

Trivsamma och  
integrerade måltider  
med gott, hållbart och  
närlingsriktigt innehåll  
på förskola

*För glada barn, god  
hälsa & harmoniska  
barngrupper.*



## Om Kreativa Kök och Cecilia Walton, kursledare & måltidsutvecklare

Jag heter Cecilia Walton och är kock, diplomerad kostrådgivare och utbildad förändringsledare för hållbar mat genom måltidskonceptet *Diets for a green planet*.

Allt sedan jag startade Kreativa Kök 2013 har mitt syfte varit att förbättra den fysiska och psykiska hälsan genom maten och måltiden. Hos barn, ungdomar och vuxna. Genom events, olika informationskanaler och utbildningar.

Många barn och vuxna mår dåligt på olika sätt. Den psykiska ohälsan har ökat lavinartat. Mitt bidrag är att hitta smarta lösningar genom maten och inte minst måltiden, som en nyckel för välmående. På sikt kan vi skapa ett samhälle med förbättrad psykisk och fysisk hälsa som dessutom är i bättre samklang med klimat och miljö.

Jag har föreläst för tusentals barn, ungdomar och föräldrar inom idrottsrörelsen om goda matvanor och jobbat med matprojekt på förskolor och skolor inom Måltidsmodellen. Det finns ett mycket stort behov av att informera och aktivera ett förändringsarbete för en sundare livsstil bland barn och ungdomar.

Många verksamheter har börjat fokusera mer på hållbarhet, smak och näring än tidigare. Det är bra! För att verkligen få genomslagskraft inom dessa områden behövs även fokus på att skapa trivsamma och integrerade måltider. Vi kan inte räkna med att barnen ”köper konceptet” rakt av och välkomnar nya maträtter och smaker utan att vi jobbar med det medvetet. Allt hänger ihop! Börjar vi från förskoleålder kan vi hjälpa barnen att **Skapa Goda Matvanor Tidigt**.





## Hur börjar vi? Låt oss förstå vad ni behöver!

Vi börjar med en tankeväckare! Jag, Cecilia, vill gärna lära känna och förstå just er verksamhet bättre. Vilka utmaningar finns? Vad fungerar idag?

**I videolänken nedan** berättar jag om mina tankar kring måltiden i förskolan och skolan. Det är i förskolan vi lägger grunderna för matvanorna och kan skapa goda matvanor tidigt. Förskolan har en oerhört viktig roll!



**[Klicka här för att komma till videon!](#)**

# Våra erbjudanden till förskolor med egna kök & mottagningskök

## Föreläsningar

### Integrera måltiden och gör den Trivsamt!

**60 minuter** med fokus på integration och trivsel kring måltiden. **Målgrupp:** ledning, pedagoger och kökspersonal. Föreläsningen kan göras live eller digitalt.

- Barn och ungdomars matvanor och hur det påverkar deras fysiska och psykiska hälsa.
- Matvanor handlar om vad, när OCH hur man äter!
- Måltidsmodellen i sin helhet och vad den syftar till.
- Vad menas med en **Trivsamt** måltid? Varför är det viktigt och hur kan alla bidra till det?
- Vad menas med att **Integrera** måltiden och hur bidrar kökspersonal och pedagoger till den?
- Hur kan vi jobba med dessa frågor i skolor och förskolor som får maten till ett mottagningskök? Varför är det av ännu större vikt att lägga extra fokus på detta då?
- Vilka vinster finns det med att jobba mer medvetet och fokuserat inom dessa områden? Hur hänger detta ihop med resten av Måltidsmodellen?
- Hur kan vi successivt arbeta med detta i er skola eller förskola?

### Måltidsmodellen- Från jord och hav till mun

**60 minuters** föreläsning där vi går igenom de 6 pusselbitarna i Måltidsmodellen. **Målgrupp:** kökspersonal på förskolor och skolor. Föreläsningen kan göras live eller digitalt.

- 2016 lanserades Måltidsmodellen av Livsmedelsverket som stöd och riktlinjer för den offentliga måltiden.
- Vad innebär de olika pusselbitarna God, Näringsriktig, Säker, Hållbar, Trivsamt och Integrerad och hur hänger de ihop med varandra?
- Vikten av att se måltiden i sin helhet och att hitta ett bra samarbete mellan kök och pedagoger för att kunna efterleva dessa riktlinjer. Minst lika viktigt att se hur den skall efterlevas på förskolor som har mottagningskök.

## Workshops och långsiktiga uppföljningar

I samband med föreläsning eller vid ett separat tillfälle, är det lämpligt att koppla på workshops inom de områdena där verksamheten har utvecklingsbehov. Bäst är att göra de vid en fysisk träff, men fler av dem kan även sättas upp digitalt. Utöver de som föreslås nedan kan vi sedan göra digitala uppföljningar kontinuerligt på olika teman 2-4 gånger per termin ca 60 min/tillfälle.

- **Från kantin till mun.** 60 min live eller digital. **Målgrupp: kokkar, kostbiträden och pedagoger på förskolor med egna kök eller mottagningskök, som lägger upp maten på förskolan.** ”Vi äter med ögonen”. Tips och trix hur du får maten att se attraktiv och god ut genom uppläggning och garnering. Vi visar, berättar och guidar live eller digitalt! (detta kan ingå i inspirationsmatlagningen, se nedan).
- **Uppskatta vår mat!** 60 min live eller digital. **Målgrupp: Kökspersonal på förskolor med eget kök.** Hur kan man från kökets sida arbeta med att integrera måltiden och skapa mer trivsel hos förskolebarn. Ser maten attraktiv och god ut? Hur läggs den upp? Kommunikation och relation mellan kökspersonal och barn.
- **Pedagogisk måltid.** 90 min live eller 60 min digitalt. **Målgrupp: pedagoger på förskolan.** En av de viktigaste delarna i måltiden är hur vi presenterar maten och får barnen inspirerade att äta. Vår egen attityd och inställning är allt! Det är bemötandet och attityden vi minns starkast från en restaurangupplevelse. Låt barnen få en fin måltidsupplevelse! Interaktiv föreläsning med korta övningar.
- **Kommunicera mera.** 60 min live (eller digital). **Målgrupp: Pedagoger och kökspersonal på förskolor.** Syftet är att stärka och tydliggöra samarbetet mellan dessa yrkesgrupper och skapa större förståelse för varandras arbetsuppgifter. Vi arbetar tillsammans för att integrera måltiden och göra den trivsamt för barnen.
- **Inspirationsmatlagning.** **Målgrupp: Kokkar och köksassistenter.** 2-3 timmar beroende på önskemål. Anpassas till de behov som finns och kan även utökas till fler pass som blir uppbyggd som en flerdagarskurs. Kursen arrangeras i första hand i verksamhetens egna kök. Vanligt förekommande teman är att få in mer växtbaserad kost, samt hur man kan arbeta med mer hållbarhet i råvarorna. På samma gång skapa maträtter som barn kan ta till sig av och acceptera. Det kan även vara aktuellt med mer varierade och bättre genomtänkt frukost och mellanmål. Uppföljningar på dessa tillfällen kan vara digitala.

Halvdag inspirationsmatlagning i Hällefors kommun 2016



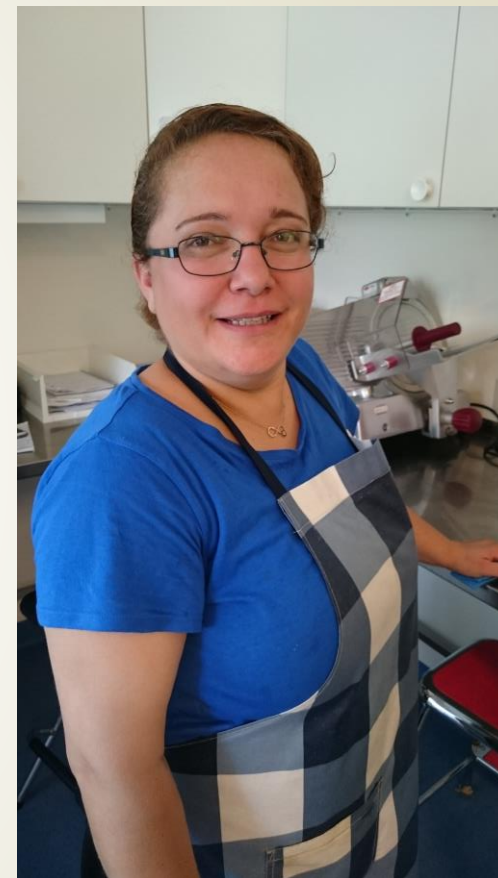
2 dagar i Älmhult föreläsningar & Inspirationsmatlagning 2018



Föreläsningar för 4 olika kök och ca 65 pedagoger samt flera matlagningskurser som startade 2016. Förskolorna Upptäckarna i Älvsjö.



Igångsättning från att vara ett mottagningskök till tillagning på 2 förskolor. Liberorum förskolor, Bromma.



## Några viktiga referenser:

- **Mälarhöjdens skola (Stockholms kommun)**, Marija Babic administrativ chef samt övrig skolledning. Föreläsning, analyser och workshops för att skapa mer trivsamma och integrerade måltider på skolan 2022. Skolan är Stockholms största grundskola med över 1200 elever.
- **Älmhults kommun.** Inspirationsmatlagning och föreläsning för alla kök inom offentlig måltid 2018.
- **Liberorum förskolor.** Starta upp förskolekök som gick från mottagningskök till att laga maten själv. 2017.
- **Hällefors kommun.** Inspirationsmatlagning för de olika köken i offentliga måltiden. Från förskola, skola, äldreomsorg och centralkök 2016.
- **Förskolorna Upptäckarna**, Berit Ahlin. Stort matprojekt på 4 förskolor, som inleddes och var som mest intensivt 2016. Därefter uppföljningsaktiviteter och igångsättning av en ny kock.
- **ICA Nära Norrviken**, Magnus Wassén, **ICA Nära Stuvsta** Maria Rowland, **ICA Nära Abrahamsberg**, Stefan Smedlund. Anlitar Kreativa Kök för att utbilda och fortbilda sin personal och ha kundaktiviteter på temat god mat i kombination med hälsa och hållbarhet.
- **rf-SISU, Idrottsutbildarna** i Stockholm. Anlitar Cecilia som kostföreläsare regelbundet till idrottsföreningar runt om i Stockholm sen 2015.
- **Flertalet företag** för matlagningsaktiviteter och i vissa fall föreläsningar som t ex Axfood, Willys, ICA, Sogeti, Sweco, PwC, Swedbank, Länsförsäkringar, Telia, Ericsson Vattenfall och Röda Korset.
- **Miele**, vitvarutillverkare som anlitat Cecilia vid flera tillfällen för kundaktiviteter sen 2014.

**Kreativa Kök Sverige AB**

Säte: Hägersten, Stockholm

Telefon: 070-684 16 65, Mejl: [kontakt@kreativakok.se](mailto:kontakt@kreativakok.se)

[kreativakok.se](http://kreativakok.se)

Facebook: <https://www.facebook.com/>