

# 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 dagens och morgondagens generationer.

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

### Matmiljöer i idrotten – från kunskap till lokal handling

Hur kan vi tillsammans göra det lättare för barn och unga att välja hälsosamt? Välkommen till en eftermiddag för dig som arbetar inom eller med idrottsorganisationer, idrottsföreningar eller möter barn och unga inom idrott, skola, kommun eller andra verksamheter där mat och rörelse spelar roll. Programmet bjuder på inspiration och konkreta exempel för att främja hälsosamma matmiljöer. Carolina Klüft medverkar digitalt i ett panelsamtal och delar sina perspektiv.

Vad barn och unga äter och hur de rör sig formas tidigt och påverkar hälsan genom hela livet. De miljöer där barn och unga vistas varje dag – inom idrott, skola, fritid och andra verksamheter – spelar därför en viktig roll. Men vilka förutsättningar finns i dag för att främja hälsosamma val?

I dag möter många barn och unga ohälsosamma matmiljöer, även i sammanhang som ska främja hälsa och rörelse. Samtidigt finns stora möjligheter att göra skillnad genom att skapa miljöer där det är lätt att välja rätt. Det kan handla om utbudet i kiosker vid träningar, matcher och cuper men också om miljöer i skola, fritidsverksamhet och andra verksamheter där barn och unga vistas.

Under träffen får du en aktuell bild av barns levnadsvanor och hälsa, samt inspiration och goda exempel på hur hälsosamma matmiljöer kan utvecklas i praktiken. På plats finns också en demokiosk som visar hur fler hälsosamma val kan främjas i kiosker inom föreningsliv, idrott, skola och fritid.

TIPSHALLEN PÅ  
ARENASTADEN  
Hejaregatan 7,  
Växjö  
(ingång via RF-SISU:s kansli)

NÄR?  
10 september  
13.30–16.00

# Program



## MODERATOR

Kajsa Asp Jonsson är legitimerad dietist, föreläsare och författare. Med lång erfarenhet av att kommunicera kunskap om mat och hälsa leder hon eftermiddagen och modererar dagens samtal.



## LEVNADSVANOR, CANCER OCH BARNS FRAMTIDA HÄLSA – VAD VET VI OCH VAD KRÄVS NU?

Hur hänger matvanor, övervikt och fysisk inaktivitet ihop med risken för cancer? Maiju Wetterhall, legitimerad dietist och sakkunnig på Cancerfonden, ger en kort forskningsbaserad överblick av hur barns levnadsvanor utvecklas i dag och varför tidiga insatser är avgörande. Fokus ligger även på vilka strukturella förändringar som krävs, bland annat sundare matmiljöer inom idrotten.

## FRÅN ORD TILL HANDLING – EXEMPEL SOM VISAR VÄGEN

Hur går det till i praktiken att förändra matmiljöer i idrotten? Här lyfter vi goda exempel från föreningslivet som visar hur idéer blir till handling. Du får ta del av erfarenheter, lärdomar och konkreta sätt att komma i gång. På plats finns även en demokiosk med inspiration, exempel och idéer som kan användas i den egna verksamheten.

Representanter från PEP-kommun Växjö och RF-SISU bidrar med ett bredare perspektiv på hur kommuner och stödorganisationer arbetar för att främja hälsosamma matmiljöer och hur de kan stötta föreningar i förändringsarbetet.

## GEMENSAM DIALOG OM HUR VI GÅR FRÅN KUNSKAP TILL LOKAL HANDLING

Ett gemensamt utforskande av lokala förutsättningar. Här ges utrymme att lyfta egna erfarenheter, diskutera utmaningar och identifiera möjliga vägar framåt tillsammans med andra deltagare.



## PANELSAMTAL: HUR SKAPAR VI HÄLSOSAMMA MATMILJÖER INOM IDROTTEN?

Ett fördjupande samtal om hur vi tillsammans kan stärka och utveckla matmiljöer inom idrotten. Med representanter från forskning, kommun, föreningsliv och stödjande organisationer diskuteras möjligheter, ansvar och vägen framåt.

Carolina Klüft medverkar digitalt i panelsamtalet. Som verksamhetschef för Generation Pep arbetar Carolina Klüft för att ge barn och unga bättre förutsättningar till ett aktivt och hälsosamt liv.

# 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, Råshultssalen, Residenset, Växjö)

## **MÅLTIDER SOM FOLKHÄLSOMARKÖR – STRATEGIER FÖR HÅLLBAR HÄLSA EFTER 65**

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

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

(torsdag 10/9 – kl. 13.00 – 16.30, Utvandarnas 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, Utvandarnas 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](https://matsmaland.se)