



Velkommen til *Mat og matglede*

11. oktober 2018.



Program for dagen



- Kl. 0830 Velkommen/ Arbeid med sunt og miljøvennlig kosthold til barn i Trondheim kommune, Grønn Barneby**
- Kl. 0900 Beinstrekk med frukt**
- Kl. 0915 Tannhelse**
Åshild Buås, Tannpleier og folkehelsekontakt I Trøndelag
- Kl. 0950 Beinstrekk**
- Kl. 1000 Hygienekrav og smittevern i barnehager**
Rune Berg, Miljørettet helsevern, Miljøenheten
- Kl. 1100 Lunsjpause**
- Kl. 12.00 Småbarnskost, måltider og kostens betydelse for helsen**
Charlotte Bjørk Ingul, Lege og spesialist i hjertesykdommer
- Kl. 1300 Matlaging i barnehagen – praktiske tips**
Svein Magnus Gjønvik, kokk
- Kl 1530 Slutt**



Velkommen til *Mat og matglede*



Mat og matglede kurs

- fra 2008 – 2 dagers kurs teori/praksis
- Praktisk matlaging

- 2008 – 200 stk
- 2009 – 100 stk
- 2010 – 50 stk
- 2011 - 87 stk
- 2012 – 81 stk
- 2013 – 28 stk
- 2014 – 38 stk
- 2015 – Ny modell- Endagskurs
- 2016 – Tre kursdager
- 2017 - To kursdager

- **Kostholdsveileder utarbeidet**
 - barnehage
 - skole/SFO



Mat og matglede i
Sætra barnehage

Foreldreseminar



▪ Foreldreseminar:

2012 – 300 stk

2013 – 400 stk

2014 – 150 stk

2015 – 90 stk

▪ 2016 – 100 stk

▪ 2017 – 110 stk

2018 - 150 påmeldte -
Ca 40 stk på venteliste.

5.november- Jossa fra kl 1730-
2100.



Foreldreseminar

Fiskesprell



▪ Fiskesprell

2011 – 32 stk
2012 – 32 stk
2013 – 32 stk
2014 – 32 stk
2015 – 25 stk
2016 – 15 stk

▪ Samt kurs Fiskesprell utendørs

–

bålmåt



Mat og matglede
i
Sætra
barnehage



Fiskesprell
utendørs ved
Haukvatnet

Kurs om brødbaking og korn



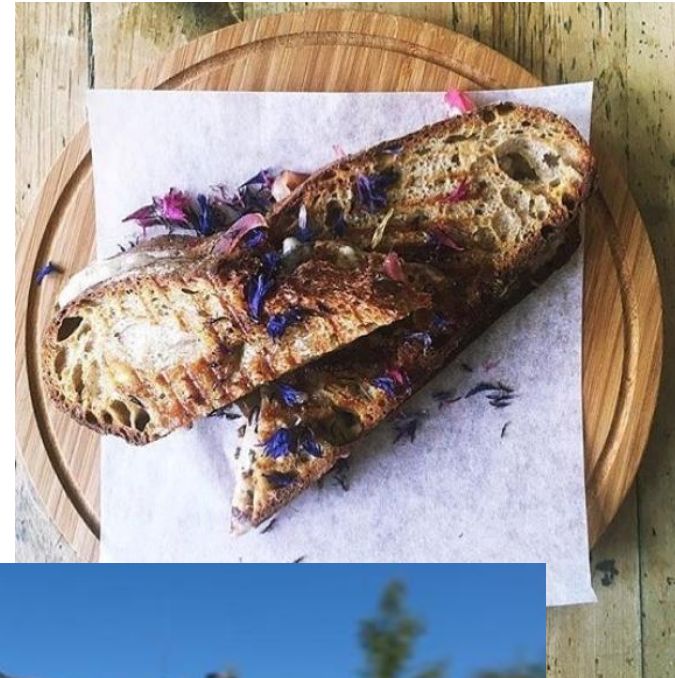
Nytt kurs i 2018

12. november.

11.30-15.00

20 deltakere.

Fulltegnet på kort tid.



**Finnes Kafè brød- og
surdeigsbakeri**



Liantunet



- Arena for trøndersk matkultur, økologisk og kortreist mat
- Inspirasjonskurs for ansatte i barnehager og skoler
- Tilbud elever på 6. og 9 trinn



Barnematkurs



Margit Vea – Barnematkurs.

- 10 kurs gjennomført i 2014/15.
- 6 kurs høst 2015
- 2016 - 6 kurs
- 2017 - 6 kurs
- 2018 - 2 kurs

Margit Vea

Allergi- og matintoleranse



3 kurs høsten 2014

3 kurs høsten 2015

1 kurs i 2017

1 kurs i 2018

- Kursholder –
Svein Magnus
Gjønvik
- Matakademiet



Debios-kurs om øko-mat



- Kursrekke om øko-mat i samarbeid med Debio
- Tilbud til SFO
- 8 kursdager i 2016 og i 2017/18
- Oppskrifter og inspirasjon på GBB nettside
- Mat etter sesong





Kostholdsforedrag i barnehagen



- Kostholdsforedrag
personalmøter eller
foreldremøter
- Gratis for enheten
- Siri Marte Hollekim
Strand





Mat(s)vinn



- Fokusområde i Trondheim kommune
- Matsvinn kartlagt i vinter
- Trondheim, på linje med resten av Norge
- Eget tilbud til 6. trinn
- Besøk ved Matsentralen

Flott tema for Grønt Flagg re-sertifisering

10 GODE TIPS TIL Å KASTE MINDRE MAT

Hvert år kaster nordmenn over 300 000 tonn mat som kunne vært spist. Er du en av dem som kaster mat? Her er enkle tips til hvordan du kan ta bedre vare på maten og spare både penger og miljøet:

- 1 Planlegg innkjøpene dine og bruk handleliste.
- 2 Rydd i kjøleskapet, så du vet hva du har.
- 3 Oppbevar maten din riktig. Husk at fisk og kjøtt må ha det kaldere enn grønnsaker.
- 4 Bruk sansene dine. Ikke kast mat selv om den har gått ut på dato. Se, lukt, smak for å sjekke.
- 5 Avkjøl maten raskt og frys eller legg i kjøleskapet det du har til overs.
- 6 Oppbevar rester i tette bokser.
- 7 Frys brød som ikke skal spises neste dag.
- 8 La torsdag være «restetorsdag». Bruk opp rester av råvarer og av ferdige retter før du handler ny mat til helgen.
- 9 Husk at slapp salat blir som ny etter et isbad og at bløte tomater kan brukes i en tomatsaus.
- 10 Flere råd og gode oppskrifter finner du på matvett.no og i boka "Restekjærlighet", og liker du oss på facebook så får du et nytt restemattips hver torsdag!



Trondheim kommune - Vinner matprisen 2017



Juryens begrunnelse:

Årets vinner er selve navet i arbeidet som har ledet frem til at 200 skoler og barnehager i kommunen har kunnet heise Grønt flagg, den internasjonale miljøsertifiseringen for økologi og bærekraft. Ildsjeler driver det frem med mat og matgledekurs med bærekraft som en grønn tråd gjennom det hele, fra kompostering og jord til mat og bord.

Årets vinner er et lysende eksempel på at å sette barna i aktivitet ved grytene, eller på åkeren, ikke er barnearbeid, men essensiell opplæring, kultur og kompetanse.



Fra sjokoladekake til fruktfest



Fruktfest ved Sverresli barnhage