



2024-12-11

Måltider Riktlinjer Förskoleklass, Skola och Fritidshem



**SÄTERS
KOMMUN**



Dokumentinformation

Dokumentnamn	Dokumenttyp	Omfattar
Måltider Riktlinjer Förskoleklass, Skola och Fritidshem	Riktlinje	Skolor och fritidshem
Dokumentägare	Dokumentansvarig	Publicering
Kostenheten	Kostenheten	
Beslutsinstans	Beslutad	Diarienummer
Barn och utbildningsnämnden	2024-12-11	BUN2024/0245

Författningsstöd
Livsmedelslagstiftning, Skollag SFS 2010:800 kap 10, Nationella handlingsplanerna, nordiska näringsrekommendationerna, Lagen om offentlig upphandling.
Revidering
Bör revideras senast
Vid behov i samband med revidering av den övergripande kostpolicyn.



Innehåll

1	Inledning	4
1.1	Framtagande av riktlinjerna	4
1.2	Riktlinjerna är till för vem?	4
1.3	Revidering.....	4
2	Måltidsmodellen	5
2.1	God	6
2.2	Trivsamt	8
2.2.1	Tider för måltider	8
2.2.2	Elevernas åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö	8
2.3	Näringsriktig	9
2.3.1	Måltidsordning	9
2.3.2	Menyplanering	10
2.3.3	Frukost till fritidsbarnen	10
2.3.4	Lunch till fritidsbarnen och eleverna	11
2.3.5	Eftermiddagsmellanmål till fritidsbarnen	12
2.3.6	Frukt för fritidsbarnen som stannar längre tid (efter kl.16.30)	12
2.3.7	Hälsosamma matvanor	12
2.3.8	Livsmedelsval	13
2.3.9	Utbud i skolans cafeterior	15
2.4	Integrerad	16
2.4.1	Måltidspedagogik	16
2.4.2	Delaktighet ger engagemang	17
2.4.3	Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid	17
2.4.4	Pedagog som tar med egen matlåda	18
2.5	Miljösmart	19
2.5.1	Säsongsanpassade livsmedel.....	19
2.5.2	Miljömärkt fisk.....	20
2.5.3	Minska energianvändningen i köket	20
2.5.4	Matsvinn	20
2.6	Säker	21
2.6.1	Följsamhet till livsmedelslagstiftning	21
2.6.2	Specialkost	21
2.6.3	Livsmedel med särskilt hög risk	21
2.6.4	Frukt från privatpersoner	22
3	Uppföljning	23



1 Inledning

Mat och måltider är centrala delar i våra liv. Våra matvanor och vårt förhållningssätt till mat grundläggs ofta i barndomen. Människor som lärt sig hälsosamma och hållbara matvanor under barndomen bibehåller förhoppningsvis dem i vuxen ålder och för dem vidare till sina egna barn. Skolmåltiden kan även användas i skolans undervisning. Måltiden kan vara ett läromedel som doftar, smakar och berör. Maten har också koppling till skolans miljöarbete. Skollagen slår fast att undervisningen ska genomsyras av hållbarhetsfrågor och läroplanen innehåller tydliga mål om lärande för hållbar utveckling. Vår livsmedelskonsumtion påverkar miljön både positivt och negativt. En utmaning är att minska matens klimatavtryck, som idag står för en fjärdedel av svenskarnas totala klimatpåverkan. Skolan har med hjälp av måltiderna enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos elever i alla åldrar. Skolan kan också rusta elever med handlingskraft och kunskap som kan forma dem till att bli en del av lösningen för ett framtida hållbart samhälle.

Riktlinjerna är tillsammans med Kostpolicyn ett styrdokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Säters kommuns skolor och fritidshem. Flera yrkesgrupper inom Säters kommun påverkar måltiderna för eleverna i våra skolor. Riktlinjerna syftar till att konkretisera kommunens Kostpolicy genom att anpassa denna till de verksamheter som berörs.

1.1 Framtagande av riktlinjerna

Riktlinjerna för mat och måltider inom förskoleklass, skola och fritidshem är framtaget år 2024. Arbetet har skett under ledning av kostenheten tillsammans med skolans rektorer.

1.2 Riktlinjerna är till för vem?

Riktlinjerna vänder sig till alla som på ett eller annat sätt påverkar kvaliteten på måltiderna i skolan och fritidshemmen, från skolpersonal, måltidspersonal, rektorer till beslutsfattare. Ansvar för bra måltider vilar på många fler än på dem som lagar maten.

1.3 Revidering

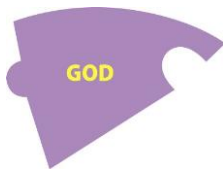
Riktlinjerna för måltider i Säters kommuns skolor och fritidshem kan vid behov komma att revideras i samband med att den övergripande kostpolicyn revideras. Ansvariga för revidering är kostenheten i samarbete med barn och utbildningssektorn.



2 Måltidsmodellen

Säters kommun ska jobba efter Måltidsmodellen som ger ett helhetsperspektiv på bra måltider. Modellen ska användas vid planering och uppföljning av den offentliga måltidsverksamheten. En måltid är så mycket mer än bara maten på tallriken. Därför har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen - en modell i form av ett pussel som kan användas som ett verktyg i arbetet med att utveckla de offentliga måltiderna. Måltidsmodellen har sex olika områden som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje. I Säters kommun ska Måltidsmodellen användas för att skapa måltider av hög kvalitet. Det innebär att alla modellens områden GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER ska beaktas i arbetet med att skapa hälsosamma och hållbara måltider.





2.1 God

Lockande presentation av maten - Vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen. Att servera maten vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit. Många olika färger och former gör att vi gärna tar lite mer och mat med starka färger upplevs av många som mer attraktiv.

Vid planeringen av maten ska hänsyn till alla komponenter tas så att måltiden innehåller flera färger och former. De skriftliga menyerna ska innehålla information om maten och maträtterna ska beskrivas med trevliga namn. Maten ska serveras så att den ser lockande ut.

All personal och framför allt pedagoger som äter pedagogiskt tillsammans med eleverna ska prata om maten i positiv bemärkelse, för att skapa nyfikenhet och matglädje.

Utmana elevernas smaklökar och nyfikenhet för mat utan tvång

Pedagoger och måltidspersonal ska på ett positivt sätt uppmuntra och inspirera fritidsbarnen och eleverna att prova nya livsmedel och maträtter, men också vara lyhörda för deras preferenser.

Ingen elev ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Eleven ska få välja vad och hur mycket (i rimlig mängd) hen äter av den mat som serveras. Pedagogens roll är att uppmuntra eleven att äta hälsosamt, till exempel att följa Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken Näringsriktig).

Mat lagad nära matgästen

Säter ska sträva efter att maten i kommunens skolor lagas nära matgästen. Det görs genom att vid varje byggnation och renovering av kök ska om möjligt omställning till tillagningskök prioriteras. Hänsyn till den ekonomiska förutsättningen som råder vid givet tillfälle ska tas och beslutet ska vara ekonomiskt försvarbart.

Från Säter kommun Kostpolicy beslutad 2023-11-30 God

*Maten ska vara god och presenteras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.

*Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna.

*Menyn ska vara anpassad till målgruppen och hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.

*Kostenheten och den sektor där matgästerna äter ska ha ett gott samarbete för att kunna möta kring matgästens önskemål.

*Menyer och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Säterborna.

*En strävan ska vara att tillagning av maten sker så nära matgästen som möjligt.

*Specialkost ska tillhandahållas till matgäster och personal som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Förutom specialkost av medicinska skäl ska även specialkost i form av fläskfri och vegankost erbjudas.



Smaka av maten

Måltidspersonalen i köket ska inför varje lunchservering smaka av maten före servering för att göra en kvalitetskontroll av maten som helhet, avseende smak, konsistens och utseende. Avsmakning sker genom att en liten portion av alla måltidens komponenter läggs upp på assiett och smakas av. I både tillagningskök och mottagningskök kan justeringar göras efter avsmakningen, till exempel att maten kompletteras med kryddor under förutsättning att hänsyn till eventuella allergier tas.

Specialkost

Det är viktigt att elever med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Celiaki eller glutenintolerans som det vanligtvis brukar kallas är exempel på en livslång sjukdom, medan allergi mot mjölk och ägg oftast växer bort. Kostenheten tillhandahåller specialkost till alla barn och elever som har behov av detta på grund av medicinska, religiösa eller etiska skäl.

När det finns ett behov av att anpassa maten kring diagnoser (NPF) så görs det i samråd med skolans rektor, elevhälsa eller läkare från regionen.

Är du pedagog och är i behov av specialkost så kan man få det om vi lagar den specialkosten till någon elev på den aktuella skolan.

Om du som pedagog har en medicinskt utredd glutenintolerans kommer du att erbjudas den kosten även om ingen elev på skolan har den kosten. För att få den kosten som pedagog ska en anmälan göras på Säters kommuns e-tjänst med infogat läkarintyg.

Presentation av meny

Måltidspersonalen i köket ansvarar för att menyn finns uppsatt på lämplig plats i anslutning till matsalen på skolan så att både pedagoger och elever kan se den.

Menyerna kan också nås via webb eller app, vilket kostenheten ansvarar för.



2.2 Trivsam

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. En trivsam miljö, fint bemötande och samvaro med andra elever och vuxna är avgörande för en positiv måltidsupplevelse. Måltiden ska vara lugn, trevlig och fri från stress. En bra fördelning av antal elever och pedagoger som äter samtidigt och ett smidigt flöde i skolrestaurangen ska prioriteras vid schemaläggning samt planering och möblering av lokalen. Måltidspersonal bör vara delaktig i schemaläggningen av lunchen inför varje läsår.

2.2.1 Tider för måltider

Följande tider serveras måltider i grundskolan och på fritids:

Frukost, fritids	tidigast kl. 07.00 och senast kl. 08.00
Lunch, fritids/elever	tidigast kl.10.40 och senast kl.12.45
Mellanmål fritids	tidigast kl. 13.30 och senast kl. 15.00

Vid lunchen bör eleverna ha möjlighet att sitta vid bordet och äta under minst 20 minuter. Utöver dessa 20 minuter tillkommer den tid det tar att ta för sig av maten och lämna in disken.

2.2.2 Elevernas åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö

Elevernas åsikter och önskemål kring maten och måltidsmiljön ska lyftas genom regelbundna matråd på skolan. Vid matrådet bör skolans ledningspersonal, elevrådsrepresentanter och måltidspersonal närvara. Vid behov kan även elevhälsan bjudas in. Matråd gällande mat och måltidsmiljö ska hållas minst en gång per termin. Sammanställande är kostenheten alternativt rektor som tillsammans med chef på kosten ansvarar för att minnesanteckningar förs och skickas ut till berörda.

Från Säter kommun Kostpolicy beslutad 2023-11-30 Trivsam

*All personal som lagar och serverar mat till matgästerna ska vara serviceinriktad.

*All personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett fint bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra matgästerna till detsamma. Personalen ska också förmedla en positiv syn på maten och måltiden, samt främja matglädje och nyfikenhet för mat.

*Lokaler där måltiderna äts ska vara trivsamma och bra lämpade för måltider och de aktuella matgästerna.

*Lokaler och verksamhet ska organiseras så att inte onödig trängsel, oreda och hög ljudnivå uppstår under måltiden.

*Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkt varje dag.

*Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.

*Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Detta ska ske genom matråd inom respektive sektor. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.



2.3 Näringsriktig

Måltiderna i skolan ska ge den energi och näring som eleverna behöver för att växa, utvecklas och orka koncentrera sig och lära under skoldagen. Skolan har även en pedagogisk möjlighet att visa eleverna vad som är hälsosam mat, och på så sätt ge eleverna en grund för bra matvanor i framtiden.

Nordiska näringsrekommendationer NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och att förebygga ohälsa på sikt. För barn från 2–17 år gäller i stort sett samma rekommendationer som för vuxna när det gäller protein, fett och kolhydrater.

Vid näringsberäkning är det viktigt att beakta att NNR gäller för ett genomsnitt på minst en vecka, eftersom matens sammansättning och därmed näringsinnehåll varierar från måltid till måltid och från dag till dag. Även om rekommendationerna anges som dagligt rekommenderat intag av olika näringsämnen, betyder det alltså inte att barnen behöver få i sig den mängden av alla näringsämnen varje dag.

Nordiska näringsrekommendationer omfattar även rekommendationer om fysisk aktivitet. Barn bör ägna sig åt medel- till högintensiv fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag och minska stillasittandet. Läs mer om fysisk aktivitet och utformning av skolans fysiska miljö på Folkhälsomyndigheten och Boverket.

2.3.1 Måltidsordning

Barn och ungdomar behöver i stort sett lika mycket näring som vuxna. För att täcka behovet av energi och näringsämnen behöver matintaget fördelas på flera måltider under dagen, vanligtvis frukost, två huvudmål och två till tre näringsrika mellanmål. Småätande mellan måltiderna rekommenderas inte eftersom det kan påverka

Från Säters kommuns Kostpolicy
beslutad 2023-11-30
Näringsriktig

Maten ska vara näringsriktig, vilket innebär att vi arbetar efter de Nordiska

näringsrekommendationerna (NNR), som är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och ligger till grund för Livsmedelsverkets generella kostråd. Vid planering av måltiderna följer vi

Livsmedelsverkets råd och skrifter (Nationella riktlinjer för måltider förskoleklass, fritids och skolan) gäller för frukost, lunch och mellanmål.

Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilka livsmedel som är hälsosamma. *Matgästerna ska få tillräckligt mycket mat för att kunna äta sig mätta.

*Maten ska presenteras på ett sätt som främjar hälsosamma matvanor.

*Individuella kostråd ska ges av kvalificerad personal i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.



både aptit och tandhälsa negativt. En genomsnittlig skollunch bör ge cirka 30 procent av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen.

2.3.2 Menyplanering

Menyplaneringen sker i nära samarbete med måltidspersonalen som arbetar närmast matgästerna varje dag. På så sätt ökar förutsättningarna för att kunna erbjuda både goda och näringsriktiga måltider som eleverna tycker om. Måltidspersonal som ansvarar för planering, tillagning och uppföljning av måltiderna har relevant utbildning och kompetens, för att säkerställa att maten i skolan är näringsriktig.

2.3.3 Frukost till fritidsbarnen

Frukosten ger cirka 20–25 procent av dagens energiintag.

Vid frukost erbjuds dagligen mjölkprodukter, smörgås, gröt, grönsak och vatten.

Smörgås

1–2 sorter mjukt bröd och 1–2 sorter knäckebröd samt smörgåsfett. Sorterna bröd varierar och merparten av brödet ska vara nyckelhålsmärkt.

Smörgåspålägg

2 – 3 olika sorter pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är: Kött eller fågel (till exempel skinka, kyckling eller korv), leverpastej, ost, makrill i tomatsås. Ägg och kaviar serveras en gång per vecka. Påläggen varierar och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg.

Gröt

Gröt serveras varje dag och sorterna varierar mellan havregrynsgröt och rågflingegröt. Vit gröt (till exempel risgrynsgröt eller mannagrynsgröt) serveras högst en gång per vecka. Till gröt serveras mjölk och lättsockrad sylt.

Grönsak

Grönsak serveras varje dag. Sorten varierar efter säsong.



2.3.4 Lunch till fritidsbarnen och eleverna

Lunchen ger cirka 30 procent av dagens energiintag.

Till lunch serveras huvudrätt, grönsaker, mjölk, vatten, hårt bröd och smörgåsfett.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen bör användas vid lunchen för att lära eleven att lägga upp maten på tallriken på ett sätt som ger en bra balanserad måltid.

Tallriksmodellen har tre delar; två större och en lite mindre. Den ena av de större delarna fylls med grönsaker och rotfrukter. Den andra av de större delarna fylls med potatis, pasta, ris eller andra spannmålsprodukter. I den mindre delen läggs kött, fisk, ägg eller bönor och linser.

Barn och ungdomar rör sig oftast mycket mer än äldre och därför visas här Tallriken för den som rör sig regelbundet. För den som rör sig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora. För personer som är mycket fysiskt aktiva, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer.



Källa Livsmedelsverket

Grönsaker

Vid lunchen serveras minst tre olika sorters grönsaker eller grönsaksblandningar/sallader, förutom eventuella grönsaker som ingår i varmrätten.



Minst en fiberrik grönsak eller rotfrukt serveras varje dag. Baljväxter serveras minst tre gånger i veckan. Grönsakerna varierar efter säsong, och utbudet varierar mellan blandningar och enskilda sorter. Grönsakerna och salladerna serveras omväxlande naturella och omväxlande med vinäggrett lagad av rapsolja, vinäger, lämpliga kryddor och eventuellt liten mängd salt.

Sopp- och grötlunch

Vid sopp- och grötlunch ska mjukt bröd, smörgåsfett och pålägg erbjudas såsom till exempel leverpastej och ost. Matigare sallad bör erbjudas.

2.3.5 Eftermiddagsmellanmål till fritidsbarnen

Mellanmålet ger cirka 10–15 procent av dagens energiintag.

Under eftermiddagsmellanmålet erbjuds dagligen mjölk, mjuk smörgås, knäckebröd, pålägg, grönsak och vatten. Enligt nedan:

Smörgås

1–2 sorter mjukt bröd och 1–2 sorter knäckebröd samt smörgåsfett. Sorterna bröd varierar och merparten av brödet ska vara nyckelhålmärkt.

Smörgåspålägg

2 – 3 olika sorter pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är: Kött eller fågel (till exempel skinka, kyckling eller korv), leverpastej, ost, makrill i tomatsås. Påläggen varierar och i första hand serveras nyckelhålmärkta pålägg.

Grönsak

Grönsak serveras varje dag. Sorten varierar efter säsong.

2.3.6 Fukt för fritidsbarnen som stannar längre tid (efter kl.16.30)

För de fritidsbarn som stannar längre tid på eftermiddagen serveras frukt. Sorten varierar efter säsong.

2.3.7 Hälsosamma matvanor

Det finns inga stora skillnader mellan vad som är näringsriktig mat för barn och vad som är det för vuxna. Däremot är matens näringsinnehåll särskilt viktigt för barn och ungdomar eftersom de växer och utvecklas. Det går att kombinera livsmedel på många olika sätt så att barnen/eleven får tillräckligt av alla vitaminer och mineraler och lagom mycket av protein, fett och kolhydrater. Men maten är inte bara viktig för hälsan, utan även för miljön. Lyckligtvis är mat som är bra för miljön i de flesta fall också bra för



hälsan. Förenklat kan man säga att hälsosamma matvanor inkluderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter.

2.3.8 Livsmedelsval

Nyckelhålmärkning är en symbol som gör det enklare att välja nyttig mat.

Nyckelhålmärkningen finns på livsmedel som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett.



Dryck

Som måltidsdryck vid lunchen serveras mjölk eller vatten. Mellan måltiderna ska barnen erbjudas vatten för att släcka törsten. Under varma dagar är det särskilt viktigt att påminna barnen om att dricka vatten mellan måltiderna.

Matfetter

Oljor och nyckelhålmärkta matfetter används i första hand både i matlagning och som smörgåsfett. Matfettet bör vara berikat med vitamin D. Vilken typ av fett man får i sig är viktigare för hälsan än den totala mängden fett i maten. Fetterna brukar delas in i mättat fett och omättat fett. Bland de omättade fetterna finns enkelomättat fett och fleromättat fett. Fleromättade fetter är livsnödvändiga och eftersom kroppen inte kan tillverka dem själv måste vi få i oss dem via maten. Dessa fetter behövs bland annat för hjärnans utveckling. Forskning visar också att ett byte från mättat fett till fleromättat fett i maten bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet.

Mejeriprodukter

Mjölk som serveras som dryck samt yoghurt och filmjölk ska vara magra och osötade eller uppfylla kriterierna för nyckelhålmärkning. Alla vegetabiliska alternativ till mjölk, till exempel havre- och sojadryck, bör vara osötade och berikade med kalcium, selen, vitamin D, vitamin B2 och vitamin B12.

Kött och chark

Mängden rött kött (det vill säga kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark begränsas. Det görs bland annat genom att rött kött och chark serveras som huvudrätt vid lunchen högst två gånger per vecka.

Fisk

Fisk serveras som huvudrätt vid lunchen minst en gång per vecka. Fisk som serveras ska komma från hållbara bestånd och vara miljöcertifierad.



Grönsaker och frukt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Barn och ungdomar som äter mycket grönsaker och frukt behåller ofta dessa goda vanor i vuxen ålder.



Salt

Både barn och vuxna får i sig mer salt än vad som är bra för hälsan. Det är därför viktigt att barn inte blir tillvanda vid för mycket salt i maten. Största delen av saltet i maten kommer från kött- och charkprodukter, bröd, ost och färdigmat. Mat som är märkt med Nyckelhålet innehåller mindre salt.

Salta ytterst måttligt i matlagningen. Färska örter kryddor, vitlök, ingefära, chili, citron och lime är exempel på smakhöjare som delvis kan ersätta saltet. Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt, exempelvis buljong, sojasås och vissa blandkryddor.

Använd gärna lågsaltade buljonger. Det är inte lämpligt att ha salt och kryddblandningar med salt tillgängligt för eleverna. Vid matlagning ska jodberikat salt användas som är viktigt för kroppens ämnesomsättning.

Söta livsmedel

Generellt sett serveras inte saft, juice, söt yoghurt, kräm, saftsoppa, glass, bakverk och liknande söta livsmedel till fritidsbarnen eller eleverna i skolan. Sylt och ketchup serveras som tillbehör när det passar, exempelvis sylt till gröt, blodpudding och vissa färsrätter och ketchup till grillkorv.

Om fritidshemmet vill servera något festligt att äta uppmuntras hälsosamma alternativ, till exempel grönsaksstavar och frukt i olika former. Vid bakning eller enkel matlagning på fritids bör hälsosamma alternativ, till exempel matbröd, bärpaj eller fruktsmoothie göras oftare än söta bakverk. Ett fåtal gånger per år kan skola eller fritidshem bjuda på glass, kakor eller liknande. Hänsyn till specialkost tas så att alla får likvärdigt att äta.

2.3.8.1 Olika vegetariska kosten/grupper

Många väljer idag att äta mer vegetarisk mat. Väl sammansatt vegetarisk mat har ett fullgott näringsinnehåll och ett flertal studier visar att vegetarianer har minskad risk för vanliga folksjukdomar. Det är därför bra om barn och ungdomar tidigt får lära sig att tycka om olika vegetariska rätter. Vegetarisk mat delas traditionellt in i olika grupper:

Vegansk mat

Består helt av vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung. När animaliska livsmedel helt utesluts, krävs goda kunskaper om mat och näringsämnen, noggrann planering och att berikade



livsmedel används. Även kosttillskott kan behövas. Vegansk mat innehåller ofta mindre energi, protein, järn, kalcium, riboflavin (B2), och D-vitamin, samt innebär ofta större portionsstorlekar än en meny med animalier. Vitamin B12 finns endast i animaliska livsmedel (ägg, mjölk, kött och fisk), därför behövs berikade produkter eller kosttillskott. Vegetabiliska alternativ till mjölk, exempelvis havre- eller sojadryck, bör vara berikade med kalcium, selen, riboflavin (B2), vitamin B12 och D-vitamin.

Om skolan serverar vegansk mat är det viktigt att ha en bra dialog med vårdnadshavaren och eleven och vara tydlig med att det är vårdnadshavaren/eleven, och inte skolan, som ansvarar för att maten kompletteras med kosttillskott.

Lakto-vegetarisk mat eller Lakto-ovo-vegetarisk mat

Innehåller vegetabilier, mjölkprodukter. Vissa vegetarianer äter även ägg och på latin heter ägg ovo. I vegetarisk mat med mjölk och ägg (lakto ovo-vegetarisk) är det lätt att få tillräckligt med protein, men det kan vara svårt att komma upp i tillräckliga mängder av järn. Mjölk och ost är nämligen rika på protein, många mineraler och vitaminer, men har ett mycket lågt innehåll av järn. Bra vegetabiliska järnkällor är bönor, linser, ärtor, fullkornsprodukter, berikade flingor och de flesta mörkgröna bladgrönsaker, som grönkål och spenat.

2.3.9 Utbud i skolans cafeterior

För att så många elever som möjligt ska äta den lagade skollunchen har den stängt under lunchtid. Den är däremot öppen för eleverna att köpa frukost och mellanmål på morgon och eftermiddag. Cafeterian bör ha ett utbud av hälsosamma alternativ.





2.4 Integrerad

Syftet med en pedagogisk måltid är att bygga goda relationer mellan fritidsbarnen, eleverna och de vuxna, att ge dem en positiv upplevelse av måltider och en sund inställning till mat. Barn och unga behöver vuxna som förebilder och stöd även vid måltiderna. Detta kan ske naturligt genom att sitta vid samma bord och äta samma mat.

Pedagogen kan agera förebild och kanske även uppmuntra eleverna att utforska smaker, dofter, färger och nya livsmedel. Måltiden kan användas till att väcka nyfikenhet på odling, ekologi och matematik, eller för att prata om kultur, samhälle och demokrati.

Den pedagogiska måltiden ska främja social samvaro och ge barn och elever en lugn måltidsmiljö. Den som äter pedagogisk måltid ska vara en förebild och lägga grunden till att barnen på fritids och eleverna på skolan utvecklar goda matvanor.

Pedagogisk måltid är en arbetsuppgift som görs på arbetstid och innebär att aktiv tillsynsskyldighet krävs. Pedagogisk måltid finns för att skapa goda matvanor och vara en god förebild.

2.4.1 Måltidspedagogik

Teman i skolans undervisning och pedagogik bör genomsyra måltiderna när det är lämpligt. Måltidspedagogiken bör lära fritidsbarnen och eleverna bland annat om olika sorters mat, var maten kommer från och vilken mat som är hälsosam och hållbar. Måltidspedagogik handlar om att integrera mat och måltider i det pedagogiska arbetet, i allt från den pedagogiska måltiden och de vuxnas förhållningssätt till hur man kan arbeta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider. Ett gott samarbete mellan pedagoger och måltidspersonal kring måltidspedagogik uppmuntras.

Från Säters kommuns Kostpolicy beslutad 2023-11-30 Integrerad

All personal som arbetar inom förskola, skola, vård och omsorg och som kommer i kontakt med måltider ska se maten och måltiderna som en viktig och integrerad del av verksamheten.

***Personalen** ska ha inställningen att ett optimalt energi- och näringsintag är en viktig förutsättning för en god hälsa samt energi till aktiviteter och lärande.

***Personalen** ska verka för att ge matgästerna en naturlig och positiv inställning till mat och måltider.

***Personalen** ska ha inställningen att måltiden är en av höjdpunkterna under dagen samt en möjlighet för återhämtning och social samvaro för matgästerna.

***Personal** som berörs av mat och måltider i sitt arbete ska erbjudas utbildning inom området mat och hälsa.

***Måltiden** ska ses och användas som en resurs i den pedagogiska verksamheten.

***Pedagogiska** måltider ska användas inom förskola, skola och omsorg om barn och ungdomar. Syftet är att agera förebild, skapa samvaro, lugn, en positiv inställning till mat samt kännedom om hälsosamma och hållbara matvanor.

***Samarbete** mellan kostenhetens personal och berörda verksamheter ska i alla led vara en naturlig del av arbetet med mat och måltider som pedagogiskt verktyg.



2.4.2 Delaktighet ger engagemang

Genom att låta elever engagera sig i måltidsfrågor kan 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.

Många unga har bestämda åsikter om vad de vill äta och varför. Att på ett pedagogiskt sätt förmedla fakta om matens betydelse för hälsan och dess påverkan på miljön men samtidigt respektera elevernas egna ståndpunkter kräver både kunskap och lyhördhet.

Skolmåltiden produceras inom vissa givna ramar. I menyplaneringen måste hänsyn tas till exempelvis budget, upphandlade livsmedel, miljöpåverkan och lagkravet på näringsriktig skolmat.

2.4.3 Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid

Måltiderna är en stor del av skolans verksamhet och det pedagogiska arbetet. Därför ska pedagoger som äter pedagogisk måltid tillsammans med eleverna vara professionella gällande maten och måltiden. Skolans rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när. Under en pedagogisk måltid i skolan äter pedagogen tillsammans med eleverna. Pedagogen ska förmedla det goda med maten och med hjälp av elevens nyfikenhet locka eleverna till att smaka och äta maten. Pedagogen ska uppmuntra eleven till att känna efter hur hungrig eller mätt hen är och låta det styra hur mycket hen äter. Ingen elev ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Eleven bör inte heller få beröm för att hen ätit upp maten, eftersom ätandet ska betraktas som något naturligt och inte en prestation.

Att vara professionell innebär förutom ovanstående även att vara en förebild under måltiden. Pedagogen bör äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG) och vara positiv till all mat som serveras. Att vara professionell innebär också att privata åsikter eller ätande enligt dieter som strider mot Säters kommuns kostpolicy och dessa riktlinjer inte ska förmedlas till eleverna.

Du som äter pedagogisk måltid med eleverna ska vara en god förebild genom att arbeta för en god relation med alla elever:

- Sitta tillsammans vid samma bord
- Äta den mat som serveras och uppmuntra eleven att smaka på maten
- Lära ut hur man äter hållbart och har tallriksmodellen som grund
- Skapa en lugn, stressfri och trivsamt måltidsmiljö
- Visa en positiv inställning och matglädje vid måltiden



- Ha ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga elever som äter i skolrestaurangen.



Måltiderna kan användas i det pedagogiska arbetet och bidra till ökad trivsel, social samvaro och goda relationer.

Källa Livsmedelsverket

2.4.4 Pedagog som tar med egen matlåda

Medhavd lunch äts i personalrummet och inte vid bordet med eleverna. Det är viktigt att inte livsmedel som tagits med hemifrån riskerar att bidra till allergier eller smittorisker.



2.5 Miljösmart

Vår livsmedelskonsumtion påverkar omgivningen både negativt och positivt. Genom medvetna val och minskat matsvinn kan måltiderna i skolan bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur. Med miljösmarta måltider menas här måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling i enlighet med de nationella miljömålen, till exempel genom minskad negativ påverkan på klimat och biologisk mångfald.

En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Generellt är det bra att öka mängden vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel, det minskar belastningen på miljön. Genom att köpa in kött och fisk med omsorg om miljön och djurskydd, servera baljväxter, välja lagringsdugliga frukter och grönsaker och livsmedel som odlats med mindre mängd växtskyddsmedel kan den negativa miljöpåverkan från måltiderna minskas.

Sätters kommun ska verka för öppna landskap, en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige. Detta görs genom upphandlingar som möjliggör och främjar närproducerade livsmedel och lokala livsmedelsproducenter.

En strävan bör vara att välja svenska livsmedel i första hand bland de livsmedel som är upphandlade, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att det är ekonomiskt hållbart.

2.5.1 Säsongsanpassade livsmedel

Livsmedel ska användas när de är som bäst och därför bör merparten av de färska grönsakerna och frukten anpassas efter säsong. Känsliga frukter, grönsaker och bär som transporteras med

Från Sätters kommuns beslutade Kostpolicy 2023-11-30 Miljösmart

För att ständigt bli bättre och främja en fortsatt hållbar utveckling är inriktningen att:

*Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilken mat som är bra för miljö, hälsan och klimatet.

*Ställa krav i upphandling på miljöhänsyn, god djurhållning, rättvis handel och ursprungsmärkning. Som stöd vid upphandling använda krav enligt Upphandlingsmyndigheten och ”En dalamodell för en miljömässigt ansvarsfull upphandling.

*Främja intaget av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och spannmål, samt öka utbudet av vegetariska maträtter

*I möjligaste mån välja kött från Sverige, lokala gårdar eller ekologiskt uppfödda och om möjligt naturbetande djur

*Välja fisk från hållbara bestånd dvs certifierad fisk t.ex. MSC, ASC, WWF:s Fiskeguiden, m.m.

*Säsongsanpassa inköp och utbud av grönsaker och frukt.

*Aktivt arbeta med att minimera matsvinnet enligt FN:s mål med halvering till 2030.

*Upprätthålla och bibehålla en bra och tidig dialog med lokala producenter.



flyg eller långa kyltransporter har större klimatpåverkan och bör i möjligaste mån undvikas.

2.5.2 Miljömärkt fisk

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. Därför är det viktigt att välja fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd och är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt. När fisk serveras i skolan ska den vara miljömärkt.

2.5.3 Minska energianvändningen i köket

I möjligaste mån samordna transporter och efterfråga fossilfria transportmedel. Sträva efter minskad användning av engångsartiklar som inte går att återvinna samt att källsortera avfall, ska vara en naturlig del av arbetet runt måltiderna.

2.5.4 Matsvinn

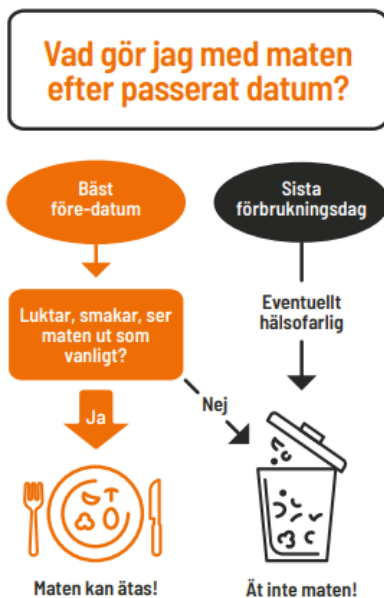
För att minska matsvinnet ska måltidspersonal och pedagoger ha en bra kommunikation. Pedagoger ansvarar för att rapportera till köket när barnen är frånvarande. Rektor för skolan och måltidspersonalen i köket ska särskilt kommunicera kring antal ätande fritidsbarn och pedagoger inför perioder med semester och skollov. För att förhindra att mat slängs i onödan ska mängden mat som tillagas anpassas efter matgästernas behov. Ett viktigt forum för att diskutera lämpliga mängder mat till respektive avdelning är på matråden. Viktigt är även att följa råden i bilden nedan innan maten blir till svinn; lukta, smaka och se på maten!

Skilj på datummärkningar för att minimera matsvinn

Bäst före-datum är en kvalitetsmärkning.
Man får använda livsmedel som passerat bäst
före-datum under förutsättning att maten är säker.

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett
livsmedel är säkert att äta och livsmedlet räknas
som fullgott även på sista förbrukningsdag.

Läs mer om datummärkningar på
Livsmedelsverkets webbplats.





2.6 Säker

All mat som serveras i skolan ska vara säker att äta. Eleverna ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten, till exempel genom matförgiftning eller allergisk reaktion på grund av dålig hygien eller felaktig hantering av maten.

2.6.1 Följsamhet till livsmedelslagstiftning

Den som tillagar och serverar mat åt andra ansvarar enligt livsmedelslagen för att maten är säker och att korrekt information ges till matgästen. Även övriga yrkesgrupper ska följa direktiv sammankopplade med livsmedelslagstiftningen och kökens egenkontroll.

2.6.2 Specialkost

Elever med allergi, celiaki (glutenintolerans) eller annan överkänslighet har rätt till mat som de säkert kan äta utan att riskera att bli sjuka. Att vara allergisk eller intolerant mot mat innebär att man inte tål mat som de flesta andra kan äta. Det ämne som kroppen reagerar på benämns ofta allergen.

Chef för köket ansvarar för måltidspersonalens kompetens, rutiner och hantering av kost till elever med allergi/överkänslighet.

Rektor ansvarar för att pedagogers hantering av maten sker säkert, exempelvis i samband med utflykter eller vid bakning på fritidshem.

2.6.3 Livsmedel med särskilt hög risk

Nötter, inklusive mandel jordnötter och sesamfrön får inte förekomma i kök eller andra lokaler där mat tillagas och serveras till elever och fritidsbarn. Det kan framkalla svår allergisk reaktion hos allergiker. Privat mat och disk får heller inte förekomma i kök eller

Från sätters kommuns beslutade
Kostpolicy 2023-11-30
Säker

*Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerande egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan; inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk, ska vara säker.

*Personal som arbetar med måltider ska ha relevant utbildning och kunskap samt ges löpande kompetensutveckling för sitt uppdrag.

*Köken ska vara ändamålsenliga med bra utrustning och ha en bra arbetsmiljö.

*Särskilda rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.

*Personal inom förskola, skola, omsorg och personal inom kostenheten ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster.

*Alla verksamheter som erhåller mat lagad av kostenheten ska samarbeta med kostenheten för att skapa optimala förhållanden för matgäster med särskilda kostrelaterade medicinska behov.

*Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön får inte förekomma i verksamheterna inom förskola och skola. Förbudet gäller både lokaler där mat tillagas och serveras, caféverksamheter, samt övriga lokaler där barn/elever vistas. Förbudet gäller även vid uthyrning av lokaler.

*När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.

*Maten ska vara fri från skadliga och ohälsosamma halter av bekämpningsmedel eller andra miljögifter.



matsal, eftersom det då inte kan garanteras att smitta av otillåtet födoämne/allergen sker.

Ris

Ris kan innehålla arsenik. Riskakor och vegetabiliska drycker gjorda på ris innehåller ibland höga halter arsenik. Ris serveras i genomsnitt högst en gång per vecka som kolhydratkälla till lunchen. Undantag kan göras för vissa elever med behov av specialkost efter överenskommelse med vårdnadshavare.

Vi serverar inte strömming

Fisk innehåller många viktiga näringsämnen och därför skulle många barn behöva äta mer fisk än vad de gör idag. De flesta, och vanligaste, matfiskarna kan ätas ofta. Fisk från vissa områden kan dock innehålla förhöjda halter av miljöföroreningarna dioxin och PCB. Livsmedelsverkets råd är att barn och ungdomar inte äter de fiskarna oftare än 2–3 gånger per år.

Virus i utländska frysta bär

Utländska frysta bär, främst hallon, kan vara förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Bären kan också vara förorenade med hepatit A, men det är ovanligare. För att bären ska vara säkra behöver de kokas i en minut, då dör eventuella virus.

2.6.4 Frukt från privatpersoner

Frukt från privatpersoner, till exempel egenplockad frukt, ska följa samma rutiner i kökets egenkontroll som övriga livsmedel för att säkerställa god livsmedelshantering. De frukter som köket kan ta emot är äpple, päron och plommon

Frukten ska kontrolleras vid mottagande att den ser bra ut, inte är skämd, angripen av skadedjur eller är smutsig. Köket rutin vid mottagande:

- När frukt lämnas ska en skriven lapp medfölja på vad för frukt, från vem och hur många kg har lämnats. Kökets personal sparar lappen internt ihop med övriga leveranssedlar.
- Skölja frukten noggrant innan servering.



3 Uppföljning

I skollagen finns krav på att varje huvudman och skolenhet ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete där verksamheten kontinuerligt planeras, följs upp och utvecklas. I praktiken innebär det att ha tydliga rutiner för att arbeta med frågorna Var är vi? Vart ska vi? Hur gör vi? Hur blev det?

Uppföljning God

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Meny tillgänglighet och maträtternas namn	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Aptitlig servering	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Är maten aptitlig	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Tillhandahållande av specialkost	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd

Uppföljning Trivsamt

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Psykosocial måltidsmiljö	Årligen	Rektor/Kostchef	APT
Fysisk måltidsmiljö	Årligen	Rektor/Kostchef	Årlig skyddsround
Tider för måltider	Årligen	Rektor	APT
Barnens synpunkter på måltidsmiljön	Årligen	Rektor/Kostchef	Matråd/elevråd

Uppföljning Näringsriktig

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Komponenter i frukost, förmiddagsfrukt, lunch, mellanmål	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Mängd och sorter frukt och grönsaker vid måltiderna	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Livsmedelsval	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Frekvens söta livsmedel från köket	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Frekvens söta livsmedel i fritids regi	Årligen	Rektor	APT, matråd/elevråd

Uppföljning integrerad

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Måltidpedagogik	Årligen el oftare	Rektor	APT
Pedagogiska måltider, innehåll, professionellt förhållningssätt	Årligen	Rektor	APT
Information till nyanställda och vikarier om riktlinjerna	Årligen	Rektor/Kostchef	Introduktion



Uppföljning Miljösmart

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Andel svenska livsmedel	Årligen	Menyplanerare	Matråd
Säsongsanpassade frukt och grönsaker	Årligen	Menyplanerare	Matråd
Matsvinn	Årligen	Menyplanerare	Matråd
Traditioner och kulturella maträtter	Årligen	Menyplanerare	Matråd
Koldioxidekvivalenter	Årligen	Menyplanerare	Matråd

Uppföljning Säker

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum
Pedagogernas rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat.	Årligen	Rektor	APT,matråd/elevråd
Kökets rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat.	Årligen	Menyplanerare	Matråd/elevråd
Pedagogerna har tillräcklig kunskap om aktuella allergier och specialkost.	Årligen	Rektor	APT,matråd/elevråd