

MAT

5–12 september 2026



KONFERENSEN
ÄR KOSTNADSFRI MEN
ANMÄLAN KRÄVS.
MER INFO FINNS PÅ
MATSMLAND.SE

MAT 15 ÅR

Kunskapsdagarna MAT2026

I september samlas vi kring det som berör oss alla – maten. Kunskapsdagarna den 9–12 september är en mötesplats för kunskap, inspiration och samverkan för dig som arbetar med mat, hälsa, hållbarhet och beredskap.

Tillsammans utforskar vi hur kunskap, engagemang och konkret handling kan bidra till ett livsmedelssystem som är hållbart, hälsosamt och robust – för både dagen och morgondagens generationer.

Anmälan sker via QR-koden på sista sidan eller via [Kunskapsdagarna | Mat i Småland](#)

Måltiden som folkhälsomarkör – strategier för folkhälsa efter 65

Hur kan måltider bidra till hälsa, livskvalitet och social gemenskap efter 65? Denna inspirationsdag riktar sig till all personal och alla aktörer som möter äldre i sitt arbete – inom vård, omsorg, folkhälsa, måltidsverksamhet och förebyggande arbete – samt till politiker och beslutsfattare. Genom aktuell forskning, konkreta exempel och inspirerande perspektiv utforskar vi måltidens betydelse för hållbar hälsa och välbefinnande genom hela livet. Du som själv är 65 år eller äldre är också varmt välkommen att delta.

Mat och dryck är ett grundläggande behov för vår överlevnad. Med näringstät mat anpassad efter våra individuella behov överlever vi inte bara, utan vi vinner hälsa och bibehåller hela kroppen så frisk och stark som möjligt. Samtidigt är mat och dryck mer än bara näring och bränsle; det är en del av livet, som speglar våra personligheter och våra värderingar. För många människor medför dessutom måltiden njutning, glädje och samvaro.

Vad vi äter och dricker spelar stor roll för vår hälsa genom hela livet. Med stigande ålder kan både vårt näringsbehov och våra möjligheter till sociala måltider förändras. Vår förhoppning är att denna kunskapsdag ska ge dig en helhetsbild av hur mat och måltider kan stödja både fysisk hälsa och socialt välbefinnande efter 65.

UTVANDRARNAS
HUS
Vilhelm Mobergs
gata 4, Växjö

NÄR?
10 september
09.00–12.00

Program

MAT OCH ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE



Jessicas föreläsning med titeln Mat och ett hälsosamt åldrande handlar om kopplingen mellan maten vi äter, åldersrelaterade förändringar och chansen till fler friska år, med resultat från H70-studien av kost och näringsintag bland äldre i Göteborg.

Jessica Samuelsson forskar om kostmönster bland äldre och samband mellan kost, hjärnans hälsa och risken att drabbas av demens. Jessica undervisar också om kost och åldrande vid Göteborgs universitet.

Föreläsare: Jessica Samuelsson, leg dietist, doktor och forskare vid Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Sahlgrenska Akademien vid Göteborgs universitet

VAD HAR VI ATT VINNA PÅ ATT FRÄMJA MAT OCH MÅLTIDER FÖR ÄLDRE?



Denna presentation visar hur risk för undernäring för äldre slår mot både hälsan och ekonomin. Orsaker, effekter på hälsa och livskvalitet och de miljardkostnader som problemet medför. Avslutningsvis presenteras konkreta förslag på hur tidiga insatser i hemmet och riktat mot riskgrupper kan bryta riskspiralen, minska vårdbehovet och främja livskvalitet.

Susanna är utbildad som folkhälsonutritionist, arbetat på WHO:s Europa kontor med nationella handlingsplaner att främja hälsosamma matvanor och intresserad av hur man kan främja en omställning till en hållbar livsmedelskonsumtion.

Föreläsare: Susanna Kugelberg, PhD, handläggare folkhälsonutrition, Livsmedelsverket

ÄTA ENSAM - FÖRLUST ELLER FRIHET?



Vad spelar det för roll om vi äter ensamma eller tillsammans? Denna föreläsning belyser hur det är att äta ensam för personer som är 65 år och äldre, och vad det kan innebära för vardag, sociala relationer och välbefinnande. Med utgångspunkt i aktuell forskning lyfts både möjligheter och utmaningar, och hur måltider kan påverka gemenskap och känslor av ensamhet.

Amanda är filosofie doktor i kostvetenskap och disputerade 2025 vid Uppsala universitet. Hon undervisar vid Institutionen för kost- och måltidsvetenskap, Umeå universitet och har en bakgrund som kostvetare med erfarenhet från både äldreomsorg och skolrestauranger. Hennes forskning fokuserar på måltidens sociala betydelse för äldre och hur ensamätande kan påverka hälsa och välbefinnande.

Föreläsare: Amanda Björnwall, universitetslektor, Institutionen för kost- och måltidsvetenskap, Umeå universitet

FÖRELÄSNINGAR UNDER KUNSKAPSDAGARNA

MAT FÖR FRAMTIDEN

(onsdag 9/9 – kl. 16.00 – 17.30, PM & Vänner, Växjö)

IDÉRESAN – TILLSAMMANS FÖR FRAMTIDENS MATMILJÖER

(torsdag 10/9 – kl. 9.00 – 12.00 eller kl. 13.00 – 16.00, Hofs lifs, Växjö)

UPPHANDLING SOM DRIVKRAFT - FÖR HÅLLBARA MÅLTIDER OCH LOKALA MATSYSTEM

(torsdag 10/9 – kl. 9.00 – 12.00, Råshultssalen, Residenset, Växjö)

FRÅN ÅKER TILL ÅTERVÄXT – MARKENS FÖRVANDLING, VATTNETS VILLKOR OCH VARFÖR SVENSK MAT BETYDER BEREDSKAP

(torsdag 10/9 – kl. 13.30 – 15.30, Hofs lifs, Växjö)

MÅLTIDER SOM FOLKHÄLSOMARKÖR – STRATEGIER FÖR HÅLLBAR HÄLSA EFTER 65

(torsdag 10/9 – kl. 9.00 – 12.00, Utvandrarernas hus, Växjö)

MÅLTIDER FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE – INSPIRATION OCH UTVECKLING FÖR ÄLDREOMSORGENS SÄRSKILDA BOENDEN

(torsdag 10/9 – kl. 13.00 – 16.30, Utvandrarernas hus, Växjö)

MATMILJÖER I IDROTTEN – FRÅN KUNSKAP TILL LOKAL HANDLING

(torsdag 10/9 – kl. 13.30 – 16.00, Tipshallen, Växjö)

MATEN, MÄNNISKORNA OCH MÖJLIGHETERNA

(torsdag 10/9, kl. 17.00 – 19.00, Hofs lifs, Växjö)

SKOLMÅLTIDER SOM GÖR SKILLNAD

(fredag 11/9, kl. 9 – 12.00, Utvandrarernas hus, Växjö)

MATBÄRANDE VÄXTER I SAMHÄLLSMILJÖER – FÖR LEVANDE OCH HÅLLBARA PLATSER

(fredag 11/9, kl. 12.30 – 15.00, Växjö)

MATBAROMETERN

(fredag 11/9, kl. 17.00 – 18.00, Ekobacken & Picknick de luxe, Växjö)

Anmäl dig här:



Fler föreläsningar och aktiviteter hittar du på matsmaland.se