

## Manual för familjecentralen

# Matkassen



- ett koncept för att främja hälsosamma matvanor hos familjer

**Syftet med Matkassen är att stimulera och underlätta hälsosamma matvanor hos barnfamiljer i BVC-åldern. Recepten är lämpade för hela familjen.**

Önskemål från barnfamiljer om recept på bra mat, praktiska råd om mat och ätande samt intresse för vetenskapligt baserade råd om hälsosam mat är bakgrunden till varför *Matkassen* kom till. Konceptet är framtaget av dietisterna Julia Backlund och Tina Dahlberg, Central Barnhälsovård, Västra Götalandsregionen i samverkan med Familjecentraler och består av två delar – *Matkassen på webben* och *matkasse-event på familjecentralen*.

*Matkassen* har tagits fram utifrån ett hälso- och hållbarhetsperspektiv baserat på nordiska näringsrekommendationer som grundar sig på bästa tillgängliga kunskap och vetenskap. Det innebär att kostråden tar hänsyn till hälsan genom hela livet, liksom hållbarhet ur miljösynpunkt. Recepten är snabblagade, näringsrika och passar hela familjen oavsett ålder. Dessutom är de bra för hälsa, miljö och plånbok. Recepten kännetecknas av att de innehåller generöst av grönsaker, rotsaker och baljväxter liksom fisk och hälsosamma fetter och i kombination med begränsning av salt, socker, feta mejeriprodukter, rött kött och chark.

Metoden utvärderades 2018 och finns att ta del av på vårdgivarwebben, se länk:

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/Beslutstod-overvikt-och-fetma/barn-och-unga/material-och-lankar/familjecentralens-matkasse/>

### Matkasse-event på familjecentralen:

- **Veckomenyer med tillhörande inköpslistor**
- **Temarecept:** Utflyktsmat, Mellanmål, Kalasmat, Busenkla rätter, Frukt- och grönsakstips, Vegetarisk mat, Frukost, Barnmat m fl.
- **Webbsida** [vgregion.se/matkassen](https://www.vgregion.se/matkassen) där alla recept finns tillgängliga.
- **Matkasse-event** på familjecentralen där dietist i samverkan med familjecentralen presenterar konceptet *Familjecentralens matkasse* genom att:
  - Dietist håller en temaföreläsning om mat samt berättar om Familjecentralens matkasse
  - Provsmakning ur menyerna erbjuds.
  - Tygkassar och recept delas ut till familjer.
  - Frågestund hålls då dietist svarar på föräldrarnas frågor.
- **Tygkasse** för veckans frukt- och grönsaksinköp, delas ut vid matkasse-event.
- **Affisch och infokort** med information om webbsidan.
- **Affisch** för annonsering om matkasse-event.
- Sociala medier – Facebook [Matkassen](https://www.facebook.com/matkassen)



## Arbetsgång och tidsplanering för matkasse-event på familjecentralen

### Familjecentralens förberedelser inför event

2-3 mån  
före event

- Boka dietist med barn- och mödrahälsovårdskompetens i god tid (ca 2-3 mån) före önskat datum för event.
  - Bestäm tema för eventet tillsammans med dietist, exempelvis:
    - Premiär-event (vid uppstart av konceptet Familjecentralens matkasse)
    - Små barns mat (för barn 0-1 år)
    - Mellanmål och socker
    - Frukost
    - Vegetarisk mat
    - Klimatsmart mat
    - Andra önskemål
- Utgå gärna från familjernas önskemål och frågeställningar vid val av tema
- Planera vilka rätter som ska lagas till provsmakningen. Välj recept i enlighet med eventets tema. Se recept på [vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)
  - Beställ infokort och affisch från Marknadsplatsen, se beställningsinfo sid 4.
  - Vid behov, beställ tygkassar med tryck från Idé-tryck, se beställningsinfo sid 4.
  - Idé-tryck kan även leverera matkasse-förkläden till personalen om önskas
  - Ansvarig event-dietist ansvarar för att förbereda en presentation på eventets tema på ca 30-45 min.

2-4 veckor  
före event

- Marknadsför och annonsera matkasse-event:*
- Annonsera tid och plats för eventet med affisch (se sid 2) på familjecentralen och hos andra samarbetspartner som BVC, MVC, bibliotek m fl.
  - Annonsera på sociala medier, exempelvis via familjecentralens facebook och instagram.
  - Stäm av med ansvarig event-dietist via mail eller telefon inför eventet.

1-2 dagar  
före event

- Inköp av råvaror till provsmakningen.
- Skriv ut delar av receptbanken att dela ut till familjerna tillsammans med tygkassen.

Dagen  
för event

- Tillaga rätterna till provsmakningen enligt recept: [vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)
- Lägg upp tygkassar, veckomenyer, inköpslistor, temarecept och infokort på en plats där föräldrarna själva kan plocka ihop materialet.
- Sätt upp affischen med webbadressen.
- Ställ i ordning dator och bildkanon för dietistens presentation.
- Räkna med att själva eventet tar ca 1,5 timme inklusive presentation, provsmakning och frågestund.

Grattis och bra jobbat! Ni har nu bidragit till att främja hälsosamma matvanor ★★★★★

### Efter event

- Utvärdera gärna eventet i personalgruppen. Fånga också gärna upp familjernas upplevelse av eventet.
- Planera datum för nytt matkasse-event.
- Mellan matkasse-eventen kan familjecentralen anordna egna träffar på teman från matkassen, exempelvis mellanmål, soppluncher, barnmat, frukostar eller annat.

### Kostnader och finansiering

Alla kostnader för trycksaker, tygkassar samt inköp till provsmakning finansieras av respektive familjecentral. Varje enhet ansvarar för att inköp görs i enlighet med upphandlingsregler.

För att kunna beställa material från Marknadsplatsen behöver enheten vara registrerad kund, se [vregion.se/marknadsplatsen](http://vregion.se/marknadsplatsen)

#### Södra nämndens hälso- och sjukvårdsområde

Dietistresurs för matkasse-event i Södra nämndens hälso- och sjukvårdsområde (Södra Älvsborg) är beställd och finansierad enligt beskrivning i vårdöverenskommelse 2020-2021. Genom projektmedel finns central finansiering av tygkassar för 2020-2021.

#### Fyrbodal

Dietistresurs för matkasse-event i Norra hälso- och sjukvårdsområde (Fyrbodal), liksom kostnader för tygkassar, finansieras genom projektmedel för 2020.

### För frågor om konceptet, kontakta teamet bakom Matkassen

Tina Dahlberg, dietist  
Central Barnhälsovård  
Göteborg och Södra Bohuslän  
[tina.dahlberg@vregion.se](mailto:tina.dahlberg@vregion.se)  
072-173 37 85

Julia Backlund, dietist  
Central Barnhälsovård Södra Älvsborg  
[julia.backlund@vregion.se](mailto:julia.backlund@vregion.se)  
010-435 95 06, 072-06 93 847

#### För Fyrbodalsområdet:

Maria Briggert Bengtsson, dietist central barnhälsovård  
[maria.kb.bengtsson@vregion.se](mailto:maria.kb.bengtsson@vregion.se)  
010-441 64 83

*Senaste versionen av denna manual är alltid publicerad på vårdgivarwebben.*

## Matkassen - Trycksaker och tygkassar att beställa



- Affisch med webbadress, beställs från Marknadsplatsen\*, art.nr VGR 12705. Pris: 6 kr/st.
- Infokort med webbadress, beställs från Marknadsplatsen\*, art.nr VGR 12200. Pris: 105 kr för 100 st



- Affisch för annonsering av tid, plats och tema för matkasse-event, beställs från Marknadsplatsen, art.nr. VGR 14904. Pris: 1,68 kr.



- Tygkasse med tryck (Fairtrade-producerad av ekologisk bomull) beställs från Idé-tryck. Kontakt 033-26 97 00, [ide-tryck@telia.com](mailto:ide-tryck@telia.com). Pris: ca 60 kr/kasse.

Vid val av annat tryckeri, kontakta matkasse-teamet för uppgifter om material, produktion och tryck. För kontaktuppgifter, se sid 3 i Manual för familjecentralen.



- Förkläde med tryck kan beställas från Idé-tryck, se kontaktuppgift ovan. Pris: ca 100 kr/st.

[vregion.se/matkassen](http://vregion.se/matkassen)