



Riktlinjer om mat och måltider i förskolan och skolan

I Sätters kommun

Beslutade av barn- och utbildningsnämnden 2015-05-21, 65 §



Innehållsförteckning

INLEDNING/BAKGRUND	2
MÅLTIDSORDNING	3
FRUKOST	4
LUNCHEN	4
MELLANMÅL	4
NÄRINGSREKOMMENDATIONER.....	4
DET VEGETARISKA ALTERNATIVET	5
SPECIALKOSTER.....	5
KOSTRÅD.....	5
FESTLIGA TILLFÄLLEN.....	6
TRADITIONER	7
MATSÄCK VID UTFLYKTER	7
SKOLANS KAFETERIA	7
TRIVSAMMA SKOLMÅLTIDER	7
DELAKTIGHET	8
PEDAGOGISK MÅLTID.....	8
REFERENSER.....	8

Inledning/bakgrund

Riktlinjer för mat och måltider är en del i barn- och utbildningsnämndens arbetet för att leva upp till de övergripande målen i folkhälsoplanen, antagen av kommunfullmäktige:

- att stimulera till goda matvanor i förskola, skola och äldreomsorg
- ökad eller bibehållen konsumtion av ekologiska, rättvisemärkta och närproducerade livsmedel
- att minska andelen barn med övervikt och fetma
- att sprida kunskap om goda matvanor

Visionen är att genom god och näringsriktig mat förebygga ohälsa hos kommunens invånare samt att förmedla goda matvanor och erbjuda kvalitetssäkrade måltider som anpassas utifrån matgästens behov. Måltiderna ska stimulera social samvaro och maten ska serveras i en trevlig miljö som skapar förutsättningar för att kunna äta sin måltid i lugn och ro. De som ansvarar för tillagningen ska sträva efter att tillaga maten från grunden med råvaror av hög kvalitet och minimera användandet av hel- och halvfabrikat.

Dessa riktlinjer utgår från Livsmedelsverkets råd för förskola och skola ¹ och från de nordiska näringsrekommendationerna (NNR)². NNR ger bl.a. rekommendationer om hur mycket av olika näringsämnen vi behöver för att kroppen ska utvecklas och fungera på bästa sätt.

Riktlinjerna är tänkta att ange en övergripande viljeinriktning och ambitionsnivå för måltidsverksamheten inom förskolan och skolan i Sätters kommun.

Riktlinjerna ska ge vägledning för alla som arbetar med barns kost, utveckling och lärande.

Gemensamt för samtliga verksamheter

Barn- och utbildningsnämndens målsättning för samtliga verksamheter är att:

- Råvaruinköpen skall vara ekologiska till minst 25 % och öka årligen
- Välja säsonganpassade råvaror
- Arbeta aktivt med att minimera matsvinn och energianvändning i alla led
- Att öka andelen vegetabilier i förhållande till kött och välja rätt kött
- Välja animaliska livsmedel producerade med god djuromsorg och följa miljöstyrningsrådets kriterier
- Den fisk som inhandlas skall komma från hållbara bestånd
- Allt kaffe som inhandlas uppfyller de krav som ställs för märkningen rättvisemärkt
- Transport av mat till köken skall vara samordnad som därmed ger färre transporter
- Målsättningen skall vara att öka andelen lokalt producerade livsmedel och tillvarata små och medelstora företags möjligheter att kunna delta som anbudsgivare
- Att upphandling sker i enlighet med Sätters kommuns policy

Förskolan

Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande an-

¹ [Livsmedelsverket](#), ISBN 9177141972 och ISBN: 978 91 7714 220 1

² De nordiska näringsrekommendationerna är de officiella rekommendationer som används i Sverige. Nordiska näringsrekommendationer – sammanfattning, principer och tillämpning finns i sin helhet på [Livsmedelverkets hemsida](#)

svaret för barnens matvanor, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnens matvanor.

Barn tar efter vuxnas vanor och beteenden. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö som barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider. Bra mat i förskolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och kan ätas i en trevlig miljö.

Förskolan har enligt läroplanen uppdraget att lägga en grund för barnens livslånga lärande. Mätta barn som får bra mat regelbundet lär sig lättare.

Skolan

Skollunchen ska ges förutsättningar att vara en av dagens höjdpunkter. Eleverna ska känna matglädje och må bra av maten. Måltiderna i skolan ger alla elever möjlighet till bra matvanor och är en viktig del av folkhälsoarbetet. Därför är en satsning på bra mat dessutom en satsning på hela verksamheten. Elever som äter skollunch har bättre förutsättningar att lära och genom att integrera måltiden i verksamheten kan den bland annat användas som ett pedagogiskt verktyg.

Ett av målen i grundskolans läroplan är att ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön.

Måltidsordning

Måltiderna ska ge barn/elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet. Det är viktigt att måltider serveras på regelbundna tider. Enligt näringsrekommendationerna fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmål och ett antal mellanmål. Förskolan och/eller skolan kan för vissa barn/elever stå för så mycket som 65-70 % av det totala energibehovet under en hel dag. Fördelningen av dagens energiintag bör se ut enligt Tabell 1, nedan.

Tabell 1. Dagens totala energiintag fördelat över måltiderna i procent

<i>Måltid</i>	<i>Procent (%) av hela dagens energiintag</i>
Frukost	20-25
Lunch	25-35
Middag	25-35
Mellanmål	5-15

Förskolan

De minsta förskolebarnen (1-2 år) orkar inte äta så stora portioner men har samtidigt ett stort energibehov. Det betyder att de kräver lite energirikare mat och att fettmängden behöver vara något större i deras mat. Det kan man enkelt åstadkomma genom att tillsätta extra matfett i maten (1 tsk matfett eller olja per portion).

Mellanmålen är av större betydelse för småbarn än för vuxna då de inte kan äta så stora portioner. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan måltiderna för de yngsta barnen. Utöver de vanliga måltiderna kan ett extra mellanmål på förmiddagen vara bra.

Mellanmålet kan bestå av frukt, smörgås och mjölk. De större barnen på förskolan kan ha 3-3,5 timme mellan måltiderna.

Skolan

I skolan bör måltiderna tidsmässigt ligga så regelbundet som möjligt för den enskilda eleven, det vill säga samma tid varje dag. Det ska finnas tillräckligt med tid avsatt för att maten ska kunna ätas i lugn och ro.

Frukost

Frukosten som serveras i förskolan och på fritidshem bygger på:

- Gryn/flingor/müsli samt bröd
- Som pålägg serveras t.ex. Ett smörgåsfett med bra fettkvalitet³, skinka, kalkon, magra alternativ av ost och mjukost, leverpastej, makrill, kaviar och ägg.
- Magra mejeriprodukter som lättmjölk/lättfil/lättyoghurt
- Frukt/bär/grönsaker

Lunchen

Förskola

Lunchen i förskolan ska vara komplett, det vill säga innehålla en varmrätt, ett flertal råa och/eller tillagde grönsaker, dryck är lättmjölk och vatten samt bröd med smörgåsfett. Hälften av grönsakerna bör vara grova som rotfrukter, vitkål och broccoli. Grönsakerna ska varieras efter säsong och finnas i tillräcklig mängd så att alla kan äta enligt tallriksmodellen. Traditionella tillbehör ska serveras.

Skola

Samtliga skolor ska erbjuda en lunch bestående av varmrätt och ibland även någon allternativrätt eller varm soppa. Till dryck serveras lättmjölk och vatten samt bröd med smörgåsfett. Traditionella tillbehör ska serveras.

På skolorna ska det finnas en salladsbuffé med ett omväxlande utbud som lockar till större grönsakskonsumtion. Målet är att varje elev ska äta 125 g grönsaker och frukt i samband med lunchen. Salladsbordet ska innehålla minst fem komponenter. Det ska finnas två C-vitaminrika komponenter samt tre kolhydrat/kostfiberrika komponenter varav den ena ska komma från baljväxter. Grönsakerna ska varieras efter säsong.

Mellanmål

Förskolan och fritidshem serverar mellanmål. Exempel på mellanmål som serveras är smörgås (grovt, osötat, nyckelhålmärkt) och mjölk, frukt och grönsaker, smoothies (naturell yoghurt, frukt och bär). Keso med frukt.

Näringsrekommendationer

En kost planerad enligt näringsrekommendationerna ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. Maten som serveras ska vara näringsriktig och i tillräcklig mängd för att fylla näringsbehovet (enligt Livsmedelverkets näringsrekommendationer).

³ Högre andel fleromättade fettsyror och lägre andel mättade fettsyror av den totala fetthalten.

Kostens sammansättning varierar från måltid till måltid och från dag till dag. Näringsrekommendationerna gäller en genomsnittlig kost under en vecka.

Det vegetariska alternativet

Vegetariskt i skolan är lakto-ovo-vegetariskt, det vill säga att maten innehåller mjölk och ägg. Vegetarisk mat måste särskilt kompensera för brist på protein- och järnkälla. Järn i vegetarisk mat tas inte lika lätt upp i kroppen som järn i till exempel kött. C-vitamin underlättar upptaget, därför är det viktigt att måltiderna alltid innehåller C-vitaminrika livsmedel som hjälper kroppen att tillgodogöra sig järn från grönsaker och baljväxter. Vitamin C finns i nästan alla färska grönsaker, rotfrukter, frukter och bär.

Specialkost

Allergier och födoämnesöverkänslighet ställer särskilda krav på hantering och servering. Farorna i samband med allergier, samt åtgärder och rutiner som säkerställer korrekt hantering ska finnas beskrivna i egenkontrollen.

Genom specialkostblanketten som lämnas in till kosten varje år får köket information om de barn och elever som har specifika behov utifrån medicinska, etiska eller religiösa skäl. Den mat som erbjuds barn och elever med specifika behov är ett fullvärdigt alternativ som tillgodoser behovet av energi och näringsämnen enligt gällande rekommendationer.

Nötter, jordnötter och mandel

Nötter, jordnötter och mandel förekommer inte alls i förskolan och skolans lokaler eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.

Kostråd

Nyckelhålmärkta produkter

Nyckelhålmärkta produkter ska i första hand väljas. Vuxna och barn över 2 år rekommenderas att äta nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålmärkta produkter innehåller mindre mättat fett, socker och salt men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

Mjolkprodukter

Lättmjölk, lättfil och lättyoghurt ska väljas då de innehåller mindre fett och därmed mindre mättat fett. Mjölk och mjölkprodukter innehåller många vitaminer och mineraler som D-vitamin och kalcium. Ost bidrar också med kalcium, ju magrare ost desto högre kalciumhalt.

Matfett i matlagningen

I matlagningen används ett matfett med bra fettsammansättning⁴ som är D-vitaminberikat, ett flytande matfett eller olja, t.ex. rapsolja.

⁴ Högre andel fleromättade fettsyror och lägre andel mättade fettsyror av den totala fetthalten.

Dryck

Lättmjolk och vatten ska serveras som måltidsdryck. Som törstsläcker mellan måltiderna serveras vatten. Drycker innehållande socker ger mycket energi utan andra näringsämnen och ska därför väljas bort.

Frukt och grönsaker

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer. För barn under 4 år gäller det att successivt öka intaget av frukt och grönsaker så att de i 4 års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden av 400 g fördelat på en hel dag. Det motsvarar ungefär två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, som morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål. Ett barn som går hela sin dag på förskolan, alt. fritidshem och skola, får ca 75 % av dagsbehovet av frukt och grönsaker.

Bröd, gryn och flingor

Bröd som innehåller mycket fibrer mättar längre varför vi väljer osötat och nyckelhålmärkt bröd både hårt och mjukt. Vi varierar mellan olika sorters gryn till gröten, främst havregryn och rågflingor. Högst en gång i veckan serveras "mjölkgröt" gjord på mannagryn eller, risgryn.

Små barn upp till 2 år kan äta större andel vitt bröd och oftare gröt och flingor med mindre fibrer. Till filmjolk och yoghurt serveras i första hand osötad bas müsli och havre- och rågkuddar.

Mängden mat som ett litet barn behöver få i sig för att få tillräckligt med energi kan bli för stor om maten innehåller mycket fibrer. Därför kan de yngre barnen med fördel äta spannmålsprodukter med lägre fiberhalt.

Kryddor

Saltintaget är idag för stort för att vara hälsosamt och därför är det bra att redan som barn bli van vid lägre salthalt. Det är därför viktigt att salta ytterst måttligt i matlagningen. De kryddor som används är rena kryddor utan onödiga tillsatser.

Söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis

Socker är en ren kolhydrat och ger endast energi utan att tillföra andra näringsämnen som vitaminer och mineraler. Det finns inget näringsmässigt behov för kroppen att få socker. Söta livsmedel har ofta hög energitäthet, det vill säga de innehåller mycket energi i förhållande till sin vikt eller volym. För att barnen ska få i sig tillräckligt med näring så kan inte en alltför stor del av energiintaget komma från renframställda sockerarter.

Det är därför viktigt att hålla nere sockerhalten i måltiderna dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel, och för att få tillräckligt med rätt näringsinnehåll och undvika hälsoproblem i framtiden.

Man kan dock äta socker i små mängder och ändå ha bra matvanor. Resonemanget om socker och söta livsmedel hindrar inte att det i en välplanerad matsedel ingår t.ex. sylt som tillhör till rätter som pannkakor, köttbullar och blodpudding.

Festliga tillfällen

Rekommendationen är att födelsedagar vid förskola och skola firas vid ett gemensamt tillfälle varje månad. Då kan barnen uppmärksammas med en rolig aktivitet och att man serverar t.ex.

fruktsallad, fruktspett eller liknande. Det är bra om barnens födelsedag kan uppmärksammas på annat sätt än genom att servera sötsaker och glass.

Att man firar barnen som fyller år under månaden vid ett och samma tillfälle utesluter inte att man också uppmärksammas barnet på födelsedagen med t.ex. sång eller annan aktivitet.

Traditioner

Förskolan

Enligt läroplanen för förskolan ska svenska mattraditioner föras vidare. Vid påsk, midsommar och jul serveras därför traditionell mat. Tyngdpunkten vid allt firandet ska ligga på aktiviteterna och undvika att fokusera firandet kring sötsaker eller vid vad som serveras. Mat från andra länder och kultur ska främjas och finnas med löpande i matsedeln.

Skolan

Ett av målen att uppnå i grundskolan är att ha en förtrogenhet med centrala delar av vårt svenska, nordiska och västerländska kulturarv. Maten är en del av vårt kulturarv, därför ska det vid påsk, midsommar och jul serveras traditionell svensk mat. Mat från andra länder och kultur ska främjas och finnas med löpande i matsedeln och under temaveckor.

Matsäck vid utflykter

Vid utflykter tillhandahåller alltid förskolan/skolan matsäcken. Barnen/eleverna får lika god och näringsrik mat som de hade fått om de var på förskolan eller skolan.

Skolans kafeteria

Skolan ska föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Därför ska skolans kafeteria endast erbjuda ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål. Riktlinjer för skol-kafeterian ska utarbetas av rektor tillsammans med skolans personal och elever.

Trivsamma skolmåltider

Mötet i skolrestaurangen

Bra skolmat är förutom maten på tallriken i stor grad även upplevelserna från mötet med personal, andra elever i restaurangen och rummets utformning, temperatur, dofter och ljud. Den stämning som helheten skapar avgör om skollunchen är värd att sitta ner och njuta av en stund.

Vår ambition är att skolrestaurangen ska utformas så att både elever och vuxna tycker det är trevligt att äta där. Det finns ett respektfullt bemötande bland matgäster och personal i skolrestaurangen. I syfte att göra måltidsmiljön lugnare äter vuxna tillsammans med eleverna.

Eleverna välkomnas till skolrestaurangen med information om dagens lunch. Vid serveringen presenteras rätterna med skyltar med rättens namn.

Lokalernas utformning

Rena, fräscha och smyckade lokaler bidrar till matlust och trivsel. Genom att använda växter, skärmar och bra belysning gör vi skolrestaurangen lite mysigare. Ljudmiljön påverkar också måltidsupplevelsen. Vi använder ljuddämpande material, t.ex. tyger eller andra bullerdämpande material som kan sättas i tak, på väggar, golv, under eller på bord, under stolsben eller på andra

ställen. Ambitionen är också att det ska finnas tillräckligt med sittplatser så att alla elever sitta kvar så länge de behöver för att äta.

Delaktighet

Genom att låta elever engagera sig kring måltidsfrågor i matråd eller lyfta frågorna på klass- och elevråd ska skolan ta del av elevernas syn på skolmåltiden. När eleverna involveras får skolan också möjlighet att arbeta med elevernas kunskaper och värderingar kring mat och måltider. Ökad delaktighet kan leda till ökat ansvarstagande. På så vis kan skolmåltiderna utgöra en viktig del i skolans demokratiarbete.

Pedagogisk måltid

Skolmåltiden är en del av skolans utbildningsverksamhet. Förutom att ge energi och näring kan den användas som ett pedagogiskt verktyg. Inte minst inom skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar livsstil. Syftet med en pedagogisk måltid är att ge tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. Den bidrar till att ge barnen en positiv upplevelse av måltider och en naturlig inställning till mat. Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle till samtal.

Pedagogen kan uppmuntra barnen och eleverna att utforska smaker, dofter, färger och konsistenser, nya livsmedel eller olika matkulturer.

Bordssamtalen kan också handla om varifrån maten kommer och vad som händer med den i kroppen, varför man behöver olika sorters livsmedel, livsmedlens miljöpåverkan och om proportionerna på tallriken. Men oavsett samtalsämne är kanske en trevlig, gärna några minuter extra lång, stund vid matbordet bland det viktigaste en pedagogisk måltid kan ge.

Referenser

Livsmedelsverket, [Bra mat i skolan](#), 2013, ISBN: 978 91 7714 220 1

Livsmedelsverket, [Bra mat i förskolan](#), 2010, ISBN: 91 7714 197 2

Livsmedelsverket, [Nordiska näringsrekommendationer](#) 2012