



GODA MATVANOR- FÖRELÄSNING

Hur påverkar våra matvanor helhetshälsan? Goda Matvanor handlar om att lägga en bra grund i vad och hur vi äter. Maten är viktig och så även själva måltiden.

I den här föreläsningen pratar vi om grundläggande näringslära och hur näringsämnen fungerar var för sig och ihop med varandra. Vi går även igenom hur vår valda livsstil och måltidskultur påverkar vår allmänhälsa.

Cecilia Walton är kock, diplomerad kostrådgivare och förändringsledare för hållbar mat genom måltidskonceptet Diet for a green planet. Genom sina breda kunskaper inspirerar hon sina åhörare att skapa bättre matvanor. Cecilia föreläser för barn, ungdomar och vuxna inom idrottsrörelsen, på arbetsplatser & för att uppdatera yrkeschaufförer inom YKB.



Föreläsningen passar grupper som vill lära sig mer om goda matvanor och få med sig handfasta tips att använda direkt. Vi arbetar med interaktiva föreläsningar för att engagera åhörarna. 30-75 min.



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