

Bra mat i förskola och skola

Bra matvanor grundläggs tidigt. Här har förskola och skola ett stort ansvar tillsammans med föräldrar. Att satsa på maten är att ge barnen en bättre möjlighet att utveckla sina färdigheter och kunskaper. Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, utvecklas och orka. Barn och ungdomar som äter bra koncentrerar sig lättare, är lugna, mindre stressade och friskare.

Råden som Livsmedelsverket har utarbetat på regeringens uppdrag bör alla som arbetar med maten i förskola och skola ta del av. Utveckla, planera och skapa attraktiva måltider.

Som ansvarig för barnens måltider i förskola/skola ställs man ofta inför svåra frågor. I utbildningen ges kunskap och diskuteras allt från vad bra mat innebär i praktiken till attityder och förhållningssätt. Räkna med ett intensivt och inspirerande program! ”Barn gör inte som vi säger, utan som vi gör.”

Bra mat i förskolan - Utbildningsinnehåll

- Barns matvanor och hälsa
- Näringsrekommendationer för barn
- Råd för förskola och familjedaghem
- Mat och motion i balans
- Pedagogiska måltider och matglädje
- Måltidsmiljö
- Attityder, förhållningssätt och förebilder



Bra mat i skolan - Utbildningsinnehåll

- Råd för skolan och målet för måltiderna
- Barn och ungdomars mat och hälsa idag
- Att skapa attraktiva måltider
- Pedagogiska hjälpmedel
- Planering och tillagning
- Måltidsmiljö
- Attityder, förhållningssätt och förebilder

Dessa utbildningar kan kompletteras med praktisk matlagning, se produktblad om Livsmedelskunskap och matlagning.

Målgrupp

Utbildningarna vänder sig till alla som arbetar inom måltidsverksamheten samt pedagoger i förskola/skola.

Kontakta oss för diskussion, planering och kostnadsförslag.