



MÅLTIDER FÖR LIVET- FÖRELÄSNING

Föreläsningen ger nya och förändrade perspektiv på hur goda måltider skapar, bygger, förvaltar och läker relationer hemma, i skolan, på förskolan, inom äldreomsorgen och på arbetsplatser. Hur kan vår mentala hälsa påverkas av att vi naggar på de basala behoven, som t ex socialisering kring matbordet.

Hur människans unika egenskaper kan påverka måltidsstunden åt både det trivsamma hållet och det avskräckande hållet. Varför väljer ex skolelever att inte ens gå in i skolmatsalen? Hur får vi en tryggare skolmatsal?

Vi använder alla våra sinnen för att uppleva SMAK. Det handlar om mer än det vi ser på tallriken.

Några enkla verktyg för att skapa bättre måltidsstunder.



För gruppen som vill lära sig mer om hur måltiden kan stärka vår mental hälsa. Föreläsningen anpassas beroende på åhörarna. Ex. en konsument eller för skol- och förskolekockar och pedagoger.



Föreläsningen utförs där det passar för kunden och kan även göras digitalt. Den kan bokas i kombination med en matlagningsaktivitet.



Kreativa Kök har lång erfarenhet och bred kunskap inom hälsa och hållbarhet hos flera målgrupper.

kreativakok.se

070-684 16 65

kontakt@kreativakok.se