

25 mars 2021

Teamet bakom Matkassen i Västra Götalandsregionen är Årets dietist

Julia Backlund och Tina Dahlberg med konceptet *Matkassen – bra mat för dig och familjen* tilldelas utmärkelsen *Årets dietist* för sitt arbete med att inspirera och stötta familjer att laga bra mat för hälsan som samtidigt är snabblagad, prisvärd och klimatsmart.

Priset delades ut i samband med Dietisternas riksförbunds årsmöte den 25 mars 2021.

[Matkassen](#) innehåller recept, färdiga veckomenyer och inköpslistor för familjer. Det är ett väl genomarbetat och pedagogiskt material med enkla och snabblagade recept som utgår ifrån Nordiska Näringsrekommendationer. I konceptet ingår även matkasse-event med dietist på familjecentraler.

– Det kan tyckas att världen inte behöver fler recept, men arbetet med Matkassen öppnar upp för dialog med familjerna och är ett bra och roligt sätt att arbeta för att främja hälsosamma matvanor. Dietistens breda kompetens inom näring, hälsa, miljö och klimat gör att vi kan omvandla råd och rekommendationer till bra mat på tallriken så att det passar olika personers förutsättningar och behov, menar dietist Julia Backlund.

– Vid våra matkasse-event möter vi personal, föräldrar och barn. Vi håller temaföreläsningar, har provsmakning från recepten och svarar på frågor kring mat och barns ätande. Det bidrar till ett värdefullt kunskapsutbyte kring mat och näring, bättre folkhälsa och mer matglädje, säger kollegan Tina Dahlberg.

Julia Backlund och Tina Dahlberg är legitimerade dietister vid Centrala Barnhälsovårdsenheterna inom Västra Götalandsregionen. Genom konceptet Matkassen och inspirerande event på familjecentraler har de gjort dietistens kompetens lättillgänglig och många har uppskattat att kunna ställa frågor om såväl praktiska matlagningsknep som evidensbaserade kostråd. Matkassen har också fått ett flertal stipendier, och 2017 tilldelades de Närhälsans pris för årets förbättringsarbete i Västra Götalandsregionen.

Matkassen uppskattas även av regioner och organisationer som bedriver hälsofrämjande arbete, till exempel [Generation Pep](#). Konceptet passar bra in i deras vision att alla barn och ungdomar i Sverige ska ha goda möjligheter till ett hälsosamt liv. Matkassen gör att hälsosamma matvanor blir mer tillgängligt för alla, oavsett ekonomi och matlagningskunskaper. Konceptet rimmar även väldigt väl med Dietisternas riksförbunds arbete för jämlik hälsa och hållbara matvanor i livets olika faser.

Verksamheten har hittills finansierats via projektmedel och prispengar, och under 2021 finns medel avsatta för att genomföra eventen. Matkassen har tagits emot väl hos både privatpersoner och hos personal som inom olika områden använder den i sitt hälsofrämjande arbete.

– Vi vet idag genom forskning att hälsosamma matvanor är en av de mest avgörande faktorerna för att vi ska ha hälsa och förebygga ohälsa. En satsning på matvanor tidigt i livet har potential att generera stora hälsovinster, liksom ekonomiska vinster i framtiden, säger Tina Dahlberg.

– Dietister gör skillnad genom att kommunicera hälsosamma matvanor. Att låta dietister jobba med hälsofrämjande och förebyggande arbete på det här sättet kan ge stora vinster och borde prioriteras i större omfattning. Det positiva är att den stora ohälsa vi ser idag kopplat till matvanor går att vända, genom förebyggande arbete och tidiga insatser, konstaterar Julia Backlund.

För mer information, se www.vgregion.se/matkassen och www.facebook.com/VGRMatkassen/

För bilder och kontaktuppgifter, se nästa sida!

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna (ca 1300 st) är legitimerade och har universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition, omfattande 3-4 års högskolestudier. De flesta dietister i Sverige arbetar inom regionernas hälso- och sjukvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar även inom folkhälsa och friskvård samt livsmedels- och läkemedelsföretag.
WWW.DRF.NU



PRESSMEDDELANDE

För direkt kontakt med Årets dietist, kontakta:

Julia Backlund, Leg. Dietist

✉ julia.backlund@vgregion.se ☎ 010 - 435 95 06

Tina Dahlberg, Leg. dietist

✉ tina.dahlberg@vgregion.se ☎ 072-173 37 85

För mer information och kontakt med Dietisternas riksförbund, kontakta:

Anna Jörnvi, Leg. Dietist

Vice ordf. Dietisternas riksförbund

✉ anna.jornvi@drf.nu

☎ 070-769 79 05



Julia Backlund och Tina Dahlberg, båda verksamma vid Centrala Barnhälsovårdsenheterna inom Västra Götalandsregionen, får utmärkelsen Årets dietist för sitt arbete med konceptet *Matkassen – bra mat för dig och familjen*.

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna (ca 1300 st) är legitimerade och har universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition, omfattande 3-4 års högskolestudier. De flesta dietister i Sverige arbetar inom regionernas hälso- och sjukvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar även inom folkhälsa och friskvård samt livsmedels- och läkemedelsföretag.
WWW.DRF.NU



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND