



Maten ska vara god och göra gott, det är grunden för både välbefinnande och måltidsglädje. I de nya nordiska näringsrekommendationerna, där människors hälsa och näringsbehov är basen, kommer ett allt större fokus att läggas på hållbara livsmedelsval för både nuvarande och framtida generationer.

Stigande el- och livsmedelspriser är en utmaning för de offentliga måltiderna. Detta innebär ökat behov av flexibla menyer med större andel växtbaserade livsmedel, ekologiska och/eller närproducerade livsmedel och planering för krisberedskap.

Vi matkonsulter har en mycket bred kunskapspalett där varje uppdrag utformas efter önskemål och behov, på plats eller digitalt och där teori kombineras med praktiska inslag. Nedan visas ett urval av de utbildningar som är aktuella just nu.

Utbildningar



Livsmedelshygien

Säker mat är ett gemensamt ansvar för alla som på något sätt hanterar, lagar, säljer eller serverar mat. Kunskap, motivation och goda rutiner är bästa sättet att förebygga att er matgäst på något sätt påverkas negativt av maten ni serverar. Men livsmedelshygien är så mycket mer; det är grunden till fräscha och hållbara livsmedel, säker specialkost, miljömedvetenhet och god ekonomi.

Lockande mellanmål för äldre

Bra, god och näringstät mat kan stärka de äldres hälsa, självständighet och öka deras välbefinnande. Att själv kunna välja och vara med och påverka vad man vill äta tillhör god livskvalitet. Med stigande ålder blir sinnen mindre aktiva och fysisk och psykisk sjukdom kan minska aptiten och försvåra ätandet. Då blir det extra viktigt att erbjuda små, lättätta och lockande mellanmål för att ge bättre förutsättningar för ett bra näringsintag.

Utbildningen ger grundkunskap om mellanmålets roll för bra näringsintag, men framför allt ger den inspiration och förslag på hur mellanmål med enkla medel kan erbjudas de äldre – beställas, lagas, berikas, presenteras och serveras på ett aptitligt och säkert sätt.



Service och bemötande

Att bli bemött på ett trevligt sätt och få en bra måltidsupplevelse är viktigt oavsett ålder. Hur måltiden upplevs beror på flera delar; hur maten smakar och ser ut, hur maten är upplagd på tallriken, presentationen, dukningen, stämningen mellan personal och matgäster samt miljön runt bordet. Alla delar är lika betydelsefulla och en god atmosfär skapas först när alla delar är på plats.

Specialkost och anpassade måltider

Att servera säker mat som både ser lockande ut, smakar och doftar gott är viktig för alla. Även för personer som är i behov av specialkost eller anpassade måltider. Genom Kost & Närings nya nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola har måltidsverksamheten fått ett verktyg som underlättar arbetet när det både gäller hanteringen av och rätten till specialkost och anpassade måltider för barn/elever.

Tillsammans tittar vi på nya produkter på marknaden, delar med oss av ny kunskap och inspirerar varandra till att laga och servera bra måltider till matgäster med varierande behov.



Hållbara och klimatsmarta matval

Vår matproduktion har stor påverkan på miljön genom hela livsmedelskedjan. Denna utbildning inspirerar och ger verktyg för att utveckla goda, attraktiva och hållbara måltider samt grönare menyer som bidrar till att uppnå både miljö- och hälsomål. Stigande el- och livsmedelspriser, flexibla menyer med större andel växtbaserade livsmedel, fler ekologiska och/eller

närproducerade livsmedel och planering för krisberedskap och att minska matsvinnet är några av utmaningarna som vi står inför.

Mat inom LSS och funktionshinderverksamhet

Att bjuda på en bra totalupplevelse vid måltiden är viktigt, inte minst för personer med funktionsvariationer. Måltiderna är mycket mer än bara ett näringsintag, det är också en mötesplats för social samvaro och gemenskap. På utbildningen diskuteras frågor som hälsosamma matval, hur man kan motivera till bra matvanor utan att inkräkta på integriteten, inspiration för gemensamma matlagningsaktiviteter, arbetsrutiner och måltidspolicys. Vi visar Hushållningssällskapets receptappar i MatGlad-familjen som är användbara verktyg i många verksamheter.



Näringslära i teori och praktik

Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra, både idag och på längre sikt. Utbildningen innehåller information om vilka livsnödvändiga näringsämnen vi behöver, i vilka livsmedel de finns och vilka funktioner de har. Det handlar också om näringsbehov hos olika målgrupper och olika åldrar. Vi går igenom grunderna till näringsläran med fokus på viktiga näringsämnen och livsmedelval. Näringslära i teori och praktik – från rekommendationer till vad det blir på

tallriken och i mellanmålen. Nya Nordiska näringsrekommendationer är presenterade och nya svenska matråd kommer framöver.

Välkommen att kontakta oss

Innehållet kan kombineras och genomföras som kortare eller längre utbildningar där vi gärna varvar föreläsning med smaktester och praktisk matlagning. Vi arbetar även med pedagogiska metoder som workshop, erfarenhetsutbyte och/ eller coachning. Vi kan även hjälpa till att utarbeta riktlinjer, rutiner, informationsmaterial och handlingsplaner inom området mat och måltider.

Kontakta matkonsulterna på Hushållningssällskapet Västra, för mer information och offert.

Eleonor Schütt, tel. 0521–72 55 62, eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se

Cecilia Corin, tel. 0521–72 55 61, cecilia.corin@hushallningssallskapet.se

Hushållningssällskapets matkonsulter arbetar enligt nordiska näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö.

SHARE TO



[Hemsida](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)