

Premiär!

Familjecentralens matkasse

Torsdag den 7 april

kl. 10.00 Familjecentralen Sjöbo



Nyhet!

Dietisterna Julia
Backlund och Tina
Dalberg kommer och
pratar om vad som
gömmar sig i vår mat-
kasse och hur vi gör
vår veckohandling
enklare.

Välkommen till en
spännande premiär!

Välkommen!
till Familjecentralen Sjöbo



BORÅS STAD

Familjecentralens "matkasse" – en innovativ hälsosatsning för hälsosamma matvanor hos barnfamiljer



Under våren 2016 tog Familjecentralen på Sjöbo tillsammans med dietisterna inom Central Barnhälsovård (Julia Backlund) och Mödrahälsovården (Tina Dahlberg och Sofia Kallenius) i Borås fram en "matkasse". Projektet startades efter att arbetsgruppen på familjecentralen Sjöbo fastställt ett hälsofrämjande mål för 2016 eftersom föräldrar på familjecentralen uttryckt önskemål om tips på bra recept samt få hjälp med att göra handling och matlagning enklare.

Inspirationen till att ta fram en "matkasse" kom genom de matkassar som nu finns på marknaden (t ex Linas matkasse) och som blivit populära framförallt för barnfamiljer.

Vår egen matkasse är innovativ, och vi har delvis inspirerats av konceptet från matkassarna som finns på marknaden och alltså inte från någon inom organisationen.

Förutom att menyer och inköpslistor utarbetats har en tygpåse tagits fram som familjerna fått i samband med att menyerna delats ut. På kassen har det tryckts ett hälsobudskap: "Fyll mig gärna med veckans frukt och grönt".

Vid fyra tillfällen under året har vi haft en "happening" på Sjöbo familjecentral. Vi har då presenterat "matkassen", delat ut "matkassar", bjudit på smakprover lagat/bakat utifrån recepten samt funnits till hands för att svara på frågor kring mat och hälsa. Personalen i öppna förskolan har även delat ut "matkassen" till besökare som uttryckt att de behöver inspiration i sin matlagning vid behov. I öppna förskolans Café-del finns alltid material och information framme för de som är intresserade.

Flera besökare frågar efter nya recept och det är roligt att lyssna på diskussioner där föräldrarna bla uttrycker att de äter mer grönsaker, fisk och vegetariskt samt att de har större

variation på måltiderna. Både barn och vuxna tycker om maten som presenteras i våra menyer. Vi märker att fler pratar om matkassen och matvanor vid fikaborden på familjecentralen och det leder till att vi på ett naturligt sätt kan informera och diskutera sunda matvanor i verksamheten. Menyerna ligger ute på vår hemsida för att öka tillgängligheten och man kan lätt ta del av nya recept.

Vi ser fram emot att fortsätta jobba med matkassen och hoppas att fler får inspiration av vårt arbete.

Vad innehåller familjecentralens matkasse?

- Veckomenyer med tillhörande inköpslistor
- Mellanmålstips
- Frukt- och grönsakstips
- Receptpärm
- Tygkasse för veckans frukt- & grönsaksinköp
- Fler menyer och recept håller på utarbetas.

Hur har vi tänkt kring menyerna?

- Mat för hela familjen
- Lättlagat och snabblagat (max 30 min tillagning)
- Gott
- Hälsosamt och näringsrikt
- Variationsrikt
- 2 dagar fisk, 1 dag vegetariskt, 1 dag kött/chark, 1 dag kyckling
- Bra mat för miljön och plånboken

Inköpslista till veckomenyerna

Familjecentralens matkasse

Inköpslistan

Veckomeny 1:

- ☐ Gul lök, 4 st
- ☐ Röd lök eller silverlök, 1 st
- ☐ Purjolök, 2 st
- ☐ Vitlök, 1-3 klyftor
- ☐ Röd eller gul paprika, 3-4 st
- ☐ Rucolasallad, 1 näve
- ☐ Champinjoner, färska, ca 6 st
- ☐ Morot, 3 st
- ☐ Citron, 0,5
- ☐ Potatis, 1,3 kg
- ☐ Broccoli, 250 g
- ☐ Färsk basilika/ Oregano/ Alternativt torkad, 1 tsk

- ☐ Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- ☐ Tonfisk i olja, 2 burkar
- ☐ Soltorkad tomat, ca 3-4 st
- ☐ Svarta oliver, 1/2 burk
- ☐ Quinoa, röd/ Fullkorns Bulgur/ Mathavre till 4 portioner
- ☐ Tagliatelle, 250 g okokta
- ☐ Ströbröd/ Havregryn, 1 dl
- ☐ Kokta kikärter, 1 pkt
- ☐ Röda linser, färdigkokta, 1 pkt (ca 290g)

- ☐ Kycklingfiléer, 2 stora till 4 portioner
- ☐ Kallrökt lax/ stekta laxbitar, 250g
- ☐ Ägg, 1 st

- ☐ Naturell yoghurt, 3% fett
- ☐ Matlagningsgrädde/ Havregädde, 2dl
- ☐ Färdig ostsås, 1-2 pkt/ (hemlagad)
- ☐ Fetaost, 1 pkt
- ☐ Ost, riven 1,5 dl

Kryddor, örter,

Matfett, redning mm:

- ☐ Curry
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Cayennepeppar
- ☐ Maizena, 2 msk
- ☐ Färsk eller fryst basilika/ basilikaolja
- ☐ Tonfisk i olja, 2 burkar
- ☐ Rapsolja eller olivolja

Att servera till:

- ☐ Broccoli
- ☐ Kräfsstjältar/ Råkor
- ☐ Matyoghurt

- ☐ Ris eller Pasta
- ☐ Tagliatelle
- ☐ Potatis
- ☐ Bröd
- ☐

Veckomeny 2:

- ☐ Gul lök, 4 st
- ☐ Vitlök, 5 klyftor
- ☐ Morot, 5 st
- ☐ Palsternacka, 1 st
- ☐ Rotselleri, 1 bit
- ☐ Färsk persilja
- ☐ Färsk ingefära, ca 2 cm
- ☐ Äpple, 2 st

- ☐ Buljong, 2 tärningar
- ☐ Köttbuljong, 1 tärning
- ☐ Fiskbuljong, 2 tärningar
- ☐ Tomatpuré, 0,6 dl
- ☐ Krossade tomater, 3 pkt (å 400 g)
- ☐ Pesto, 0,5 dl
- ☐ Svarta oliver, 1 dl
- ☐ Soltorkad tomat, ca 8 st
- ☐ Lasagneplattor, 8 st

- ☐ 400-500 g lax
- ☐ Nötfärs, 500 g
- ☐ Råkor/ Musslor (frysta eller i lake)
- ☐ Sejfilé, 400 g
- ☐ Kycklingfilé, 400 g

- ☐ Naturell keso, 1 burk (250g)
- ☐ Mjolk (0,5%, 1,5% fett) ①
- ☐ Matlagningsgrädde, 2,5 dl
- ☐ Ost, riven 2 dl

Kryddor, örter,

Matfett, redning mm:

- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Oregano, torkad
- ☐ Basilika, torkad
- ☐ Rosmarin, torkad
- ☐ Sojasås
- ☐ Tabasco
- ☐ Vetemjöl
- ☐ Maizenamjöl
- ☐ Flytande margarin
- ☐ Rapsolja eller olivolja

Att servera till:

- ☐ Morot, råreven
- ☐ Sallad till rotfruktslasagne

- ☐ Potatis/ Ris/ Pasta
- ☐ Fullkornspasta
- ☐ Bröd
- ☐

Veckomeny 3:

- ☐ Potatis, 16 st
- ☐ Purjolök, 3 st
- ☐ Gul lök, 1 st
- ☐ Vitlök, 5-6 klyftor
- ☐ Morot, 9 st
- ☐ Rotselleri, 1 bit, ca 150 g
- ☐ Vitkål, 200 g
- ☐ Citron, pressad
- ☐ Färsk persilja

- ☐ Gröna sojabönor(frysta, förvållda), 2-3 dl

- ☐ Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- ☐ Buljong(till korv- och rotsaksgröta), 1 tärning
- ☐ Röda linser, torkade, 2 dl
- ☐ Pasta Penne/ Pasta Skruvar, 1 pkt
- ☐ Krossade tomater med basilikasmak, 1 pkt (å 400 g)
- ☐ Krossade tomater, 1 pkt (å 400 g)
- ☐ Vitt bröd, 1-2 skivor

- ☐ Fiskfilé, 800-1000 g, färsk eller fryst
- ☐ Köttfärs, 400 g/ Quorn-, Soja- eller Kycklingfärs
- ☐ Mager korv, 200 g ①

- ☐ Lätt crème fraiche, ca 0,5 dl
- ☐ Ost (17%), riven 100-150 g ①

Kryddor, örter,

Matfett, redning mm:

- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Lagerblad, 5 st
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Örtkryddor, torkad
- ☐ Timjan, torkad
- ☐ Basilika, torkad
- ☐ Flytande margarin
- ☐ Rapsolja eller olivolja
- ☐ Aluminiumfolie
- ☐ Rödvinvinäger

Att servera till:

- ☐ Frysta ärtor, majs och paprika
- ☐ Sallad till fisk med frasigt täcke
- ☐ Potatis/ Ris
- ☐ Bröd
- ☐

Syfte med matkassen: inspirera, stimulera och underlätta till hälsosamma matvanor för barnfamiljer.

Målgrupp: barn i BVC-ålder och deras familjer.

Arena: projektet har startat på och i samarbete med Sjöbo familjecentral. Projektet har fått positiv uppmärksamhet och kommer nu under hösten 2016 att spridas till fler familjecentraler i Borås och Ulricehamn.

Samverkansprojekt: familjecentralens matkasse har utarbetats i ett samverkansprojekt mellan flera aktörer, Borås stad (Familjecentralen Sjöbo) samt barnhälsovården och Mödrahälsovården Närhälsan (och med dietister på Central barnhälsovård samt Mödrahälsovården).

Marknadsföring: annonsering kring matkassen har skett/sker genom t ex affischer på BVC-mottagningar och familjecentraler samt på Familjecentralen facebookside och hemsida.
<http://www.boras.se/forvaltningar/stadsdelnorr/stadsdelsforvaltningennorr/familjecentralensjbo.4.663f4e5814091da9bcf80004126.html>

Framtidsvision: få möjlighet att utveckla och sprida konceptet till våra BVC:er och familjecentraler i området och därefter till ett större geografiskt område.

Utvärdering: projektet har utvärderats under våren med enkät. Resultaten tyder på att projektet stimulerar till mer hälsosamma matvanor.

Media: projektet har uppmärksamats i Borås Tidning. Se länk:
<http://www.bt.se/boras/kassar-med-recept-ger-unga-familjer-goda-matvanor/>

Veckomenyer samt broschyrer på mellanmål och frukt - och grönsakstips





Julia Backlund, dietist, Centrala barnhälsovården och Tina Dahlberg, dietist, Mödrahälsovården, Närhälsan, Borås



BVC-ssk Sofia Melin, Sjöbo BVC och Tina Dahlberg, dietist MHV



(Bild från facebook, Susanne Tellbe, förskollärare, Sjöbo familjecentral)