

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](#)

Skolmåltider som gör skillnad

Skolmåltiden är en viktig del av elevernas vardag. Den ger energi för lärande och utveckling, bidrar till goda matvanor och skapar förutsättningar för en mer jämlik hälsa. Samtidigt är skolmåltiden en arena där frågor om hållbarhet, trivsel och delaktighet möts. Förmiddagen riktar sig till beslutsfattare, skolledare, pedagoger, måltidspersonal, folkhälsostateger och andra som arbetar med eller har intresse för skolmåltider, barns hälsa och hållbar utveckling.

Hur kan skolmåltider bidra till en hållbar utveckling för barn och unga? Under denna förmiddag får du ta del av aktuell kunskap, nationella riktlinjer och konkreta exempel på hur skolmåltider kan utvecklas för att stärka både hälsa, lärande och hållbar utveckling. Vi belyser hur riktlinjer kan omsättas i praktiken genom samverkan mellan skola och måltidsverksamhet och hur måltidsmiljön kan bidra till att fler elever äter och mår bra.

Förmiddagen avslutas med fokus på måltidens innehåll och skolmåltidens betydelse för att möta ungas näringsbehov. Med utgångspunkt i aktuell forskning lyfts särskilt järn – ett näringsämne där behovet är stort och brist vanligt – och hur skolmåltider kan bidra till både hälsa, lärande och hållbar utveckling.

UTVANDRARNAS
HUS

Vilhelm Mobergs
gata 4, Växjö

NÄR?

11 september
09.00–12.00

Program

NATIONELLA RIKTLINJER FÖR MÅLTIDER I SKOLAN – ETT GEMENSAMT VERKTYG FÖR SKOLA OCH MÅLTIDSVERKSAMHET FÖR ATT SKAPA HÄLSOSAMMA OCH HÅLLBARA SKOLMÅLTIDER



Våra skolmåltider är en viktig del i arbetet för jämlik hälsa. En bra skollunch ger elever förutsättningar att orka fokusera och prestera i skolan. Men måltiderna är också ett verktyg i omställningen till en mer hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion.

I början av året lanserades de reviderade nationella riktlinjerna för måltider i skolan – vad är nytt och vad säger riktlinjerna om hållbara skolmåltider?

Föreläsare: [Elin Sandström, Rådgivare, Livsmedelsverket](#)

FRÅN MÅLTIDSPUSSEL TILL VERKLIGHET – SÅ GÖR VI TILLSAMMANS



Hur kan man omsätta Livsmedelsverkets riktlinjer och måltidspusslet i praktiken? I Skövde har vi valt att se skolmåltiden som hela skolans angelägenhet. Genom utbildning från Umeå universitet, samverkan och ett nära samarbete mellan skolläda, pedagoger, elevhälsa och måltidspersonal arbetar vi tillsammans för att skapa hållbara måltider som eleverna vill äta.

Vi delar med oss av konkreta erfarenheter kring hur god mat, matglädje och elevfokus kan bidra till ökad acceptans för hållbara val, mer grönt på tallriken och bättre förutsättningar för hälsa och lärande. För när skolmåltiden blir en del av skolans gemensamma uppdrag blir Livsmedelsverkets riktlinjer mer än teori – de blir verklighet.

Föreläsare: [Ida Henriksson, Måltidsutvecklare, Skövde kommun](#)

JÄRNPUSSET FÖR SKOLLUNCHER SOM GER JÄRNET



Hur kan skolluncher bidra till att möta ungas järnbehov samtidigt som måltiderna blir mer hållbara? Föreläsningen lyfter utmaningar och möjligheter med klimatvänliga skolmåltider, med särskilt fokus på tonårsflickor där järnbrist är vanligt. Genom aktuell kunskap och konkreta strategier diskuteras hur skolmåltider kan bidra till både hälsa, lärande och hållbar utveckling.

Föreläsare: [Agneta Sjöberg, Professor emerita, Göteborgs universitet](#)

Föreläsningen anordnas i samarbete med
Familjen Kamprads stiftelse

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, 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