

**HÅLLBAR MAT I
RESTAURANG & STORHUSHÅLL**

KURSPROGRAM 2015

Kursprogrammet *Hållbar mat i restaurang & storhushåll* bygger på lång och gedigen erfarenhet av utbildningar för personal i offentlig sektor. Våra utbildningar ger utomordentligt goda resultat. Det visar både kursutvärderingar och ökade inköp av ekologiskt i de kommuner och landsting som vi arbetat med.

KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR FÖR:

Politiker och tjänstemän i kommuner och landsting
Kockar och kökspersonal i offentliga restauranger och storhushåll
Skol- och förskolepedagoger samt föräldrar
Lärare i ämnet hem- och konsumentkunskap

VARFÖR HÅLLBAR MAT I KOMMUNER OCH LANDSTING?

Inspirationsföreläsning för *politiker och tjänstemän* i kommuner och landsting. Avgörande för att lyckas med klimat- och miljöarbetet är att alla strävar mot samma mål. Vi ger svar på varför klimatsmart mat är viktigt och hur man kan arbeta med det genom att belysa goda exempel.

HÅLLBAR OCH KLIMATSMART MAT I KOMMUNER OCH LANDSTING, 2 TIM

- Vad är klimatsmart mat?
- Politiska mål - internationellt, nationellt och lokalt.
- Goda exempel och vinnande koncept i Sverige - Ekomatsligan.
- Verktyg för framgång - Ekomatsedel, Ät S.M.A.R.T, utbildningar, upphandling, kost- och miljöpolicy.

MAT, KLIMAT OCH EKOLOGI I OFFENTLIGA STORHUSHÅLL

"Hållbar mat i offentliga storhushåll" vänder sig i första hand till *kockar och kokerskor* i offentliga restauranger och storhushåll. Kursprogrammet är uppbyggt i block. Blocken kan väljas var för sig eller kombineras. Om man inte tidigare arbetat med mat och miljö i verksamheten, rekommenderar vi hela kurspaketet för att nå bästa resultat.

1. KLIMATSMART OCH HÅLLBAR MAT, 3,5 TIM

- Klimat, miljö och livsstil.
- Vad är klimatsmart och hållbar mat?
- Ekologiskt - vad är ekologiskt och varför?
- Reko fisk - hitta rätt i fiskhavet.
- Miljömärken på livsmedel samt miljöcertifiering av restaurang och storhushåll.
- Deltagarna diskuterar/gör egna handlingsplaner för mer hållbart och klimatsmart tänk i köken.

2. EKOLOGI GER EKONOMI I KÖKET, 3,5 TIM

- Ursprung spelar roll - servera Svekologiskt
- Minskat svinn ger bättre ekonomi.
- Klimatsmart och grönt för hälsa, miljö och ekonomi
- Hållbar mat med hjälp av Ekomatsedel.
- Deltagarna diskuterar/gör egna handlingsplaner för mer klimatsmart tänk i köken.

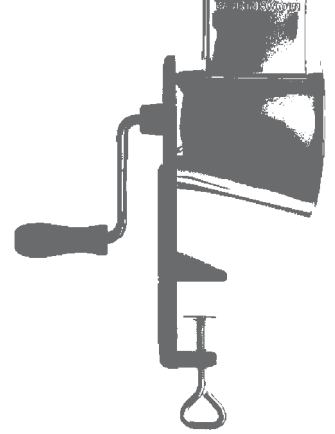
3. KLIMATSMART MATLAGNING, 3,5 TIM

(kombination med block 1 och/eller 2 rekommenderas)

- Hållbara **hälsosamma** proteiner och andra klimatsmarta näringsval.
- Inspirationsmatlagning med klimatsmart tänk och råvaror enligt Ekomatsedel.
- Ekologisk klimatsmart buffé. Deltagarna presenterar sina rätter.
- Gemensam måltid.

4. EKOMATSEDELN, 3,5 TIM

- Genomgång av Ekomatsedel.
- Praktiska övningar som ger inblick i Ekomatsedels olika tjänster.
- Deltagarna skapar hållbara recept och menyer med hjälp av Ekomatsedel.
- Deltagarna erbjuds ett års fri prenumeration på www.ekomatsedel.se efter kursen.



5. EKONOMI MED MINSKAT SVINN, 3,5 TIM

En minskning av livsmedelssvinnet är bra för miljön och sparar dessutom pengar i kassan. Vi djupdyker i livsmedelssvinnet och ger praktiska exempel från framgångsrika svinnprojekt som vi genomfört. Kursen är en bra inledning för att starta ett svinnprojekt i kommunen.

- Vad är livsmedelssvinn och varför uppstår det?
- Ekonomiska konsekvenser och räkneexempel.
- Hur minskas svinnet? Praktiska råd och exempel.
- Deltagarna diskuterar/gör egna handlingsplaner för en svinnkampanj.

6. UPPFÖLJNING, 2,5 TIM

Uppföljningsträff, gärna tillsammans med upphandlad grossist. Diskussion förs om kökens förändringsarbeten och fortsatta framtidsplaner.

- Hur har det gått med förändringsarbetet?
- Vad har gått bra och vad har gått mindre bra?
- Vi upprättar nya handlingsplaner och går vidare med förändringsarbetet.

KLIMATSMARTA MATVANOR I SKOLA OCH FÖRSKOLA

Inspirationskurs för *pedagoger i skola och för-skola* samt *föräldrar*. Klimatsmart mat innebär mer frukt och grönt på tallriken. Nyttigt, billigt och klimatsmart. Hur får vi barnen att äta mer grönt? Vi blandar teori med praktiska mat-övningar.

1. KLIMATSMARTA MATVANOR, 3,5 TIM

- Klimatsmarta och hälsosamma proteiner
- Vad påverkar våra matvanor och hur kan de förändras?
- Råd och tips om pedagogiska verktyg att arbeta med på förskola eller skola.
- Deltagarna får praktiskt utöva pedagogiska matövningar som kan appliceras på barnen.

2. KLIMATSMART MATLAGNING OCH AVSMAKNINGSBUFFÉ, 3,5 TIM

Hållbar matlagning, som ska inspirera deltagarna till klimatsmarta matval, kan komplettera första steget i utbildningen. Deltagarna lagar klimatsmart mat som avslutas med en buffé. Pedagoger, kockar och om möjligt, föräldrar, deltar i matlagningen. Föräldrar som inte är med vid den praktiska delen får, i mån av plats, möjlighet att provsmaka den tillagade buffén.

HÅLLBAR MAT I HEMKUNSKAPEN

Kursen vänder sig i första hand till *lärare i hem- och konsumentkunskap*. Klimatsmart mat, ändrade matvanor och pedagogiskt webverktyg att använda i undervisningen. Inspirerande matlagning med två olika inriktningar, klimatsmart mat eller vegetarisk mat.

1. KLIMATSMART MAT, 3,5 TIM

- Klimat, miljö och livsstil
- Säsongsanpassning, minskat svinn och ekologiskt
- Hälsosamma och goda grönsaker
- Reko fisk - hitta rätt i fiskhavet
- Klimatsmart mat i undervisningen
- MUMS Miljömat – ett pedagogiskt web-verktyg om mat, klimat och näring
- Klimatsmart mat i undervisningen – diskussion och grupparbete

2. INSPIRERANDE MATLAGNING MED KLIMATSMART TÄNK, 3,5 TIM

(kombination med block 1 rekommenderas)

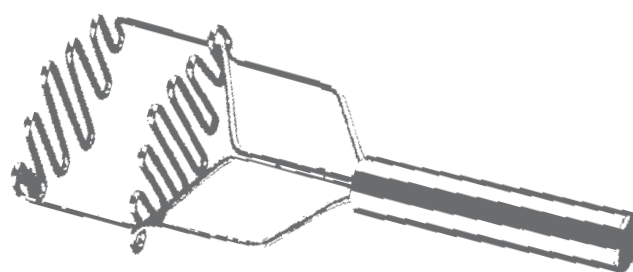
- Hållbara proteiner och andra klimatsmarta näringsval.
- Inspirationsmatlagning med klimatsmart tänk och råvaror enligt MUMS Miljömat.
- Ekologisk klimatsmart buffé. Deltagarna presenterar sina rätter.
- Gemensam måltid.

KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR EFTER EGNA ÖNSKEMÅL

Naturligtvis kan vi anpassa och lägga upp kurser och föreläsningar helt efter era önske-mål och behov.

ÖVRIGT

Effektivt och hållbart – vi kommer till er och håller utbildningen.



HÅLLBAR MAT I KOMMUNER OCH LANDSTING

Priser/grupp

MAT, KLIMAT OCH EKOLOGI I OFFENTLIGA STORHUSHÅLL

Kursprogrammet är byggt i block. Blocken kan väljas var för sig eller kombineras. Om man inte tidigare arbetat med mat och miljö i verksamheten rekommenderar vi hela kurspaketet för att nå bästa resultat.

1. KLIMATSMART OCH HÅLLBAR MAT, 3,5 TIM

Pris: 6 000 kr

2. EKOLOGI GER EKONOMI I KÖKET, 3,5 TIM

Pris: 6 000 kr

3. KLIMATSMART MATLAGNING, 3,5 TIM

Pris: 8 000 kr

4. EKOMATSEDELN, 3,5 TIM

Inklusive ett års prenumeration på Ekomatsedeln

Pris: 6 000 kr

5. EKONOMI MED MINSKAT SVINN, 3,5 TIM

Pris: 6 000 kr

6. UPPFÖLJNING, 2,5 TIM

Pris: 6 000 kr

HELA KURSPAKETET, 3 DAGAR

Pris: 30 000 kr*

1. Klimatsmart och hållbar mat
 2. Klimatsmart mat ger ekonomi i köket
 3. Klimatsmart matlagning
 4. Ekomatsedeln
 5. Livsmedelssvinn
 5. Uppföljning
-

VARFÖR HÅLLBAR MAT I KOMMUNER OCH LANDSTING?

Inspirerande föreläsning för politiker och beslutsfattare i kommuner och landsting. Avgörande för att lyckas med klimat- och miljöarbetet är att alla strävar mot samma mål. Vi ger svar på hur man når höga ekologiska mål och varför det är viktigt att arbeta med med hållbart producerad mat i offentlig sektor.

HÅLLBAR OCH KLIMATSMART MAT I KOMMUNER OCH LANDSTING? 2-3 TIM

Pris: 6 000 kr

KLIMATSMARTA MATVANOR I SKOLA OCH FÖRSKOLA

Klimatsmarta matvanor är en inspirationskurs om mat, klimat och pedagogik och hur man får barnen att gilla grönsaker. Kursen vänder sig i första hand till pedagoger i skola och förskola samt till barnens föräldrar.

1. KLIMATSMARTA MATVANOR, 3,5 TIM

Pris: 5 000 kr

2. KLIMATSMART MATLAGNING OCH AVSMAKNINGSBUFFÉ, 3,5 TIM

Pris: 8 000 kr

HÅLLBAR MAT I HEMKUNSKAPEN

Klimatsmart mat, medvetna matvanor och pedagogiska verktyg att använda i undervisningen.

1. KLIMATSMART MAT, 3,5 TIM

Pris: 6 000 kr

2. INSPIRERANDE MATLAGNING MED KLIMATSMART TÄNK, 3,5 TIM

Pris: 8 000 kr

KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR EFTER EGNA ÖNSKEMÅL

Pris: begär offert

RÅDGVNING PER TELEFON

Gratis

VILLKOR

Vårt kurskoncept "Hållbar i restaurang & storhushåll" bygger på att vi för en dialog med kursdeltagarna. Om gruppen bli för stor fungerar inte dialogformen. Matlagningspasset fungerar bäst om det inte blir allt för många deltagare. *Maximalt antal deltagare på matlagningspassen är 24 st.*

*En förutsättning för angivet pris för hela kurspaketet är att kurstillfällena för blocken ligger samlade i tiden så att kursledarnas resor minimeras. Uppföljningsblocket bör dock genomföras först efter 4-6 månader efter kursen. Om ni väljer ett sprida kurstillfällena ber vi att få komma in med en särskild offert för eventuellt extra resekostnader.

Kostnader för föreläsarens resor och eventuellt hotell *tillkommer* liksom livsmedel vid matlagningskurserna. Kursmaterial till samtliga deltagare *ingår* upp till 30 st kursdeltagare liksom kostnader för livsmedel upp till 24 deltagare vid matlagningskurser. Om det är fler deltagare på kurserna än 30 st kommer vi att ta en avgift för det extra kursmaterialet.

Administration av kurserna, kostnader för lokaler, kaffe med tillbehör och/eller lunch står uppdragsgivaren för. *25 % moms tillkommer på samtliga priser.*

Angivna priser gäller för en hel grupp och för kurser genomförda senast december 2015

EkoMatCentrum, info@ekomatcentrum.se

Eva Fröman & Mimi Dekker, 08-779 59 29 & 076-277 00 30

EKOMATCENTRUM JOBBAR FÖR EN HÅLLBAR UTVECKLING

EkoMatCentrum - Informationscentrum för Ekologiska Produkter är en organisation vars huvudsakliga syfte är att öka intresset för ekologiska livsmedel i restaurang och storhushåll. Genom samverkan, information och utveckling strävar EkoMatCentrum mot målet "En hållbar produktion och konsumtion av livsmedel i alla led." Vill du bli medlem och stötta utvecklingen mot en hållbar livsmedelsproduktion? Kontakta oss via mejl eller telefon för mer information och prisuppgifter.

EkoMatCentrum

Eva Fröman 08-779 59 29 eller Mimi Eriksson Dekker 076-277 00 30

Mail: info@ekomatcentrum.se

**LÄR MER OM MAT,
MILJÖ OCH HÄLSA PÅ
VÅRA HEMSIDOR:**

www.miljomat.se

www.ekomatcentrum.se

www.ekomatsedeln.se

www.ekokrogar.se

www.smakasvenskt.se

Eko-Mat Centrum