

En temadag om mat

Vad är det vi äter?

Lördag 9 oktober, Partille Kulturum



Fri entré

09.30 – 11.30 LCHF-frukost

med Solveig Kiander och Cacao Café. Pris 45 kr, under 12 år 30 kr.

Föranmälan till frukosten till kulturum@partille.se eller tfn 031-792 96 00

Kl.11.00 Mat och trender

Birgitta Rasmusson kåserar på ett humoristiskt sätt om nya trender på tallriken. Hon säger att nyttig mat skall smaka gott och givetvis vara hälsosam. Birgitta har drivit ICA Provkök i 20 år och gett ut ett flertal böcker.

Kl 12.15 Lunch för 7 kronor

Fiffig matlagning – lunch för 7 kronor i snitt. Peter Strejffert, kock och journalist som skriver för bland annat tidningarna Topphälsa, LagaLätt och Allt om Mat, föreläser om hur var och en, kan kapa sina matkostnader rejält och samtidigt göra nyttigare och godare mat! En vanlig familj kan spara upp till 59 000 kronor per år.

Kl 13.30 "Bra mat för barn - och hela familjen"

Andrea Mikkelsen, dietist. Det går att kombinera ett bra näringsinnehåll med en tillräcklig mängd kalorier, utan att för sakens skull glömma bort de viktiga bitarna med matglädje och de sociala tillfällena maten erbjuder.

Kl 14.45 Matrevolutionen. Ät dig frisk med naturlig mat

Med Kostdoktorn Andreas Eenfeldt

Kl 16.30. Avslutande diskussion.

Moderator Björn Öhberg från Folkhälsorådet, klinikchef på Folk tandvården i Partille

Dessutom i foajén

Leif Lundberg: skolupproret mot lightprodukter ● Anna J.D Jacobsson och Anna Hallén signerar sina kokböcker Idefics ● LCHF-butiken ● Jenny Elwe, kostrådgivare ● Margareta och Pelle Lundström

Med stöd av *Arla, Willys i Partille, Kahls The och Kaffehandel i Allum, ICA Supermarket Prima Livs i Sävedalen, Fazer*