



Rekommendation för skolbarnspisningen

Statens näringsdelegation 2008

Rekommendation för skolbeshpisingen

Förord

Inledning

Introduktion	5
Bestämmelser om hur skolbeshpisingen ska ordnas	5
Samarbetet mellan hemmet och skolans olika personalgrupper i nyckelposition..	6
Hur skolbeshpisingen ska ordnas	6
Mattider och måltider	6
Måltidsmiljö	7
Mellanmål	7
Måltidernas näringsinnehåll.....	7
Val av födoämnen	8–9
Maträtter.....	10
Modellmåltid	10
Upphandling av mattjänster	11
Utvärdering och uppföljning av skolmåltidens näringsmässiga kvalitet.....	11
Annan utvärdering.....	11–12
Källor för ytterligare information.....	12
Bilaga 1: Kriterier och tips för rekommenderade mellanmål	13
Bilaga 2: Kriterier för utvärdering av matens näringsmässiga kvalitet	14

Utgivare:	Statens näringsdelegation
Pärmbild:	Kai Lindqvist
Bilder på bakpärmen:	Antti Hallakorpi
Ombrytning och layout:	Viisikko-Communica Communications VCA
Tryckning:	Savion Kirjapaino Oy
	Helsingfors 2008

Förord

Skolmältiden täcker en beaktansvärd del av en finländsk skolelevs dagliga näringsbehov. I Finland har alla elever i läropliktsskolor erbjudits lagstadgad, avgiftsfri skolbespisning sedan 1948. Lagen garanterar fortsättningsvis en avgiftsfri skolmältid, som i grundskolan ska vara ändamålsenligt ordnad och övervakad samt fullvärdig. Kommunen och skolan ansvarar för att skolbespisningen ordnas i enlighet med bestämmelserna.

Med de nationella näringsrekommendationerna från Statens näringsdelegation vill man främja och stöda en positiv utveckling för befolkningens näring och hälsa. Men de innehåller inga detaljerade anvisningar om hur bespisningen ska ordnas för olika grupper, till exempel skolelever. Därför tillsatte Statens näringsdelegation en arbetsgrupp för att under år 2007 bereda rekommendationer för hur skolbespisningen ska ordnas. Ordförande för arbetsgruppen var undervisningsrådet Marjaana Manninen från Utbildningsstyrelsen och sekreterare generalsekreterare Raija Kara från Statens näringsdelegation. Övriga medlemmar var specialforskare Ulla Hoppu från Folkhälsoinstitutet, näringsspecialist Pirjo Koivisto från Finlands Hjärtförbund, verksamhetsledare Pirjo-Riitta Lausmaa från Suurtalousalan yhteistyöjärjestö Fida ry samt verkställande direktör Annikki Mikkola-Montonen från Lahden Ateria (i pension). Arbetsgruppen sammanträdde 6 gånger. Under beredningens gång hörde arbetsgruppen också utomstående experter på skolbespisning. Statens näringsdelegation godkände rekommendationerna på sitt möte 27.11.2007.

Avsikten med den här rekommendationen är att ge kommunernas beslutsfattare, dem som ansvarar för skolornas bespisning samt skolorna riktlinjer för hur bespisningen i skolan ska ordnas. Statens näringsdelegation anser det vara mycket viktigt att alla kommuner tar de här rekommendationerna i bruk både vid beslut om finansiering av skolbespisningen och vid planering av skolbespisningen och de praktiska arrangemangen. Om rekommendationerna följs innebär det att elevernas näringsmässiga behov under skoldagen uppfylls, vilket ger eleverna möjlighet att växa och utvecklas sunt och får eleverna att orka vara aktiva under hela skoldagen.

En uppföljning av att rekommendationerna följs kommer att göras som en del av systemet för uppföljning av bespisningen.

Helsingfors 31.3.2008

Statens näringsdelegation

Pekka Puska, ordf.

Paula Hakala

Marjaana Manninen

Jaakko Nuutila

Suvi Ryyänen

Seppo Heiskanen

Annikka Marniemi

Katja Pethman

Sirpa Sarlio-Lähteenkorva

Jorma Hirn

Hannu Mykkänen

Mika Pyykkö

Anna Savisalo

Marjaana Lahti-Koski

Satu Männistö

Eeva-Liisa Ryhänen

Kaisa Vaihia

Inledning

Skolbeshisningen är en viktig del av skolans undervisning, fostran och omsorg om att eleverna mår bra. Den är också av central betydelse för folkhälsan. Tillräcklig, hälsosam och smaklig skolmat som äts utan stress är mer än enbart näring – det är en njutning som ökar trivseln i skolan. På samma sätt som man håller koll på skolmatens näringsinnehåll ska man också följa upp att maten smakar gott.

Utbildningsstyrelsen och Folkhälsoinstitutet tackar Statens näringsdelegation och dess arbetsgrupp för det värdefulla arbetet med att utarbeta den här nyttiga rekommendationen. Utbildningsstyrelsen och Folkhälsoinstitutet rekommenderar att kommunerna och andra utbildningsanordnare samt skolorna ska följa principerna i den här rekommendationen i sina beslut och arrangemang om skolbeshisningen.

Helsingfors 31.3.2008

Timo Lankinen

generaldirektör

Utbildningsstyrelsen

Pekka Puska

generaldirektör

Folkhälsoinstitutet

Introduktion

Skolbispisningen utgör en viktig del av skolans undervisning och fostran. Avsikten med måltiden i skolan är att eleverna ska må bra, växa och utvecklas. Välplanerad skolbispisning vid rätt tidpunkt samt måltider som eleverna regelbundet äter gör att eleverna hålls pigga under skoldagen och samtidigt minskas oron på lektionerna.

Statens näringsdelegation anser det vara mycket viktigt att varje elev äter en fullständig skolmåltid varje dag, i den form som den är planerad. Enligt undersökningar äter de flesta i skolmatsalen själva huvudrätten, men många lämnar bort andra delar av måltiden. Dessutom är det vanligt med ohälsosamma mellanmål, vilket märks speciellt i form av ökad övervikt och försämrad munhälsa.

Att satsa på skolbispisningen är en lönsam investering för framtiden och leder på lång sikt till besparingar. En näringsmässigt planerad fullvärdig och ändamålsenlig måltid under skoldagen får eleverna att vänja sig vid hälsosamma matvanor. Goda matvanor från barn- och ungdomen förebygger många hälsoproblem och minskar därför kommunens kostnader för hälso- och sjukvård i framtiden. Kommunen ska ge tillräckliga ekonomiska och personella resurser för skolbispisningen så att eleverna får en fullvärdig måltid som är ändamålsenlig och övervakad.

Bestämmelser om hur skolbispisningen ska ordnas

Bestämmelser om skolbispisningen finns i utbildningslagarna: Lagen om grundläggande utbildning 628/1998 § 31, Gymnasielagen 629/1998 § 28 och Lagen om yrkesutbildning 630/1998 § 37. Enligt lagen ska eleverna få en daglig avgiftsfri måltid från förskola och grundläggande utbildning ända tills utbildningen på andra stadiet är slutförd. I lagen om grundläggande utbildning konstateras dessutom att "den som deltar i undervisningen skall varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad och övervakad".

Enligt grunderna i läroplanen för den grundläggande undervisningen 2004 är kommunerna skyldiga att lokalt fastställa de centrala principerna för hur skolbispisningen ska ordnas som en del av elevvården samt målen för skolbispisningen när det gäller hälsa, näring och umgängesfostran.

Kommunerna och skolorna får självständigt besluta om hur skolbispisningen rent praktiskt ska ordnas. Matsedlarna ska planeras enligt näringsrekommendationerna från Statens näringsdelegation.

Samarbetet mellan hemmet och skolans olika personalgrupper i nyckelposition

Det finns goda möjligheter att nå målen för skolbispisningen, om alla vuxna i skolan engageras i den. Rektorn, lärarna, hälsovårdaren och skolkökspersonalen ska samarbeta med eleverna och hemmen för att utveckla arrangemangen kring skolbispisningen. Det är viktigt att skolhälsovården också samarbetar med alla aktörer i skolan för att eleverna ska få en fullvärdig och hälsosam måltid under skoldagen (Kvalitetsrekommendation för skolhälsovården 2004).

Skolbispisningen är en del av undervisningen. Det är viktigt att betona skolmåltidens betydelse i synnerhet i undervisningen i huslig ekonomi och hälsokunskap samt i miljö- och naturkunskap. Eleverna ska informeras om avsikten med skolbispisningen och dess betydelse samt de praktiska arrangemangen. Det är viktigt att vuxna är närvarande under skolmåltiden. Alla lärare, inte bara de som har till uppgift att övervaka, borde ha möjlighet att avgiftsfritt (för beskattningsvärdet) dagligen äta tillsammans med eleverna i både de lägre och de högre årskurserna av den grundläggande utbildningen. Speciellt eleverna i de lägsta årskurserna kan inte förväntas ta ansvar för sin skolmåltid, utan läraren borde regelbundet handleda och övervaka hur barnen självständigt tar för sig av maten och ge akt på deras vanor vid matbordet. När läraren äter tillsammans med barnen och ungdomarna får de samtidigt en vuxen modell att följa.

Skolbispisningen är en del av skolans officiella elevvård. Alla skolor borde ha en bispisningskommitté underställd skolans elevvårdsgrupp och sammankallad av rektorn. I den borde förutom rektorn och/eller läraren i huslig ekonomi också ingå representanter för köket, hälsovården, lärarna och eleverna samt en föräldrarepresentant. Kommittén borde bl.a. ta ställning till den mat som serveras i skolan samt påverka hur skolbispisningen ordnas. En förutsättning för en lyckad skolbispisning är också att personalen i skolköket är engagerad och yrkeskunnig. För att upprätthålla deras kompetens behöver de få fortbildning.

Hur skolbispisningen ska ordnas

Mattider och måltider

Skolbispisningen ska ordnas regelbundet vid en tidpunkt som är lämplig för elevernas normala dagsrytm. Skolbispisningen ska dela in barnens skoldag i lämpliga avsnitt och passa in i den finländska vardagsrytmen. Lämplig lunchtid är cirka kl. 11–12. Tidpunkten för skollunchen och skolans läsordning ska planeras för olika grupper och olika åldrar så att eleverna har tillräckligt med tid att äta i lugn och ro. För måltiden behövs minst 30 minuter. Dessutom rekommenderas att eleverna ska ha möjlighet att gå ut och röra på sig till exempel 10–15 minuter efter lunchen innan lektionen börjar.

Om lunchen serveras för tidigt är det svårt för eleverna att äta tillräckligt. Då är det lätt hänt att hungern på eftermiddagen stillas med ohälsosamma alternativ. För kort lunchpaus leder till att eleverna slukar maten. En längre lunchpaus än medeltalet är ett tecken på skolans värderingar, att man sätter värde på stunden vid matbordet och att skolan vill satsa på att eleverna ska må bra.

Måltidsmiljö

Man ska skapa en inlärningsmiljö som ger barn och unga möjlighet att äta sin måltid i skolan utan stress och att göra hälsosamma val. Alla delar av måltiden ska smaka gott, se lockande och goda ut samt serveras vid rätt temperatur. Varm mat ska serveras varm och kall mat ska vara kall. I en trivsamt och bullerfri måltidsmiljö, där man gärna sitter kvar en stund, lär sig barn och unga att förstå måltidens, måltidsrytmens och samvarons betydelse och syfte för att man ska må bra.

Mellanmål

Utöver den egentliga lunchen ska eleverna ges möjlighet till ett närande mellanmål, om lektionerna i skolan pågår längre än 3 timmar efter skollunchen. Mellanmålet är också en del av undervisningen och skolbispisningen. Skolan ska också ha en plan för hur mellanmålen ska ordnas, ledas och övervakas.

Det rekommenderas att man förutom en lunchmatsedel också har en mellanmåls-matsedel, där det beaktas att mellanmålen ska vara mångsidiga och varierande och att skoldagens måltider ska komplettera varandra så att de blir en helhet. Grunden för ett bra mellanmål är frukt, grönsaker, bär samt fiberrika spannmålsprodukter kombinerade med andra livsmedelsgrupper. Kriterier och tips för hur man kan planera mellanmålen finns i bilaga 1.

Läskedrycker, energi- och sportdrycker, söttad saft, godis och eller andra produkter som innehåller mycket fett, socker och salt är inte lämpliga mellanmål i skolmiljön. Regelbunden försäljning av sådana produkter i automater eller kiosker, elevkårens kantin eller skolrestaurangen ska inte förekomma i skolorna.

Måltidernas näringsinnehåll

Utgångspunkten vid planering av skolmatens näringsinnehåll är Statens näringsdelegations publikation Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans (2005). Det är speciellt viktigt att se till att andelen energinäringsämnen och fettets kvalitet i skolmaten är i enlighet med rekommendationerna. Energinäringsämnenas relativa andelar anges i tabell 1.

Tabell 1.**Energinäringsämnenas rekommenderade relativa andelar av skolmåltidens energiinnehåll**

Energinäringsämne	% av energin
Fett	30
• Mättat fett	max 10
Protein	15
Kolhydrater	55

Skolmåltiden borde täcka ungefär en tredjedel av elevens dagliga energibehov. Måltidens ungefärliga energimängd som bas för planeringen av maten anges i tabell 2. Man ska i alla fall komma ihåg att elever av olika ålder och storlek har ett mycket varierande individuellt energibehov, vilket ska beaktas vid övervakningen av matportionerna.

Tabell 2. Skolmåltidens ungefärliga energiinnehåll i olika skolstadiet.

Skolstadium	Kcal	MJ
Förskola- åk 2	550	2.3
Åk 3 – 6	650	2.7
Åk 7– 9	740	3.1
Andra stadiet	860	3.6

Val av födoämnen

Skolmaten ska vara fullvärdig, motsvara näringsrekommendationerna, smaka gott och locka eleverna att äta den. Samtidigt som eleverna erbjuds alternativ är det viktigt att alla maträtter bygger på hälsosamma grundprinciper. En fullvärdig skolmåltid innehåller dagligen en varmrätt, grönsaker, matdryck (mjölk/surmjölk), bröd och bredbart pålägg. Gröt och soppa kompletteras med charkuteriprodukter samt bär, frukter eller grönsaker.

Serveringslinjen ska planeras så att man tar sallad/grönsaker först.

Skolmaten ska innehålla:

- Mångsidiga grönsaker, frukter och bär
- Fiberrikt bröd (helst med låg salthalt)
- Mjukt vegetabiliskt bredbart pålägg, dressing baserad på matolja
- Potatis/ris/pasta
- Magert kött/magra charkuteriprodukter
- Fisk minst en men gärna två gånger i veckan
- Mjolkprodukter, fettfria eller med låg fetthalt
- Vatten som törstsläckare

Födoämnesgrupp	Speciell rekommendation
Grönsaker, frukter och bär Grönsaker, frukter och bär ska serveras på ett varierat och mångsidigt sätt. Frukter serveras som sådana eller i klyftor. Rotfrukter eller grönsaker serveras som sådana eller skurna i bitar, rårivna, i sallader och/eller kokta eller som en del av maträtten, på smörgåsen eller instoppade i en semla. Utnyttja årstidsvariationerna och använd om möjligt inhemska alternativ. Ättiksinläggningar, till exempel rödbeta eller kryddgurka, ersätter inte färska grönsaker. Grönsaker, frukter och bär i olika färger gör maten mera lockande.	
Bröd Brödet i skolan ska vara så fiberrikt och lättsaltat som möjligt. Jämsides med knäckebröd rekommenderas att mjuka brödalternativ serveras så ofta som möjligt, eftersom det har visat sig öka intresset för bröd. Med bröd och bredbart pålägg är det lätt att få en måltid som ger mera energi.	Fiber $\geq 4 \text{ g} / 100 \text{ g}$ helst $\geq 6 \text{ g} / 100 \text{ g}$ salt högst: • mjukt bröd 0,7 % • knäckebröd 1,2 %
Matfetter Som matfett på brödet serveras vegetabiliska margariner och bredbara pålägg. Färsk sallad serveras med dressing gjord på vegetabilisk olja. Som dressingolja rekommenderas i första hand rypsolja. Rypsolja eller flytande vegetabiliska oljeprodukter rekommenderas också för matlagningen.	Mättat fett högst 33 % av fett
Potatis, ris, pasta Potatisen för skollunchen ska i regel tillredas utan tillsats av fett och salt. I stället för potatis kan man omväxlande använda fullkornsrís eller mörk pasta. Man kan krydda med olika örter.	
Kött och charkuteriprodukter Kött, korv, andra köttprodukter och ost serveras på varierande sätt. De ska ha låg fetthalt och salthalt. Kött kan ersättas med fisk, ägg och/eller baljväxter.	Fett högst: • helt kött 7 % • köttfärs 10 % • produkter av helt kött 4 % • uppskärningskorv 12 % • ost 17 % Salt högst: • produkter av helt kött 1,8 % • uppskärningskorv 1,6 % • ost 1,2 %
Fisk Fisk serveras varje vecka, helst två gånger i veckan. Olika slags fisk används. Tillred fisken på något fettsnålt sätt och oftast utan panering.	
Matdrycker och törstsläckare Som matdryck serveras mjölk och surmjölk, fettfri eller med låg fetthalt. Dryckerna serveras kalla. Sötad saft rekommenderas inte som matdryck. Friskt vatten som törstsläckare ska finnas tillgängligt på ett hygieniskt och behändigt sätt under hela skoldagen.	Fett högst: • mjölkprodukter 1,0 %

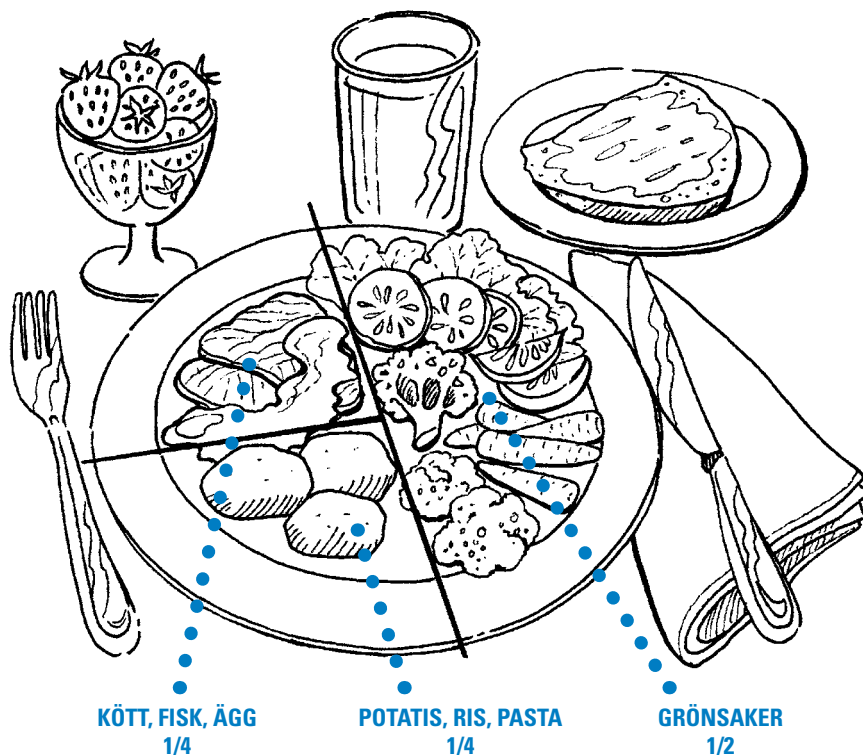
Maträtter

Det är bra om man kan erbjuda två alternativa huvudrätter. Det ena alternativet kan vara en vegetarisk rätt, där kött, fisk eller ägg har ersatts med baljväxter eller produkter gjorda av baljväxter. De som behöver specialdiet av hälsoskäl och om möjligt de som följer en specialdiet av religiösa och etiska skäl ska beaktas.

Modellmåltid

En modellmåltid baserad på dagens matsedel och näringsrekommendationernas tallriksmodell hjälper eleverna att lägga upp en lämplig portion på tallriken. Modellmåltiden ska placeras så att eleverna ser den innan de lägger upp sin egen portion. Modellmåltiden ska innehålla alla delar av måltiden. Modellmåltiden läggs upp så att halva tallriken fylls med grönsaker, en fjärdedel med potatis/pasta/ris och en fjärdedel med kött/fisk/ägg/bönor. I måltiden ingår dessutom 1–2 brödskivor, vegetabiliskt bredbart pålägg, ett glas mjölk eller surmjölk samt eventuell efterrätt, som också kan serveras som mellanmål. Måltidens olika delar ska ha samma relativa andelar på tallriken, fastän portionsstorleken varierar för elever av olika ålder.

Tallriksmodell



Upphandling av mattjänster

Vid upphandling av mattjänster och då avtal ingås måste urvalskriterierna också omfatta faktorer som är avgörande för måltidens näringsmässiga kvalitet. De här kriterierna ska väga minst lika tungt som ekonomiska faktorer.

Utvärdering och uppföljning av skolmåltidens näringsmässiga kvalitet

Matens näringsmässiga kvalitet kan utvärderas med hjälp av kriterier som utvecklats för massbespisning eller på basis av näringstäthet.

Med kriterierna för massbespisningens näringsmässiga kvalitet (bilaga 2) kan man göra en riktgivande bedömning av om skolmaten i genomsnitt motsvarar rekommendationerna. Kriterierna per livsmedel borde tas med i kommunernas upphandlingsavtal.

För att bedöma näringstätheten beräknas mängden av näringsämnen som beskriver måltidens centrala näringsinnehåll per energienhet som ett medeltal för 4–6 veckor. Värdena jämförs med de rekommenderade värdena, som finns i tabell 3. Dessutom måste man se till att måltiden också fyller rekommendationerna för energi, energinäringsämnen och mättat fett enligt tabell 1 och 2.

Tabell 3. Rekommenderad näringstäthet beträffande vitaminer, mineraler och fibrer

Näringsvärde		Rekommendation/MJ	Rekommendation/1000 kcal
Tiamin	mg	0,12	0,5
Vitamin C	mg	8	34
Kalcium	mg	100	420
Järn	mg	1,6	6,7
Salt (NaCl)	g	max 0,5	max 2.1
Fiber	g	3	12.6

Annan utvärdering

Då man utvecklar skolmaten är det viktigt att beakta kommentarerna från eleverna och lärarna. Eleverna ska uppmuntras att fortgående ge kommentarer och utvecklingsförslag om skolbespisningen. Man ska stöda elevernas delaktighet i allt som rör skolbespisningen. De hälso- och näringsmässiga målen samt målen för umgängesfostran i anslutning till skolbespisningen kommer man överens om och utvärderar i samarbete mellan hemmet och skolan. Utvecklingsförslag behandlas av en bespisningskommitté. Det är viktigt att informera föräldrarna om skolbespisningens avsikt och betydelse, hur den

ordnas samt sambandet mellan matvanorna i skolan och i hemmet. De som har hand om skolbeshpisingen ska regelbundet utvärdera kvaliteten på sin service. Om beshpisingpersonalen har en positiv och uppmuntrande inställning och samarbetar med skolans övriga personal, ökar elevernas intresse för skolmaten och de äter bättre. Varje skolmåltid som ätits med glädje är en hederssak för beshpisingen.

Rekommenderad litteratur:

- Lagen om grundläggande utbildning 628/1998, 31 §. www.finlex.fi
- Gymnasielagen 629/1998, 28 §. www.finlex.fi
- Lagen om yrkesutbildning 630/1998, 37 §. www.finlex.fi
- Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004. www.oph.fi
- Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans.
www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta
- *Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoiki P, Partanen M ja Partanen R.: Kouluruokailun käsikirja – Laatuevättä koulutyöhön*
Opetushallitus 2007, www.oph.fi
- Sosiaali- ja terveystministeriö, Suomen Kuntaliitto.
Kouluterveydenhuollon laatusuositus.
Sosiaali- ja terveystministeriön oppaita 2004:8, www.stm.fi
- Arkilounas on sydämen asia. Kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Opas suurkeittiöille. Suomen Sydänliitto 2006, www.sydanliitto.fi
- *Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R, Koivisto P.:*
Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004.
Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1. www.sydanliitto.fi
- *Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä:*
Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007, www.ktl.fi

Bilaga 1

Kriterier och tips för rekommenderade mellanmål

(Baserade på kriterier utvecklade av Finlands Hjärtförbund, Inhemska Trädgårdsprodukter rf och Cancerorganisationerna)

Födoämnesgrupp	Rekommendation	Tips
Grönsaker, frukter och bär	Mångsidigt och varierat. Se till att varje mellanmål innehåller grönsaker, frukt eller bär.	Välj färska och färggranna grönsaker, frukter och bär som sådana, klyftor av rotfrukter, på smörgåsar, i milkshake, i mellanmål med kvarg, på dippfat och i kräm kokt på färska bär. Lägg rikligt med grönsaker också i pajer, pannkakor, varma smörgåsar och andra mellanmål. Kom ihåg kryddor och örter också i mellanmålen.
Bröd och gröt	Så fiberrikt bröd som möjligt (≥ 4 g / 100g, gärna > 6 g/100 g) och lättsaltat ($\leq 0,7$ %, knäckebröd $\leq 1,2$ %).	Välj helst fullkornsprodukter. Lägg kli och flingor i deg, yoghurt och till och med i milkshake. Förutom bröd är också olika typer av gröt bra alternativ.
Söta och salta bakverk	Färdiga produkter ska ha en fetthalt på högst ≤ 10 g/100 g. Socker högst 20 g/100 g och salt högst 0,7 %.	Gör bakverk främst av jästddeg i stället för mör- och smördeg. Beträffande söta bakverk ska man i första hand bjuda på bullar och bär-/fruktpajer av buldeg. Undvik wienerbröd och munkar. Glöm pastejer, köttpiroger och croissanter. Bjud i stället på karelska piroger och grönsaksfyllda piroger med låg fetthalt.
Fett för smörgåsar och matlagning	Vegetabiliskt margarin, bredbart vegetabiliskt pålägg och vegetabilisk olja.	Använd vegetabiliskt margarin eller bredbart vegetabiliskt pålägg på brödet, vegetabilisk olja, flytande vegetabiliska oljeprodukter eller margarin till matlagning och bakning.
Charkuteri-produkter och korv	Låg fetthalt: produkter av helt kött ≤ 4 g/100 g, uppskärningskorv ≤ 12 g/100 g, Salt: köttprodukter $\leq 1,8$ % och korv $\leq 1,6$ %.	Servera endast måttliga mängder med charkuteriprodukter och korv, till exempel en skiva/brödbit.
Ost	Ostar med låg fetthalt (≤ 17 g/100 g) eller ostar baserade på vegetabiliskt fett, salt $\leq 1,2$ %	Servera endast måttliga mängder med ost, till exempel en skiva/brödbit. Minska också användningen av ost i salta bakverk såsom pizza och pajer.
Yoghurt, fil och liknande produkter	Fettfria, låg fetthalt, högst 1 % fett. Kolhydrater högst 12 g/100 g, varvid sockermängden hålls på en måttlig nivå.	Servera bär och fruktbitar tillsammans med naturell yoghurt och med fil. Gör också bär- och fruktdrycker av yoghurt och surmjölk. Gör mjölkchoklad av fettfri eller 1-procentig mjölk.
Drycker	Fettfri eller 1-procentig mjölk och surmjölk, vatten eller juice	Juicen kan vid behov spädas ut.

Bilaga 2

Kriterier för utvärdering av matens näringsmässiga kvalitet

Med hjälp av olika kriterier kan man bedöma hur hälsosam maten är. Om mätarens fyra kriterier, nämligen grundkriteriet, fettkriteriet, saltkriteriet och informationskriteriet, uppfylls i köket motsvarar maten sannolikt rekommendationerna. Med kriterierna kan man inte utreda matens exakta näringsinnehåll utan de används för att bedöma om matgästerna har möjlighet att dagligen välja en måltidshelhet som motsvarar näringsrekommendationerna. Varje kriterium är separat poängsatt och antalet poäng visar hur väl kriteriet uppfylls i det egna köket. Målet är att alla fyra kriterierna ska uppfyllas i köket. Kriterierna är uppgjorda för bedömning av finländsk husmanskost.

GRUNDKRITERIET

Varje dag vid måltiden serveras

1. rågbröd, rågknäckebröd eller annat fiberrikt bröd (fiber ≥ 6 g/100 g)
2. margarin eller annat vegetabiliskt bredbart pålägg
3. fettfri mjölk
4. färska grönsaker, färsk sallad, bär eller frukter
5. dressing baserad på vegetabilisk olja till salladen

Bra kök: alla 5 punkterna uppfylls

FETTKRITERIET

1. **Fiskrätter** minst en gång i veckan
2. **Korvrätter** mera sällan än en gång i veckan
3. **Potatis** tillredd med fett mera sällan än en gång i veckan (t.ex. stekt potatis, potatisgratäng, pommes frites)
4. **Gräddor eller gräddprodukt** med hög fetthalt (fett över 15 %) i matlagningen mera sällan än en gång i veckan
5. **Ost** med hög fetthalt (fett över 17 %) mera sällan än en gång i veckan
6. **Färdigmat eller halvfabrikat**¹⁾ med hög fetthalt mera sällan än en gång i veckan
7. **Smör eller blandningar av smör och vegetabilisk olja** används inte alls i matlagningen
8. **Köttfärs och kött (nöt-, svin- och fjäderfäkött)** av mager kvalitet (fett ≤ 10 %, i färdig produkt ≤ 12 %)

Bra kök: minst 6 punkter uppfylls

1) Till den här gruppen hör:

- fullständiga måltider såsom lådrätter, pizza, lasagne, som innehåller mer än 5 % fett
- soppor som serveras som huvudrätt och som innehåller över 3 % fett
- biffar, bullar, mandelfisk, fiskpinnar och motsvarande som serveras som en del av måltiden och som innehåller över 10 % fett
- såser och grytträtter som innehåller över 5 % fett

SALTKRITERIET

1. Salt i matlagningen högst **enligt receptet**, inte slumpmässigt enligt smak*)
2. **Potatis** tillreds utan salt eller kryddor som innehåller salt
3. **Grönsaker** tillreds utan salt eller kryddor som innehåller salt
4. **Ris eller makaroner** tillreds utan eller med mycket liten mängd salt eller kryddor som innehåller salt (högst 0,3 g salt/100 g i den tillredda produkten)
5. **Färdigmat eller halvfabrikat** med hög salthalt²⁾ mera sällan än en gång i veckan
6. **Bröd** med låg salthalt 2–3 gånger i veckan (salt högst: mjukt bröd 0,7 %, knäckebröd 1,2 %).

Bra kök: minst 5 punkter uppfylls

*) Det är viktigt att man i storkökets recept bestämmer mängden salt, kryddor och buljongfabrikat som innehåller salt. Det är skäl att systematiskt minska saltmängden i recepten. Saltet ska minskas stegvis, så att matgästerna vänjer sig vid mat med lägre salthalt.

2) Till den här gruppen hör

- fullständiga måltider såsom lådrätter, pizza, lasagne och soppor, som innehåller mer än 0,6 % salt
- biffar, bullar, mandelfisk, fiskpinnar och motsvarande som serveras som en del av måltiden och som innehåller över 1,0 % salt
- såser och grytträtter som innehåller över 0,8 % salt

INFORMATIONSKRITERIET

En hälsosam måltidshelhet åskådliggörs för matgästerna med hjälp av **en modellmåltid** minst en gång i veckan

Bra kök: kriteriet uppfylls

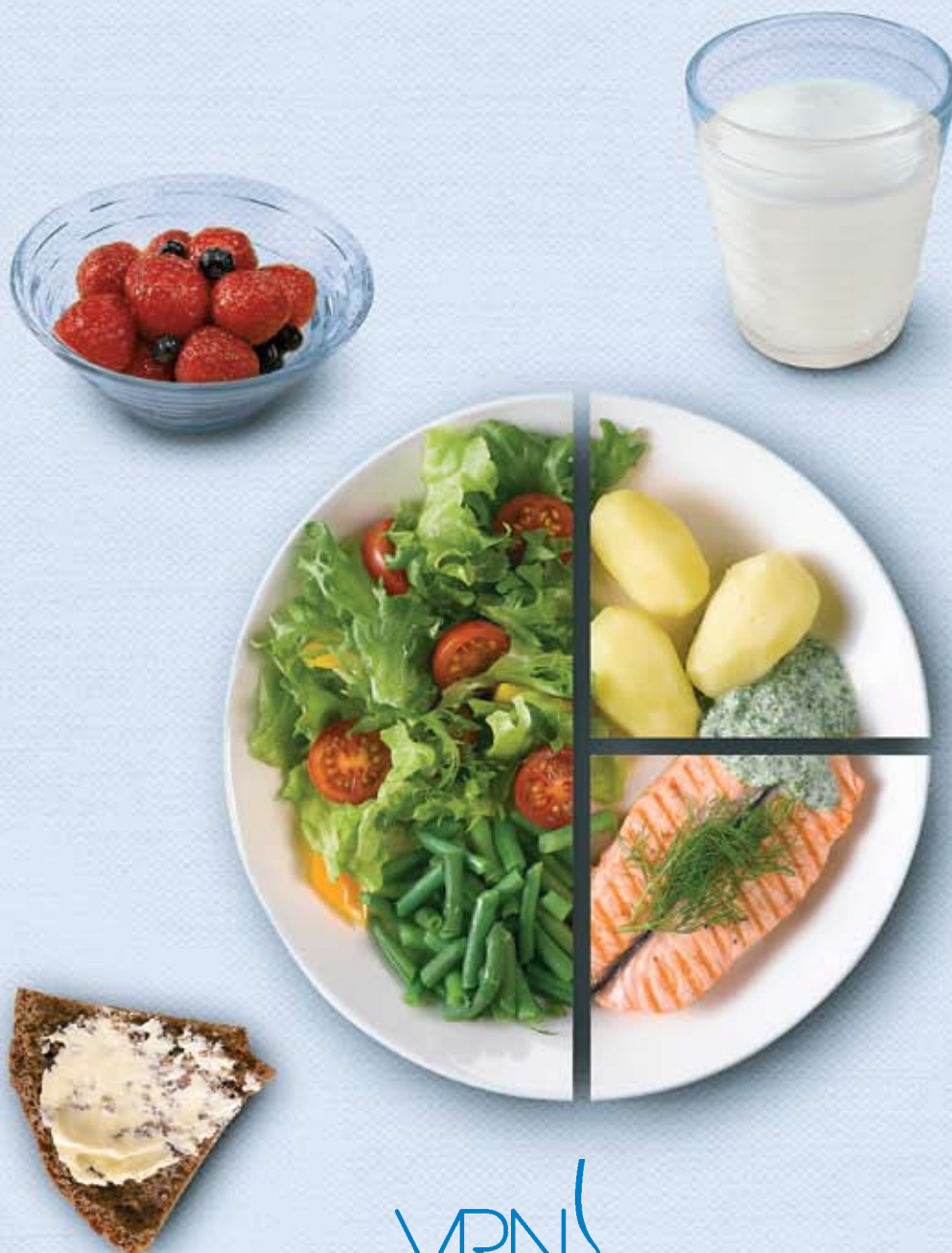
KRITERIEBLANKETT ATT Fylla I SAMT ANVISNINGAR FÖR TOLKNING AV KRITERIERNA

www.sydanliitto.fi/ruokapalvelut

Kriterierna är baserade på rapporten:

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. 2004.
Finlands Hjärtförbund, Folkhälsoinstitutet, Livsmedelsverket, Jyväskylän yrkeshögskola,
Social- och hälsovårdsministeriet och Statens näringsdelegation.
Kriterierna uppdaterades 2007

Kost och motion i balans — även hos skolelever!



Statens näringsdelegation c/o Livsmedelssäkerhetsverket Evira
Mustialagatan 3, 00790 HELSINGFORS

www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta