

RIKTLINJER FÖR FÖRSKOLA OCH SKOLA

NÄRING

MÅLTIDEN

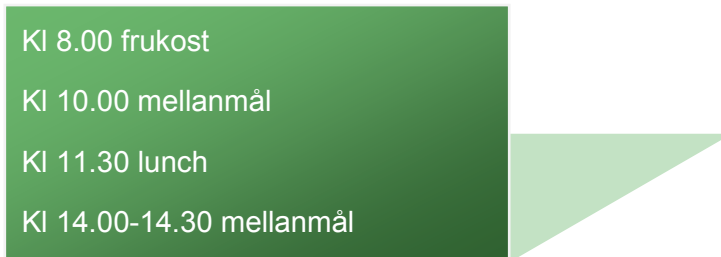
- Måltider ska vara näringsriktig sammansatt kost av god kvalitet utformade enligt de svenska näringsrekommendationerna.
- En rullande matsedel ska planeras där måltiden ska innehålla något från varje del: kött/kyckling/fisk/ägg/vegetariskt alternativ, potatis/pasta/ris etc. Till måltiden ska det serveras sallader samt bröd, smörgåsfett och dryck. Dryck som serveras ska vara lättmjölk, mellanmjölk och vatten. Smörgåsfett som erbjuds ska både vara margarin och smör/ bregott.
- Det ska eftersträvas att det serveras två huvudrätter per dag till skolan, där ett av alternativen är vegetariskt. Valfriheten ökar sannolikheten för att alla elever ska äta av skollunchen. Skollunchen är också en möjlighet att öka elevernas "matrepertoar" genom att ge eleverna tillfälle att prova olika livsmedel, maträtter och matkulturer.
- Salladsbordet bör vara först i serveringsordningen, därefter potatis/pasta/ris och till sist huvudkomponenten.
- Eleverna välkomnas till skolrestaurangen med information om dagens lunch. Det ska finnas en tydlig menytafla i skolrestaurangen med dagens lunchmåltid.
- Specialkost ska tillhandahållas vid medicinska (ex. allergier), etiska, (ex. vegetarianer) eller religiösa skäl. Vid behov av specialkost på grund av medicinska skäl ska eleven ha intyg skrivet av BVC eller skolsköterska. Om specialkosten önskas av etiska eller religiösa skäl skrivs ett intyg i samråd med vårdnadshavare.

MÅLTIDERNAS FÖRDELNING

- Barn som vistas hela dagar i förskola/ fritids erbjuds frukost, lunch och mellanmål.
- Alla elever bör ha minst 30 minuters lunchrast för att ges möjlighet till att äta i lugn och ro.
- Lunchen bör schemaläggas ungefär mitt i barnens och elevens skoldag samt vid samma tidpunkt varje dag. Det är viktigt att måltiderna serveras på regelbundna tider dvs samma tid varje dag (för de äldre barnen kan lunchen förskjutas något beroende på förmiddagens aktivitet). De minsta barnen, 1-2 år, behöver äta ofta. 2-2 ½ timme mellan måltiderna är att rekommendera. De

äldre barnen klarar 3- 3 ½ timme mellan måltiderna. Nedan föreslås en lämplig fördelning av antalet mål och typen av måltid:

Figur 1



ENERGIFÖRDELNING OCH MÅLTIDSSAMMANSÄTTNING

Frukost och mellanmål

- Mellanmål och frukost ska följa livsmedelsverkets rekommendationer. Frukost bör utgöra 20-25 E% av det rekommenderade dagliga energiintaget. Frukost inom förskola och fritidsverksamhet ska bestå av alternativ som lättmjölk, mellanmjölk / lättfil, mellanfil, / lättoghurt naturell, mellanyoghurt naturell. Spannmålsprodukter som erbjuds är gryn/ flingor/ müsli samt fiberriktbröd med matfett och nyckelhålmärkta pålägg, frukt eller grönsaksbit. Sötade produkter undviks.
- Mellanmålet bör utgöra ca 10-15 E% av det dagliga energiintaget. Nedan ges förslag på hur mellanmål och frukost bör serveras inom förskola och skola.

Fig 2. Frukost och mellanmålsupplägg.

Måndag

Frukost: Standard frukost, grahamsgrynsgröt, äppelmos/sylt/bär.

Mellanmål: Standard mellanmål, mjukt bröd.

Tisdag

Frukost: Standard frukost, filmjölk flingor/ müsli, äppelmos/sylt/bär.

Mellanmål: Standard mellanmål, mjukt bröd.

Onsdag

Frukost: Standard frukost, havregrynsgröt, äppelmos/sylt/bär.

Mellanmål: Standard mellanmål, filmjölk flingor/ müsli, äppelmos/sylt/bär.

Torsdag

Frukost: Standard frukost, grahamsgrynsgröt äppelmos/sylt/bär.

Mellanmål: Standard mellanmål, mjukt bröd.

Fredag

Frukost: Standard frukost, havregrynsgröt, ägg och kaviar.

Mellanmål: Standard mellanmål, filmjölk flingor/ müsli, äppelmos/sylt/bär.

Standard frukost: mjukt fullkornsbröd, knäckebröd, smörgåsfett, ost, köttpålägg, grönsak, mjölk och vatten.

Standard mellanmål: knäckebröd, smörgåsfett, två sorters pålägg, grönsak, mjölk, vatten och frukt.

Lunch

- Lunchen bör utgöra 25-35% av det rekommenderade dagliga energiintaget. Lunchen till förskolan och skolan ska vara en väl sammansatt lunchmåltid enligt tallriksmodellen (bild 1). Tallriksmodellen består av tre delar, två större och en lite mindre. Den ena av de större delarna fylls med grönsaker och rotfrukter och den andra med potatis, pasta, ris eller andra cerealier. I den mindre delen läggs kött, fisk, ägg eller bönor och linser.

Fig 3. Tallriksmodellen



LIVSMEDELSVAL

Dryck

Dryck som ska erbjudas är vatten, lätt- och mellanmjölk. Lättmjölk berikad med D-vitamin rekommenderas till alla barn från 1 år för att minska på det mättade fett som finns naturligt i feta mjölkprodukter (ny rekommendation våren 2007). Standardmjölken är inte berikad med D-vitamin, vilket är en vitamin det har visats att barn har brist av. I de fall lättmjölk ej serveras ska mellanmjölk serveras och inte standardmjölk. Om mellanmjölk serveras som dryck istället för lättmjölk ökar mängden mättat fett i matlagningen, vilket begränsar användandet av extra mjölkprodukter i matlagningen. Läk ska inte serveras som måltidsdryck. Vid speciella tillfällen/ tillställningar ex. födelsedagar kan det serveras lättdryck eller saft.

Salladsbord

Till måltiden ska det erbjudas fem olika sallader till skola, två till tre olika sallader inom förskola. Enligt SNR (svenska näringsrekommendationer) bör barn och ungdomar äta 100-125 gram grönsaker/frukt i samband med lunchen varje dag.

Ett lockande salladsbord, gärna med olika färger och placerat före maten, kan vara ett sätt att stimulera till att äta mycket grönt. Grönsaker och rotfrukter ska varieras och följa årstiderna.

Matiga sallader som innehåller bönor, linser, pasta, ris eller potatis som bas bör ingå i salladsbordet varje dag. Det är ett bra sätt att öka mängden kolhydrater till lunchen.

Matfett

Till smörgåsen: Ska erbjudas både Bregott / smör och margarin. Livsmedelsverket rekommenderar ett bredbart fett med bra fettkvalitet, vilket innehåller högre andel fleromättade fettsyror och lägre andel mättade fettsyror av den totala fetthalten. Ska vara D-vitaminberikat och gärna uppfylla kriterierna för nyckelhålmärkning. Om ett fetare bordsmargarin serveras till bröd istället för lättmargarin ökar lunchens innehåll av fett. Vid användning av smör eller ett smörbaserat bordsmargarin ökar särskilt det mättade fett. Detta medför att det i stort sett inte finns något utrymme för extra mjölkprodukter i matlagningen, vilket i sin tur leder till ett lågt innehåll av kalcium i maten.

Till matlagning: flytande margarin eller olja, gärna som uppfyller kriterier för nyckelhålmärkning. Om fast margarin används till matlagningen ska högst en tredjedel vara mättat fett och den ska vara D- vitaminberikad. Användandet av gräddprodukter (max 15% fett) och ost ska begränsas i matlagningen.

Korv och charkprodukter

Korv med fetthalt över 10% bör serveras högst en gång per fyra veckor eller korv med fetthalt upp till 10% högst tre gånger per fyra veckor.

Salt

Det är bra att barnen vänjer sig vid mat som innehåller mindre salt. Ska därför vara sparsam med saltet både i matlagning och vid matbordet och inte använda för mycket salta produkter. Saltet som används ska vara berikat med jod.

Socker

Det är viktigt att hålla nere mängden socker i måltiderna. Dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel och dels för att barnen ska få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden. Därför ska söta mjölkprodukter, chokladpulver, flingor, färdiga söta krämer/soppor och bakverk inte ingå i förskolans och fritidshemmens livsmedelsutbud. Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter där de enligt tradition ingår, t.ex. sylt till pannkaka och köttbullar. Max 30g socker i sylt och mos ej sötad med sötningsmedel. Till barn med särskilda behov kan sötningsmedel användas i begränsad omfattning och i samråd med föräldrarna.

Godis, snacks och läsk ska inte serveras till förskolebarn eller elever.

Pålägg

Nyckelhålmärkta pålägg såsom ost och charkuterier. Hårdost med max 17% fetthalt, nyckelhålmärkt leverpastej och skinka bör serveras dubbelt så ofta som ost eftersom de innehåller mer järn.

OBS! Kaviar och messmör bör serveras högst 1 gång/vecka pga. hög salt/sockerhalt. Andra förslag på pålägg: Röror t.ex. kesoröra, kikärtsröra, grönsaksröra och tonfisk/makrillröra.

Nötter

I skolan och förskolan får inte nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön serveras. Detta då de allergiska reaktionerna vid exponering eller intag kan bli mycket allvarliga och livshotande för allergiker.

Soppa

Då soppa serveras till lunch ska den innehålla potatis/ris/pasta/baljväxter och ett grovt mjukt bröd med pålägg finns samt frukt.

Speciella tillfällen

Om förskolan väljer att fira födelsedagar/ ska på utflykt med något typ av mellanmål ska även denna måltid följa råd för att undvika allergiska reaktioner och stimulera till hälsosamma val.



HÅLLBAR UTVECKLING

- Samtliga kök ska vidta åtgärder för att minska matsvinn och därav ska tallrikssvinnets minskas ur såväl miljösynpunkt som pedagogisk synpunkt. Kökens personal ansvarar för åtgångsstatistik och god planering av tillagning, beställning och servering. Personal vid mottagningskök och avdelningar ansvarar för att tillagningsköken får information om för mycket eller för lite mat som har levererats. Skol- och förskolepersonal ansvarar för att lära barnen att inte ta mer mat än vad som äts upp och för att barnen och ungdomarna har kunskap och förståelse för, och insikt i varför mat inte ska slängas.
- Allt avfall ska källsorteras.
- Skolan följer regelbundet upp hur många som kommer till skolrestaurangen och hur många som äter skollunch.
- Matsedeln ska säsongsanpassas, så att maträtter och livsmedel väljs utifrån tillgänglighet, detta gäller framförallt färska grönsaker.
- En strävan ska vara att minska klimatpåverkan från maten genom att öka utbudet av vegetariska alternativ och andelen vegetabilier ska ökas i maten. Grövre grönsaker, t.ex. broccoli, kål, lök, morötter och andra rotfrukter ger mycket näring och är billiga. De är också mer resurssnåla och klimatsmarta vid framställning av t.ex. gurka och tomat. Kökspersonalen ansvarar för att grönsakerna serveras på lämpligt sätt. Förskole- och skolpersonal ansvarar för att lära barn/elever att äta grönsaker, utbilda och ge insikt i varför det är viktigt att äta grönsaker.
- Vid upphandling och inköp av livsmedel ansvarar kostchef och kökspersonal för att målet med 35% ekologiska livsmedel ska uppnås. Kökspersonalen strävar efter att köpa in MSC-märkt fisk. Fisk som är MSC-märkt kommer från hållbara bestånd och är fångad med skonsamma metoder.
- Vid upphandling och inköp av livsmedel ska kostchef och kökspersonal verka för att öka andelen inköp av närodlat och närproducerade produkter.



MÅLTIDSMILJÖ

- Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ett egenkontrollprogram som är anpassat till verksamheten.
- Det ska finnas ett respektfullt bemötande bland matgäster och personal i skolrestaurangen. Matgästerna ska få bra bemötande och vice versa. I matsalen bör det finnas gemensamma överenskommelser för trivsel och ordning. Måltiderna ska även presenteras på ett aptitligt sätt som främjar goda matvanor.
- Matplatser ska erbjuda en hälsosam ljudnivå. Vid utformning av matsal ska man sträva efter att ha en lämplig ljudnivå (inte över 65dB) uppnås.
- Kötiden bör hållas så kort som möjligt.



PEDAGOGISKA MÅLTIDER

- Pedagogiska måltider är en arbetsuppgift i verksamheten där personalen aktivt deltar. Personal verkar aktivt för att skapa goda matvanor och vara en god förebild. Särskilt viktigt är det att vuxna som äter pedagogiska måltider, har en professionell inställning till mat samt vid varje tillfälle som ges utvecklar barn/ elever/ äldres nyfikenhet kring kost.

INFLYTANDE OCH DELAKTIGHET

- Elever och föräldrar ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande
- Rektor/ förskolechef ansvarar för att det ska finnas matråd i skolor/förskolor som kan stimulera engagemang för bra måltider och trevlig måltidmiljö. I matrådet ska elevrepresentanter, personal från köket, skolpersonal, rektor/kostchef ingå. Där ska man diskutera skollunchen, ta fram förslag hur man kan utveckla verksamheten, trivselregler, ordningsfrågor, ekonomi m.m.
- Enkätundersökning om skolmaten till elever ska genomföras vartannat år.
- Förskolans och skolans matsedel ska finnas synlig för föräldrar. Matsedel bör finnas tillgänglig för alla på kommunens hemsida.

KVALITET

- Kostpersonal ska årligen genomgå utbildning i livsmedelshygien. All personal som hanterar livsmedel inom kommunens verksamheter ska regelbundet genomgå adekvata utbildningar.
- All kostpersonal ska ha god kunskap om specialkost och födoämneskänslighet.
- All varmhållning av mat ska vara i enlighet med livsmedelslagstiftningens råd och vara så kort som möjligt.
- Verksamheterna inom förskolan och grundskolan ska i så stor utsträckning som det är möjligt, sträva efter att använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg
- Av livsmedelssäkerhetsskäl ska all kökspersonal bära enhetliga arbetskläder avsedda för kök.