er arbetsplats kan vi komma till er. Vi anpassar och skraddarsyr gärna våra utbildningar efter kundens behov. Kontakta oss för offert!

### Föreläsarna

Föreläsarna på våra utbildningar har gedigen kunskap om ämnet och har varit verksamma som lärare, dietister, egna företagare eller konsulter. Gemensamt för alla är många års erfarenheter av frågor kring mat, miljö och hälsa.

### Kontakt

Kontaktuppgifter till din närmaste matkonsult hittar du i bifogat informationsblad. Där hittar du även plats och tidsangivelse för respektive utbildning samt anmälningsinformation.

## Hushållningssällskapen i Sverige

Det finns idag 19 Hushållningssällskap i Sverige. Hushållningssällskapen är 200 år gamla, fristående och medlemsbaserade kunskapsorganisationer med offentligrättslig status. Vårt yttersta syfte är att främja landsbygdens näringar. Det gör vi genom att utveckla och förmedla kunskaper till våra målgrupper lantbruksföretagare, landsbygdsföretagare och livsmedelskonsumenter.

Idag finns sammanlagt inom Hushållningssällskapen 50 000 medlemmar och 700 medarbetare. Vi har också 30 egna anläggningar som ger oss möjlighet att bedriva egen fältförsöks- och utvecklingsverksamhet inom framförallt lantbruk. Dessutom driver vi naturbruksgymnasier, djursjukvårdsstationer, fiskodlingar och andra närliggande verksamheter.

För mer information om Hushållningssällskapen i Sverige, gå in på [www.hush.se](http://www.hush.se)