

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 – små förändringar som gör skillnad

En kväll för dig som är engagerad i barn och ungas idrott – som ledare, styrelsemedlem, förälder eller ideellt aktiv i föreningslivet. Genom inspiration, kunskap och exempel utforskar vi hur små förändringar i idrottens matmiljöer kan göra stor skillnad för barns hälsa, ork och framtida vanor.

Hur kan vi tillsammans skapa bättre matmiljöer inom idrotten? Vad möter barn och unga i kiosker, på cuper och vid träningar och vilka små förändringar kan göra stor skillnad för hälsa, ork och framtida vanor?

Under kvällen får du en introduktion till hur matvanor och rörelse hänger ihop med hälsa, energi och prestation. Vi delar också exempel på hur föreningar och engagerade vuxna kan utveckla föreningens kioskverksamhet för att skapa bättre förutsättningar för barn, unga och deras föräldrar att göra hälsosamma val.

Kiosken är en självklar del av många träningar, matcher och cuper och också en viktig del av matmiljön kring barn och unga. Tillsammans utforskar vi hur enkla förändringar i utbud och arbetssätt kan göra det lättare att välja hälsosamt. På plats finns även en demokiosk med inspiration och konkreta exempel.

TIPSHALLEN PÅ
ARENASTADEN
Hejaregatan 7,
Växjö

(ingång via RF-SISU:s kansli)

NÄR?
10 september
18.00–19.30

Program



KVÄLLENS VÄRD OCH MODERATOR

Kajsa Asp Jonsson är legitimerad dietist, föreläsare och författare. Med lång erfarenhet av att kommunicera kunskap om mat och hälsa leder hon kvällen och modererar programmets 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? Majju 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.

HUR KAN VI GÖRA LOKALT?

Tillsammans utforskar vi lokala utmaningar och möjliga lösningar kopplade till matmiljöer inom idrotten. Som en del av kvällen medverkar Pelle Bengtsberg och Ulrika Backlund från Mission Matmiljö med Idéresan där deltagarna tillsammans lyfter idéer och lösningar för framtidens matmiljöer inom idrotten.



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, 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