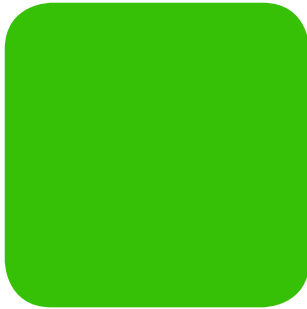


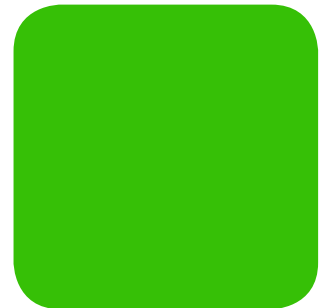
n nyckelhålet på
restaurang.

i samarbete med **Livsmedelsverket**
och **Statens Folkhälsoinstitut**



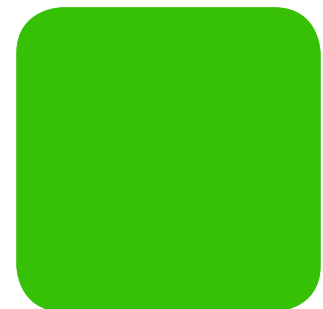
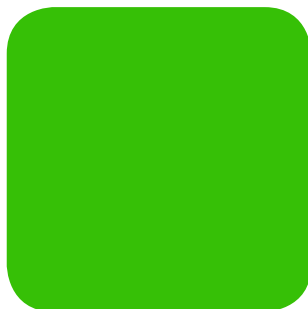
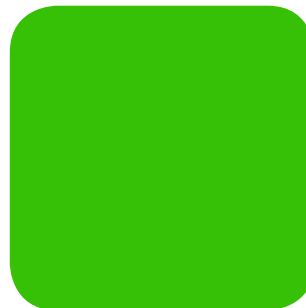
Arbetsplatsen

- en plattform för bättre matvanor



**Ett inspirerande seminarium
om mat på jobbet.**

9 november 2010



Arbetsplatsen

- en plattform för bättre matvanor

Kan arbetsplatsen bli en plattform för bättre och hälsosammare matvanor? En katalysator som inspirerar till livsstilsförändringar som i det långa loppet gör oss piggare och friskare. Och kan det dessutom vara lönsamt för företaget?

Kom och lyssna och lär när Föreningen Nyckelhålet på restaurang i samarbete med Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut inbjuder dig till ett spännande, matnyttigt och lärorikt seminarium.

- Vad säger forskningen om vad som är bra mat och bra matvanor? Livsmedelsverket, den kände hjärnforskaren Martin Ingvar och idrottsfysiolog Petra Lundström berättar om vad som är bra mat ur deras perspektiv.
- Hur ser lunchen ut idag? Vad styr våra val och hur ser det ut i vår omvärld? Forskning och undersökningar både i Sverige och internationellt presenteras.
- Hur gör du? Finns det goda exempel? Vad kan företaget göra? Kan samhället, arbetsgivare och de anställda tillsammans bidra till bättre matvanor på jobbet? Internationella forskare, företag och Statens Folkhälsoinstitut berättar.

Via praktiska exempel och forskning belyser vi hur maten på arbetsplatsen kan fungera som ett verktyg för en förändring av den individuella livsstilen. Råd och tips till företag som vill börja arbeta med maten på jobbet.

Program

Vad är bra mat?

09:00 – Kaffe

- **Vad är bra matvanor egentligen?**

Anna-Karin Lindroos, klinisk näringsfysiolog från Livsmedelsverket, rätar ut frågetecknen kring vad vetenskapen säger är hälsosam mat.

- **Hjärnan genom nyckelhålet**

En av författarna bakom den omtalade boken *Hjärnkoll på vikten*, professor **Martin Ingvar**, berättar om hur våra belöningssystem kan fungera som rådgivare när det gäller att byta livsstil.

- **Vad kan idrotten lära oss om mat och prestation**

Idrottsfysiolog **Petra Lundström** berättar om hur du använder dina matvanor för att prestera med utgångspunkt från idrotten. Finns det likheter mellan idrotten och arbetslivet?

Hur ser maten på jobbet ut idag?

- **FOOD projektet – så gör man ute i Europa**

Projektledaren **Nathalie Renaudin**, presenterar ett europeiskt projekt som kartlägger hur arbetsmåltiderna ser ut i Europa och hur man i olika länder kan arbeta för bättre måltider.

12:15 – Lunch

- **Lunchen 2010**

Jan Borg, projektledare på Lunchfrämjandet presenterar sina senaste rön. Vad vet vi om hur vi värderar lunchpausen i Sverige idag.

- **Utbudet av mat en del av vår livsmiljö**

Pia Lindeskog, avdelningschef vid Statens folkhälsoinstitut belyser förutsättningar för goda matvanor i vår livsmiljö.

Vad kan vi göra?

- **Food policies - How can society, companies, unions and other organisation enable good food habits in the workplace.**

Professor **Martin Caraher**, discusses good and bad experiences from the UK and Europe on foodpolicies, partnership and commitment.

- **Företagen som gjort det**

Representanter för företag som **Posten**, **SAPA** och **Sandvik** berättar om sina erfarenheter från sitt eget arbete kring hälsa och maten på jobbet.

- **Det kan vi konkret göra på den egna arbetsplatsen**

VD **Ulf Bohman** på Föreningen Nyckelhålet på restaurang och deltagit vid framtagandet av Livsmedelsverkets skrift Bra mat på jobbet ger en bild av hur företag, fackförbund, personalklubbar och individ kan göra arbetsplatsen till en plattform för bättre matvanor.



Arbetsplatsen

- en plattform för bättre matvanor

Tid:

9 november 2010 kl 09.00 – 17.00

Plats:

Unionens lokal på Olof Palmes gata 17, Stockholm

Moderatorer:

Ulf Bohman, Föreningen Nyckelhålet på restaurang

Invigningstalare:

Inger Andersson, Livsmedelsverkets generaldirektör

Pris:

1195 Kr inklusive lunch och kaffe (ex moms)

Lunch:

Nyckelhålmärkt lunch serveras på DaCapo (i anslutning till seminarielokalen)

Anmäl dig på: www.nyre.se

Senast den 15 okt 2010

 **nyckelhålet på
restaurang.**

i samarbete med

