

INBJUDAN

Hälsoguide MAT

Heldagsutbildning på Ryhovs Herrgård, Landshövdingrummet onsdagen den 23/10 kl. 8.30–16.00.

Utbildningen riktar sig till dig som är intresserad av hälsosamma matvanor och som har möjlighet att sprida kunskapen vidare samt inspirera personer på din arbetsplats, förening eller organisation.

Målet är att fler personer skall äta hälsosammare eftersom det leder till bättre hälsa. Dagen ger en ökad förståelse för vikten av hälsosamma matvanor, kunskap om vetenskapen bakom våra kostråd samt en ökad förståelse om vanor och beteenden som påverkar våra matvanor.

Exempel på verksamheter som deltagit tidigare är skola, vård och omsorg och ideella föreningar. Professioner som deltagit är exempelvis lärare, måltidspersonal, skolsköterskor undersköterskor, husmor i kyrkan, pedagoger på öppna förskolan och personal inom LSS-verksamheter.

Heldagsutbildningen ger dig:

- Grundläggande kunskap om aktuella kostråd utifrån de Nordiska näringsrekommendationerna
- Konkret information om vad hälsosamma matvanor innebär
- Tips och idéer på praktiska förändringar
- En "verktygslåda" med hjälpmedel för att omsätta kunskapen till praktik

Efter utbildningen kan du:

- Vara en Hälsoguide MAT
- Påverka matvanorna på din arbetsplats, förening eller organisation
- Arbeta metodiskt för hälsosammare matvanor

Välkommen med din anmälan, senast den 20 september.

Anmälan görs via QR-koden eller länken nedan.

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=754637e91179>

Sektion Folkhälsa

Pernilla.larsson@rjl.se

Anna.kempe@rjl.se

