

Bra måltider för personer med funktionsvariationer

Att höja den totala måltidsupplevelsen är viktigt för alla och inte minst för personer med funktionsvariationer. Måltiderna är inte bara ett tillfälle för näringsintag, utan också en mötesplats för social samvaro och gemenskap. Måltiden ger också värdefull motorisk träning och meningsfull sysselsättning. Att motivera till bra och hälsosamma måltider utan att inkräkta på integriteten kan många gånger vara en utmaning. Ett gemensamt förhållningssätt när det gäller matval och måltider gör det enklare och skapar trygghet för alla, inte minst för en person med funktionsvariation.

Kanske vill ni veta mer om vad som är hälsosamt att äta för att må bra och diskutera olika möjligheter att motivera och underlätta för att de människor ni möter ska få bra matvaror. Eller få inspiration genom att laga mat tillsammans. Det kanske är dags att ta fram eller se över arbetsrutiner och en gemensam måltidspolicy?

Målgrupp:

Våra utbildningar vänder sig både till personal inom funktionshinderverksamhet och psykiatri men också till anhöriga till personer med funktionsvariationer. Vi erbjuder även personal/anhöriga och personer med funktionsvariationer att gå en utbildning tillsammans.

▶ Kontakta oss för mer information och offert.

Förslag på utbildningsinnehåll:

- Att stimulera till och skapa attraktiva måltider
- Inspirerande matlagning
- En bra matdag – dagens måltider
- Aptit, mättnad och portionsstorlek
- Attityder och förhållningssätt
- Livsmedelshygien
- Mat vid allergi och matöverkänslighet
- Bra mat och hälsa med MatGlad-apparna
- Laga mat med MatGlad-apparna
- Lär dig mer med MatGlad e-skola
- Välkommen-på-middag, ett koncept för gemenskap och nya vänner
- Mat och rörelse med spelappen GoGlad

Innehållet kan kombineras och genomföras som kortare eller längre utbildningar där vi gärna varvar föreläsning med smaktester och praktisk matlagning. Vi arbetar även med pedagogiska metoder som workshop, erfarenhetsutbyte och/eller coaching.

Vi kan även hjälpa till att utarbeta riktlinjer, rutiner, informationsmaterial och handlingsplaner inom området mat och måltider.



Vi ger en inspirerande syn på mat och måltider.

Hushållningssällskapet matkonsulter arbetar enligt Nordiska näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö.

Hushållningssällskapet Västra
<https://hushallningssallskapet.se/tjanster/mat/>