

Bra mat i skolan



Förord

■ Skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har det grundläggande ansvaret, men eftersom de flesta barn och ungdomar äter många av sina måltider utanför hemmet påverkar andra vuxna också barnens matvanor.

Hösten 2005 fick Livsmedelsverket av regeringen uppdraget att utarbeta råd för måltider i förskola, familjedaghem, fritidshem, skola och gymnasieskola. De råd som presenteras här gäller förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. De är avsedda som stöd för alla

som på något sätt arbetar med maten i skolan, och även för föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos skolbarn. Råden gäller både bra matvanor och livsmedels-säkerhet.

Livsmedelsverkets råd om maten i skolan är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i skolan. Naturligtvis är det upp till varje kommun, skola och personalgrupp att bestämma och i detalj planera hur man vill arbeta för att främja bra matvanor.

Bra mat i skolan har utarbetats av Ulla-Kaisa Koivisto Hursti, Eva-May Ohlander och Lena Björck vid nutritions-enheten, Ulla Edberg vid kemiska enheten och Ulla Lantz vid enheten för kommunstöd. Många andra medarbetare på Livsmedelsverket har bidragit med värdefulla synpunkter. Ett stort tack riktas till de externa referensgrupperna med representanter för myndigheter, organisationer och kommunala verksamheter som deltagit i arbetet. Stort tack även till dem som lämnade synpunkter på materialet vid remissomgången.

Livsmedelsverket hoppas att dessa råd ska användas av kommunerna och de enskilda skolorna som stöd i det viktiga folkhälsoarbetet att främja bra matvanor bland barn och ungdomar.

Uppsala i februari 2007

Inger Andersson

Generaldirektör

INNEHÅLL

Inledning.....	3
Kommunens folkhälsoansvar	5
Kommunens ansvariga nämnd.....	7
Rektor eller motsvarande	10
Kostchef/kostkonsulent	12
Val av livsmedel.....	16
I köket.....	19
Servering	21
Lärare.....	22
Skolhälsovården	23
Skolans kafeteria	24
Elevskyddsombud	25
Fritidshem.....	26
Föräldrar.....	28
Skolans matråd	29
Praktiska råd för planering av skollunch	30



Inledning

■ Beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, förskolechef, rektor, kökspersonal och pedagogisk personal, men även föräldrar, har en avgörande betydelse för att främja bra matvanor i skolan. Därför vänder sig dessa råd till alla dessa personer, varje kapitel i huvudsak till en viss grupp. Tanken är att man först och främst läser inledningen och sedan de avsnitt man berörs av. Men det är naturligtvis bra att läsa hela skriften för att få en helhetsbild av hur man kan främja bra matvanor i skolan*.

Maten är viktig

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att lära.

Att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och

välbefinnande belyses också av att det i FN:s barnkonvention står att ”barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära” (artikel 24, 2c och e).

Skolan 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 ansvaret för deras matvanor. Men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över deras 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 skolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar elevernas behov. Maten ska kunna ätas i en trevlig miljö – inte bara lunchen,

* Med skola avses här de skolformer som omfattas av skollagen (1985:1100, 1 §) samt fritidshem.

utan också när till exempel frukost och mellanmål erbjuds i en kafeteria. Detta innebär bland annat att

- krav ställs på näringsinnehåll och smaklighet – förluster i näringsinnehåll och smaklighet blir mindre ju kortare tid som går mellan tillagning och servering
- måltidsmiljön är trevlig med välfungerande lokaler och organisation
- törstiga barn har tillgång till vatten – inte bara på toaletterna.

De svenska näringsrekommendationerna SNR 2005 anger vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. Råden om bra mat i skolan baseras på de svenska näringsrekommendationerna. I texten används termen näringsrekommendationerna.

Barns matvanor

Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor (2003) visar att de flesta barn äter frukost, lunch och middag, vilket är bra. Likaså är intaget av de flesta vitaminer och mineraler tillfredsställande. Men allt är inte bra. Barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Det beror på att de äter för mycket godis, glass, läsk och saft, snacks och bakverk, och för lite grönsaker, frukt och fisk. För att få ner intaget av mättat fett behöver de byta ut mellan- och standardmjölk mot lättmjölk, och feta ostar och charkuterivaror mot nyckelhålmärkta. Ungefär en femtedel av



barnen är överviktiga eller feta. De flesta barn behöver alltså inte äta mindre, utan bättre.

Den typ av matvanor som de flesta barn har ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom, senare i livet.

Bra principer för maten i skolan

- tillräckligt med mat
- tillräckligt med tid för att äta
- trivsam och lugn matsalsmiljö
- inga barn utesluts eller mobbas så att de inte vill eller törs gå till matsalen
- måltider på fasta, regelbundna tider
- så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak
- minst två rätter att välja mellan, plus ett vegetariskt alternativ
- tillgång till dricksvatten hela skoldagen
- skolan är fri från godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker
- tillgång till bra mellanmål på eftermiddagen
- lunch som innehåller
 - potatis, pasta, ris eller gryn
 - grönsaker
 - någon nyckelhålmärkt spannmålsprodukt, till exempel bröd
 - nyckelhålmärkta kött- och charkuteri-produkter
 - nyckelhålmärkta mejerivaror
 - mjuka matfetter – gärna nyckelhålmärkta
 - fisk varje vecka
 - lättmjölk och vatten
- nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö förekommer inte (märkningsföreskriften LIVSFS 2004:27, bilaga 1)
- pedagogiska måltider ingår med fördel i lärarnas uppdrag
- hygieniskt säker mat
- att barnen kan tvätta händerna före måltiden.

Tänk på att:

- Mat som är bra för barnen är också bra för vuxna
- Om de vuxna äter med barnen och uppskattar maten är det större chans för bra matvanor hos alla!

ATT LÄSA

- Barnkonventionen, FN:s konvention om barns rättigheter. www.bo.se
- Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se
- Riksmaten – barn 2003. Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor.



Bra mat i skolan... ...och kommunens folkhälsoansvar

■ Kommunens styrande organ fattar beslut om styrdokument på området mat och hälsa – viktiga dokument i detta sammanhang är folkhälsoplan, i de fall kommunen har beslutat om sådan, och skolplan. Det är många som berörs av de frågor som gäller maten i skolan*. Därför måste nedanstående anpassas till den organisation som finns i respektive kommun**.

* Med "skola" avses här de skolformer som omfattas av skollagen (1985:1100, 1 §), samt fritidshem.

** Med "kommun" avses här de högsta beslutande organen, kommunfullmäktige och kommunstyrelse.

Folkhälsoplan

De flesta kommunerna beskriver sina folkhälsomål i en långsiktig folkhälsoplan som vanligtvis bygger på den av riksdagen antagna nationella folkhälsopolitiken. Det övergripande folkhälsomålet i Sverige är att samhället ska skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

För matens del gäller folkhälsopropositionens målområde 10: bra matvanor och säkra livsmedel. En viktig förutsättning för att målet ska nås är att många aktörer bidrar. Många kommuner har ett kostpolitiskt program eller en kostpolicy som redskap i arbetet för målområde 10.

Folkhälsoplanen kan också omfatta kommunens beslut

gällande regeringens mål och inriktning för ekologisk produktion och konsumtion. Regeringen föreslår att ”konsumtionen av certifierade ekologiska livsmedel bör öka i offentlig sektor. Inriktningen bör vara att 25 procent av den offentliga konsumtionen av livsmedel skall avse ekologiska livsmedel 2010”.

Kostpolitiskt program

Kommunens kostpolitiska program kan omfatta att

- kommunen har kompetens för matsedelsplanering och näringsberäkning
- skolmaten näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna
- skollunchen serveras mellan klockan 11 och 13
- skolmatsalar är rätt dimensionerade och utformade
- kommunen har riktlinjer för val och upphandling av vissa livsmedel – industriprodukter, ekologiskt producerat, närodlat, säsongsanpassat, med mera
- det är kort tid mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak
- det görs kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmet alla delar
- lärarna har möjlighet att delta i pedagogiska måltider som ingår i lärarnas arbetstid
- en diskussion förs om att skolan och kommunala sporthallar som skolan anlitar bör vara godis- och läskfria

Skolplan

Skollagen (SFS 1985:1100) stadgar att alla kommuner ska ha en skolplan.

I alla kommuner skall det finnas en av kommunfullmäktige antagen skolplan som visar hur kommunens skolväsende skall gestaltas och utvecklas. Av skolplanen skall särskilt framgå de åtgärder som kommunen avser vidta för att uppnå de nationella mål som har satts upp för skolan. Kommunen skall kontinuerligt följa upp samt utvärdera skolplanen.

Livsmedelslagstiftningen

De EG-förordningar på livsmedelsområdet som trädde i kraft 2006 ställer delvis nya krav på alla som hanterar livsmedel.

Kommunen uppfyller kraven i lagstiftningen på livsmedelsområdet genom att

- besluta vilken kommunal nämnd som har ansvar för maten i skolan och därmed är livsmedelsföretagare i regelverkets mening
- avsätta resurser så att berörd personal kan utveckla sin kompetens
- följa upp att livsmedelsföretagaren lever upp till målen och följer regler och planer.

Ansvarsfördelning

Kommunen anpassar ansvarsfördelningen efter sin organisation. Viktigt är att det finns en tydlig ansvars- och arbetsfördelning mellan politiker, förvaltning/nämnder, kostchef och rektor eller annan med ansvar inom området mat och måltider i skolan. Ansvarig nämnd kan delegera uppgifter, men har alltid det slutliga ansvaret. Den som har fått uppdrag på delegation ska veta om det, ha mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

Skolans kvalitetsredovisning

I Skolverkets allmänna råd anges att kommunen, förskolan, fritidshemmet och skolan i sin kvalitetsredovisning bör ta upp förutsättningarna, arbetet och måluppfyllelsen då det gäller hälsa och livsstil. Måltidernas utformning och innehåll har betydelse inte bara för hälsa och bra matvanor, utan är också en förutsättning för trivsel och lärande. Det finns därför goda skäl för skolan att inkludera beskrivning av skolans arbete med mat och matvanor som kvalitetsfaktorer i sin redovisning.

ATT LÄSA

- Barnkonventionen. FN:s konvention om barns rättigheter deklarerar att barnets bästa alltid ska komma i första hand. Alla barn och ungdomar upp till 18 års ålder har samma rättigheter, till exempel: att leva och utvecklas, växa upp i trygghet, skyddas mot övergrepp, respekteras för vad de tycker och tänker. Barn har också rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning om näringslära (artikel 24, 2 c och e). Finns till exempel hos Barnombudsmannen, www.bo.se.
- Livsmedelslagstiftningen, se avsnittet om kommunens ansvariga nämnd.
- Propositionen Mål för folkhälsan 2002/03:35.
- Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.
- Riksmaten – barn 2003. Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor.
- Skollagen SFS 1985:1100.
- Skolverkets allmänna råd för kvalitetsredovisning. SKOLFS 2006:18
- Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården. www.socialstyrelsen.se.



Bra mat i skolan... ...och kommunens ansvariga nämnd

■ Skolans uppdrag att främja lärandet underlättas och gynnas av att barnen är mätta. Matvanorna har betydelse för hur bra barn presterar i olika inlärningsuppgifter. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig, och har därmed svårt att lära sig.

Kommunen utser den nämnd som har ansvar för livsmedelshantering, mat och måltider i skolan. Beroende på kommunens organisation kan olika nämnder ansvara för olika delar av skolväsendet, som grundskola och gymnasieskola. I sin egenskap av ansvarig nämnd är denna i regelverkets mening livsmedelsföretagare, men har också ansvar för att verkställa andra fattade beslut.

Ansvarig nämnd verkställer beslut gällande skolans mat

Utöver de lagar som styr verksamheten, kan kommunen ha planer, riktlinjer och beslut som gäller maten i skolan, om planering, upphandling, tillagning med mera. Ansvarig nämnd verkställer sådana beslut, antingen själv eller

genom delegation av uppgiften till kostchef, rektor eller annan person i ansvarig ställning. Den som har fått uppdrag på delegation ska veta om det, ha mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

Besluten kan gälla att

- maten i skolan näringsberäknas
- maten uppfyller näringsrekommendationerna, vilket bland annat innebär att använda nyckelhålmärkta mjölkprodukter, ost, matfett och charkuterivaror
- tillräckligt med resurser avsätts för produktion av måltider
- det finns principer för upphandling och val av vissa livsmedel – ekologiskt producerat, närodlat, säsongsanpassat
- det är kort tid mellan tillagning och servering, för att bevara näringsvärde och smak
- det finns beslut om var tillagning sker: i verksamheten, hos entreprenör eller i en kombination av dessa

- avsätta tillräckligt med resurser för lämpliga måltidslokaler och att lokalernas storlek och utformning anpassas efter antalet elever som äter där
- uppföljning av upphandling och näringsberäkning av måltider sker
- lärarna har möjlighet att delta i pedagogiska måltider och att man för diskussioner om den roll som pedagoger och andra vuxna kan ha för barns matvanor
- riktlinjer för måltidsordning tillämpas, det vill säga att lunchen serveras mellan klockan 11 och 13
- alla barn har tillgång till dricksvatten under skoldagen.

Nämnden kan också ha ansvar för att

- fördela resurser så att kraven kan uppfyllas, framför allt när det gäller personalens kunskaper och kontinuerliga kompetensutveckling
- följa upp att verksamheten bedrivs enligt regler och planer.

Beroende på kommunens organisation kan uppgifterna vara delade mellan flera nämnder.



Nämnden som livsmedelsföretagare

Säkerhet, redlighet och spårbarhet i livsmedelshanteringen

Förordningen (EG) 178/2002, EU:s ”livsmedelslag”, har som syfte att *säkerställa en hög skyddsnivå för människors hälsa och konsumenternas intressen när det gäller livsmedel* (Kapitel I, artikel 1).

Att fokus på säkerhet, redlighet och spårbarhet är så tydligt bör ses som en möjlighet och ett stöd för att använda ett system för egenkontroll som säkerställer att livsmedelshanteringen inte innebär faror för dem som äter maten. Alla verksamheter som har ett bra system för egenkontroll och personal med kunskaper att förstå och följa rutinerna kan känna sig trygga i sin ansvarsroll.

I artikel 3 i förordningen (EG) 178/2002 finns följande definitioner:

- livsmedelsföretag: *varje privat eller offentligt företag som med eller utan vinstsyfte bedriver någon av de verksamheter som hänger samman med alla stadier i produktions-, bearbetnings- och distributionskedjan av livsmedel*
- livsmedelsföretagare: *de fysiska eller juridiska personer som ansvarar för att kraven i livsmedelslagstiftningen uppfylls i det livsmedelsföretag de driver.*

För en kommunal verksamhet innebär detta att en nämnd (eller flera) är livsmedelsföretagare och därmed ansvarig för att kraven i lagstiftningen uppfylls. Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem är exempel på anläggningar i ett livsmedelsföretag.

Livsmedelsföretagare som bedriver livsmedelsverksamhet ska informera kontrollmyndigheten, det vill säga kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd eller motsvarande, så att varje anläggning kan antingen godkännas eller registreras. Kontrollmyndigheten bedömer verksamheten som helhet i de lokaler där den bedrivs, inte längre endast lokalen.

Varje verksamhet ska ha ett system för egenkontroll anpassat till verksamheten. I systemet beskriver man vad man gör för att se till att lagstiftningens krav uppfylls.

För att ansvaret ska kunna riktas mot någon annan än livsmedelsföretagaren krävs att beslutanderätten har delegerats. Det måste vara lagligt möjligt att delegera uppgiften och mottagaren ska känna till sitt ansvar. Det ska framgå vilken eller vilka personer som utpekas och vilka uppgifter som ingår i delegationen. Skulle delegationen inte vara tillräckligt tydlig faller ansvaret tillbaka på livsmedelsföretagaren. Det är viktigt att den som är ansvarig vet om det och har mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

Livsmedelsföretagaren har ansvar för att verksamheten uppfyller regelverkets krav på livsmedlens säkerhet, red-

lighet och spårbarhet. I systemet för egenkontroll beskrivs hur riskmoment kontrolleras och vid behov åtgärdas. Det ska också finnas rutiner bland annat för hur man säkerställer att alla livsmedel går att spåra, ett led bakåt och i förekommande fall ett led framåt, det vill säga varifrån de är köpta eller levererade och vart de eventuellt har skickats.

I ansvaret ingår också att sörja för att personalen har de kunskaper och den kompetens som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt.

Ansvarig nämnd ska se till att

- skolans livsmedelshantering är godkänd av kontrollmyndigheten (kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd)
- varje verksamhet har ett system för egenkontroll med rutiner som säkerställer livsmedlens säkerhet, redlighet och spårbarhet.



ATT LÄSA

De krav som idag ställs på mat i offentlig verksamhet baseras på regelverket som är bindande för alla som hanterar livsmedel. Därtill finns vägledningar och råd om näringsintag, måltidsordning och fysisk aktivitet. Se till exempel följande rättsakter och dokument.

Regelverk och vägledningar finns på eller via Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se.

EG-förordningar på livsmedelsområdet

Följande EG-förordningar på livsmedelsområdet trädde i kraft 1 januari 2006. Råden om skolans mat är anpassade till det nya regelverket.

- Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 178/2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, "EU:s livsmedelslag"
- 852/2004 om livsmedelshygien
- 853/2004 om särskilda hygienregler för livsmedel av animaliskt ursprung
- 882/2004 om offentlig kontroll av efterlevnaden av foder- och livsmedelslagstiftningen
- 854/2004 om offentlig kontroll av produkter av animaliskt ursprung
- 2073/2005 om mikrobiologiska kriterier för livsmedel

Svenskt regelverk

- Livsmedelslagen SFS 2006:804
- Livsmedelsförordningen SFS 2006:813
- Livsmedelsverkets föreskrifter om märkning och presentation av livsmedel LIVSFS 2004:27. I bilaga 1 finns lista på de allergener som måste anges i märkningen på alla förpackade livsmedel.
- Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av viss symbol (nyckelhålet) LIVSFS 2005:9.
www.livsmedelsverket.se/nyckelhalet

Vägledningar finns till EG:s förordningar och till märkningsföreskrifterna.

- Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007.

Råd och annan information

- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL, 2006. www.skl.se/fastighet
- NCFF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på www.livsmedelsverket.se
- Verket för ekologiskt hållbar upphandling EKV. www.eku.nu
- www.matplatsen.nu



Bra mat i skolan... ...och rektor eller motsvarande

■ Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar för att skolans verksamhet ska fungera optimalt. Skolan kan göra en viktig insats genom att systematiskt och pedagogiskt arbeta för bra matvanor. I det arbetet är pedagogiska måltider ett redskap. Syftet är att ge tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. Gemensamma måltider bidrar till att ge barnen en positiv upplevelse av och en naturlig inställning till mat. Barn behöver vuxna som förebilder. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger också tillfälle till samtal om mat och måltider.

Rektor har ett övergripande ansvar för att arbetet på skolan samordnas mot uppsatta mål, inklusive det hälsofrämjande perspektivet. I skolans kvalitetsredovisning till kommunen ingår redogörelse för arbetet för hälsa och livsstil. Rektors ansvar beskrivs i till exempel skollagen, läroplaner och skolformsförordningar.

Säkerhet, redlighet och spårbarhet

Rektor kan också ha uppdrag på delegation från kommunens nämnd (nämnder). Uppgifter kan dessutom reg-

leras i riktlinjer och planer som kommunen har fastställt. I uppdragen kan ingå att se till att rutinerna i systemet för egenkontroll efterlevs, med målet att säkerställa matens säkerhet, redlighet och spårbarhet.

Rektor bör förvissa sig om att de behov av specialkost som elever kan ha, förmedlas till den som planerar skolans matsedel. Se tidigare avsnitt om livsmedelsföretagare. Den personal som deltar i måltidsverksamheten har behov av kunskap och kompetensutveckling som det är viktigt att tillgodose.

Fysisk aktivitet

I näringsrekommendationerna ingår också råd om fysisk aktivitet. Minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag rekommenderas för barn och ungdomar. Att röra på sig är viktigt av flera skäl, för energibalansen men också för koncentrationsförmåga, syreupptagningsförmåga och starkare skelett.

Maten ger energi (kalorier) och näringsämnen som används till både underhåll och uppbyggnad av kroppen. En stor del av energin går åt till fysisk aktivitet. Om allt inte förbrukas, lagras överskottet som fett. Ju mer man rör sig, desto mer energi går det åt och desto lättare är det att bibehålla kroppsvikt och undvika övervikt. Är man fysiskt aktiv kan man äta mer och på så sätt få tillräckliga mängder av de näringsämnen kroppen behöver. De som gynnas mest av ökad fysisk aktivitet i skolan är de barn som annars är inaktiva.

Rektor kan arbeta för bra matvanor genom att

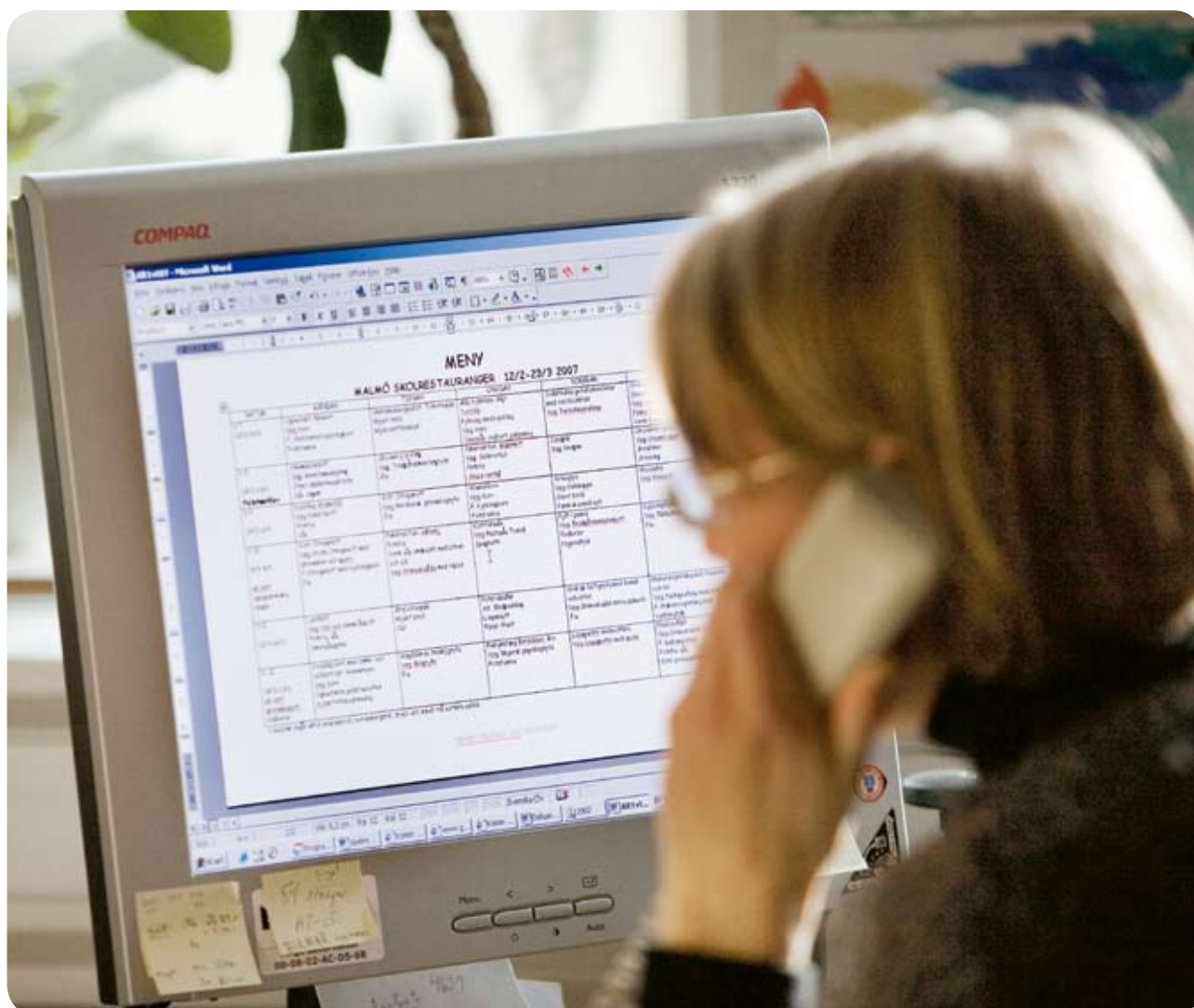
- se till att skolan erbjuder alla elever daglig fysisk aktivitet, gärna schemalagd
- ta till vara kunskaper hos hem- och konsumentkunskapslärare och lärare i idrott och hälsa till exempel i fortbildningen
- ordna samarbete inom övergripande ämnesområden
- sörja för fortbildning av lärare och annan personal, inklusive köks- och måltidspersonal

- samarbeta med tandhälsovården
- stöda skolhälsovården i arbetet med att integrera matvanor i hälsoarbetet
- ta upp temat mat och hälsa på utbildningsdagar
- bjuda in kökspersonal till personalmöten
- följa upp upphandling av måltider
- schemalägga måltider så att eleverna kan äta lunch mellan klockan 11 och 13
- planera miljön i matsalen
- skriva en hälsopolicy, följa upp den och åtgärda brister
- ta fram riktlinjer för kafeterian för
 - ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål och frukt, och utan godis, söta drycker, glass, bakverk och snacks
 - utbildning av elever som arbetar i kafeterian
- motivera elever och personal att stöda och följa de riktlinjer som tagits fram
- se till att det till lunch erbjuds minst två rätter och ett vegetariskt alternativ
- arbeta för att lärarna får möjlighet att äta i matsalen
- starta matråd och stöda dess arbete så att eleverna kan vara med och påverka
- om rektorn ansvarar för nyanställning av kökspersonal, välja de som har dokumenterad kompetens framför allt i matlagning och livsmedelshygien
- på olika sätt stimulera elever att äta skollunch.

ATT LÄSA

- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. Lpo 94. www.skolverket.se
- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Skolverkets allmänna råd för kvalitetsredovisning. SKOLFS 2006:18
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se





Bra mat i skolan... ...och kostchef/kostkonsulent

■ Matsedelsplanering är ett komplicerat arbete som kräver kunskap. Kommunen bör ha tillgång till sådan kompetens för att matsedlarna ska bli bra sammansatta och uppfylla näringsrekommendationerna. Ofta handhas uppgifterna av en kostchef eller kostkonsulent, men motsvarande kompetens kan också finnas hos andra yrkesgrupper.

Verksamhet som inte har tillgång till en sådan kompetens, kan i sin planering ha nytta av de tabeller som finns i bilagan.

En matsedel kan sättas ihop på många sätt och bestå av ett stort antal olika kombinationer av livsmedel. För att uppfylla kraven på näringsinnehåll behövs inte så många livsmedel, men variation tillfredställer förväntningar på

omväxling, ger möjligheter till säsonganpassning och introduktion av nya livsmedel.

Matsedeln bör omfatta alla måltider i skolan och den bör vara näringsberäknad. Beräkningen gäller för den mat som planeras för en grupp individer och en längre tid, minst en vecka.

Energi- och näringsbehov hos barn och vuxna

Det finns inga principiella skillnader mellan näringsriktig mat för barn och vuxna, men matens näringsinnehåll är viktigare för barn som växer och utvecklas, än för vuxna. Behovet av energi (kalorier) varierar med ålder, kön och graden av fysisk aktivitet, men också från dag till dag.

Barn över 2 år och vuxna

När det gäller de energigivande näringsämnena i maten – fett, kolhydrater och protein – är rekommendationerna uppdelade på två åldersgrupper: barn under 2 år och barn över 2 år och vuxna. Rekommendationerna för intag av vitaminer och mineralämnen är däremot mer uppdelade på kön och åldersgrupper.

Fysisk aktivitet

I näringsrekommendationerna ingår också råd om fysisk aktivitet. Minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag rekommenderas för barn och ungdomar. Att röra på sig är viktigt av flera skäl, för energibalansen men också för koncentrationsförmåga, syreupptagningsförmåga och starkare skelett. Maten ger energi (kalorier) och näringsämnen som används både till underhåll och uppbyggnad av kroppen. En stor del av energin går åt till fysisk aktivitet. Om allt inte förbrukas, lagras överskottet som fett. Ju mer man rör sig, desto mer energi går det åt och desto lättare är det att bibehålla kroppsvikt och undvika övervikt. Är man fysiskt aktiv kan man äta mer och får på så sätt tillräckliga mängder av de näringsämnen kroppen behöver.



Näringsberäkning – uträkning av näringsinnehållet i maten

Målet är att skolan ska servera näringsriktig mat i tillräckliga mängder för att fylla elevernas näringsbehov. För att vara säker på att maten ger den näring barnen behöver är det viktigt att matsedeln näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna. Det är önskvärt att kommunen tar ansvar för en bra matsedelsplanering och näringsberäkning av matsedlarna genom att se till att det finns kompetens och resurser för det.

I näringsberäkningen ska allt som barnen äter ingå – mat, frukt, bröd och måltidsdryck, men också eventuellt matlagningsfett, såser och dressing.

Måltidsordning – måltidernas fördelning över dagen

Måltider på regelbundna tider, det vill säga samma tid varje dag, är en fördel för alla. Det ska inte vara för lång tid mellan målen. Enligt näringsrekommendationerna fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmål – frukost, lunch och middag – och några mellanmål.

Frukosten bör ge 20–25 procent av dagens energi- (kalori-) intag, lunchen 25–35 procent och middagen 25–35 procent. Resten kommer från ett till tre mellanmål.

Frukost, lunch och mellanmål

I matsedelsplaneringen bör frukost, lunch och mellanmål ingå. Alla skolor kanske inte serverar frukost, men det är bra att ha en komplett plan eftersom fritidshemmen också omfattas av dessa råd.

Mellanmålen som står på matsedeln kan serveras eller säljas av skolan eller i kafeterian – i båda fallen är det viktigt att de är näringsriktiga och insatta i en helhet. Hela matsedeln bör finnas tillgänglig för den som ska göra i ordning mellanmålen.

Vegetarisk mat

Många vegetarianer äter lakto-ovo-vegetariskt, det vill säga de äter inte kött och fisk, men mjölk och ägg. Laktovegetarianer utesluter också ägg. Laktovegetarisk mat innehåller ofta lite mindre protein än så kallad blandkost, men mängden motsvarar ändå proteinrekommendationen. Det kan däremot vara svårt att komma upp i tillräckliga mängder järn. Många vegetabilier påverkar upptaget av framför allt järn. En del faktorer stimulerar upptaget, till exempel askorbinsyra eller vitamin C, som finns i färsk grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. Andra faktorer hämmar upptaget, till exempel fytinsyra och tanniner som finns i fullkorn, te och kaffe. Särskilt för järnupptagets skull bör C-vitaminrika livsmedel ingå i varje måltid.

Det är viktigt att köttet ersätts med livsmedel som ger protein och helst också järn. Proteinrika är till exempel sojaprodukter (sojakött, tofu), bönor, linser och ärtor. För



den som accepterar att äta små mängder ägg är quorn (som innehåller äggvita) ett alternativ till kyckling och köttfärs, men tyvärr är järninnehållet litet.

Också i vegetarisk mat bör de spannmålsprodukter och matfetter som ingår vara nyckelhålmärkta, liksom mjölkprodukter, däribland ost. Orsaken är att innehållet av mättat fett annars kan bli för stort. Mängden nödvändiga fettsyror (omega-3 och omega-6) är tillräcklig när vegetabiliska oljor och sojaprodukter ingår i maten.

Vegetarisk mat blir lätt energifattig. För att barn och ungdomar ska få tillräckligt med energi måste de äta stora portioner, speciellt om många av grönsakerna serveras råa.

Veganmat innehåller uteslutande vegetabilier och saknar således kött, kyckling, fisk, ägg och alla mejeriprodukter. Livsmedelsverket rekommenderar inte veganmat för barn i skolan. Veganmat kräver grundliga kunskaper och goda möjligheter att välja livsmedel för att bli näringsmässigt tillfredsställande. Det finns risk för att både energi- och näringsinnehållet blir dåligt. Veganmat saknar helt vitamin B₁₂, som bara finns i animaliska livsmedel. Veganmat innehåller mindre protein, kalcium och vitamin D än blandkost, och det är betydligt svårare för kroppen att utnyttja järnet i veganmat.

Det är dock viktigt att erbjuda så väl sammansatt mat som möjligt för de barn som väljer att äta veganmat. Ett

dåligt näringsintag kan påverka deras prestation i skolan. Elever som är veganer accepterar vanligen inte andra typer av vegetarisk mat av etiska och principiella skäl. På Livsmedelsverkets hemsida finns mer att läsa om vegetarisk mat och veganmat.

Särskilda matsedlar ...

För att alla elever ska ha förutsättningar för bra matvanor är det viktigt att se till att även de som behöver specialkost serveras mat som uppfyller näringsrekommendationerna.

... för allergiker och överkänsliga

Regelverk och kontroll på livsmedelsområdet syftar till att all mat är säker, det vill säga att alla tryggt kan äta den utan att riskera att bli sjuka. Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär. Farorna i samband med allergier ska beskrivas i verksamhetens system för egenkontroll, liksom de åtgärder och rutiner som ska säkerställa korrekt hantering.

Allergier ställer särskilda krav på planering av matsedlar, inköp, hantering och servering. Det är viktigt att granska ingrediensförteckningarna – till exempel kryddblandningar kan innehålla allergena komponenter.

I föreskriften om märkning, LIVSFS 2004:27 bilaga 1, finns en aktuell lista på de allergena ingredienser som måste anges i ingrediensförteckningen. Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner. Aktuell information om allergier finns hos Astma- och allergiförbundet.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som hanterar sådana livsmedel har ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara sådana livsmedel i ursprungsförpackning, på särskild plats. Detta kräver speciellt tydliga rutiner på fritidshem där många med olika kunskaper kan delta i köksarbete och servering.

... med respekt för funktionshindrade

Skolans ansvariga bör inte glömma att det bland eleverna kan finnas de som på grund av funktionshinder behöver få en meny som är anpassad efter deras möjligheter.

... med religiösa hänsyn

I dagens mångkulturella Sverige bör man i möjligaste mån ta hänsyn till de krav religioner ställer på mat och livsmedel. De som lever efter religiösa lagar kan tillämpa reglerna på olika sätt och det är därför bra att personalen får kännedom om elevens önskemål. De bör förmedlas till dem som planerar matsedeln.

Olika dieter

”Modediet”, till exempel stenålderskost (paleolitisk kost), Atkins och Montignac, rekommenderas inte i skolan eftersom långtidseffekterna av sådan mat för närvarande är alltför dåligt kända.

Det är varken relevant eller praktiskt tillämpligt att beräkna glykemiskt index, GI, för skolmat. Det viktigaste är att skolmaten uppfyller näringsrekommendationerna. GI är ett sätt att beskriva hur snabbt eller långsamt en viss mängd kolhydrater i livsmedel tas upp av kroppen och därmed hur fort blodsockernivån påverkas. Ett högt GI innebär att blodsockernivån stiger snabbt medan ett lågt index visar ett långsamt upptag. GI är tillämpligt bara på livsmedel som innehåller mycket kolhydrater, som bröd, flingor/müsli, pasta, ris och potatis. GI kan då användas för att jämföra livsmedel inom samma livsmedelsgrupp, det vill säga ett bröd med ett annat bröd, en flingsort med en annan flingsort. Det är inte relevant att jämföra GI mellan olika livsmedelsgrupper eftersom de varierar i kolhydratinnehåll och andra egenskaper som påverkar blodsockersvaret.

Utflykter

Skolelever på utflykt bör få lika god och näringsriktig mat som ”hemma” på skolan. Maten kan med fördel vara planerad som en del av skolans matsedel. Utflyktsmaten ska också vara säker att äta, men eftersom den innebär andra risker än vardagsmaten, bör systemet för egenkontroll ha rutiner för utflykter. Personalen ska kunna känna sig trygg genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL, 2006. www.skl.se/fastighet
- Mat i skolskogen. www.skogeniskolan.se
- NCFF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Näringslära för högsolan, Liber 2006
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005, www.livsmedelsverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematlader
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se



Bra mat i skolan... ...och val av livsmedel

■ Många i skolan har rötter i andra kulturer. Mattraditioner ändras långsamt, särskilt de som gäller högtidsmat. Men också till vardags finns det kulturella skillnader i matvanor. Att förmedla kunskap om likheter och olikheter mellan kulturer – också skillnader inom landet – berikar och utvecklar. Att använda livsmedel och maträtter från andra kulturella miljöer ger möjligheter till omväxling och nya kunskaper. Det är dock viktigt att man vet hur livsmedlen ska hanteras och tillagas.

Ekologiskt producerat

Det finns för närvarande inga belägg för att det skulle vara skillnad i näringsinnehåll mellan ekologiskt och traditionellt producerade livsmedel.

Kommunen kan fatta beslut om att öka användningen av ekologiska produkter i enlighet med det mål som regeringen har ställt upp, samt om att välja säsongsanpassade och närproducerade livsmedel.

Potatis, ris, pasta och gryn

I svensk mat är potatis, ris och pasta baslivsmedel. De förser oss med sammansatta kolhydrater, framför allt stärkelse. De bidrar till fiberintaget men också till intaget av vitaminer och mineraler. Av ris och pasta kan man ibland välja fullkornsprodukter. Variera gärna med korngryn, couscous, bulgur och matvete.

Grönsaker, rotfrukter och frukt

Barn från 10 års ålder och vuxna rekommenderas minst 500 g grönsaker och frukt per dag, en mängd som bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och vissa cancerformer. Potatis ingår inte i denna mängd. Barn som äter mycket grönsaker och frukt äter mindre av söta och feta produkter. Grönsaker och frukt bidrar till att ge maten en bra balans.

En salladsbuffé med ett omväxlande utbud lockar till provsmakning och större grönsakskonsumtion.

Hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt bör vara grönsaker, hälften frukt. Av grönsakerna bör hälften vara grova, till exempel rotfrukter, vitkål och broccoli. Servera gärna både råa och kokta grönsaker.

Spannmålsprodukter

Spannmålsprodukter som bröd och flingor är viktiga kolhydratkällor tillsammans med potatis, ris, pasta, grönsaker och frukt. Till kolhydraterna räknas också kostfibrer – rekommendationen för vuxna är 25–35 g kostfibrer per dag, medan barn behöver mindre än vuxna. Barn behöver därför inte äta lika mycket fullkornsprodukter som vuxna, men det är bra att de får pröva på varierande sorter. Fullkornspasta och –ris kan också serveras ibland.

Kött – nöt, gris, kyckling

Det är bra att alltid välja kött och köttfärs med låg fetthalt.

Kött är en viktig källa till järn i vår mat. Ju rödare kött desto mera järn innehåller det, dessutom i en form som kroppen lätt kan utnyttja. Vegetarisk mat som inte innehåller kött måste särskilt kompenseras för denna brist på järnkälla (se avsnittet om vegetarisk mat).

Fett i kött är till stor del mättat.

Charkuterier och leverpastej

Av charkuterier bör man välja nyckelhålmärkta produkter, fettet i charkuterier är nämligen till stor del mättat.

Eftersom många barn får i sig för lite järn är det bra att välja järnrika smörgåspålägg. Leverpastej är en bra järnkälla, men också den bör vara nyckelhålmärkt.

Fisk

Det är önskvärt med 1–2 portioner fisk per vecka, en av gångerna bör det vara fet fisk. Fisk är rik på vitaminer och mineralämnen. Fettet i feta fiskar som sill, strömming, lax och makrill är rikt på omega-3-fettsyror. Fet fisk är också en viktig D-vitaminkälla.

Vissa fiskar innehåller miljögifter och därför finns detaljerade råd om fiskkonsumtion på Livsmedelsverkets webbplats.

Mjölk och fil

För att fettrekommendationerna ska nås bör den mjölk som serveras vara lättmjölk, berikad med D-vitamin. Mjölk och mjölkprodukter innehåller kalcium – som är viktigt för skelett och tänder – och många andra mineralämnen och vitaminer. Berikningen med D-vitamin är viktig eftersom kostundersökningen 2003 visar att barns intag av D-vitamin ligger under rekommendationen.

Lättmjölk, lättfil och lättyoghurt innehåller mindre fett, och därmed mindre mättat fett än fetare mjölksorter, men lika mycket av andra näringsämnen – lättmjölk innehåller mer vitamin D än standardmjölk. Kostundersökningen på barn 2003 visar att nästan alla barn får för mycket mättat fett och för lite fleromättat fett, oavsett hur mycket energi (kalorier) de äter. För mycket mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom senare i livet. Bland annat därför bör en del av det mättade fett

bytas ut mot fleromättat. Mjölk, ost och charkuterivaror, men även bakverk och choklad, är de största källorna till mättat fett. Att välja lättmjölk, lättfil och andra magra mjölkprodukter bidrar till att minska intaget av mättat fett. Det är bra att barn vänjer sig vid lättmjölk redan som små. Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn oavsett kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av energi (kalorier), utan av mättat fett.

Två till tre glas mjölk (eller fil) à 2 dl ger hela dagsbehovet av kalcium hos skolbarn från 6 års ålder. Om de yngsta eleverna dricker fler glas till maten blir det mindre och kanske för liten plats för annan mat. Därför är det bra om det också finns tillgång till vatten vid måltiderna.

Det finns idag inget vetenskapligt stöd för att mjölk som måltidsdryck hämmar upptaget av järn.

Vid måltidsplaneringen bör 1 glas D-vitaminberikad lättmjölk räknas in i lunchen.

Ost

Ost görs av mjölk och fettet i den är därför till största delen mättat. Ost bidrar med bland annat mineralämnen, särskilt kalcium. En normal skiva 17-procentig ost ger ca 30 procent av ett barns dagsbehov av kalcium – ju magrare hårdost desto högre kalciumhalt. Ost kan ersätta mjölk som kalciumkälla – men man måste komma ihåg att osten också bidrar med fett. Också i skolan bör man välja ostar med god smak, lägre fetthalt och nyckelhålmärkning.

Matfett ...

Eftersom intaget av mättat fett är alldeles för stort medan intaget av fleromättat fett är för litet bör särskild uppmärksamhet ägnas åt valet av fetthaltiga produkter. Det är inte lätt att inom ramen för en begränsad totalmängd fett öka andelen omättat fett på bekostnad av det mättade. Följande råd bidrar till bättre fettkvalitet i maten.



... i matlagningen

I matlagningen bör man använda D-vitaminberikat flytande matfett (eller ett fast matfett med bra fettsyresammansättning) eller olja, gärna rapsolja.

Det är en fördel att använda mjölk i stället för grädde i matlagningen. Bytet minskar både mängden mättat fett och kaloriinnehållet och ger utrymme för andra näringsrika ingredienser.

... på bröd

På bröd rekommenderas nyckelhålsmärkt matfett. Forskning visar att en kost med mindre mättat och mer omättat fett än idag kan hjälpa till att förebygga hjärt- och kärlsjukdom. Ett sätt att åstadkomma den förbättringen är att använda nyckelhålsmärkt matfett.

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

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som är rika på både socker och (mättat) fett. Utrymmet för vuxna är 10–15 procent av energiintaget (250–350 kalorier per dag). Barn har stort behov av att få tillräckliga mängder näringsämnen för sin tillväxt och bör inte få mer än maximalt 10 procent av sin energi från livsmedel som dessa ”sötsaker”. Detta under förutsättning att maten i övrigt uppfyller näringsrekommendationerna, det vill säga att fetthalten inte är för hög och mängden grönsaker och frukt är tillräckligt stor. Det är därför en fördel om skolan inte alls tillhandahåller sådana ”sötsaker”, utan låter föräldrar ta ansvar för den delen.

Sylt

Resonemanget om socker och söta livsmedel hindrar inte att det i en välplanerad matsedel ingår sylt som tillhör till rätter som till exempel pannkakor, köttbullar och blodpudding.

Socker....

Man kan äta socker i små mängder och ändå ha bra matvanor. Men socker är en ren kolhydrat utan andra näringsämnen och kallas därför ofta för ”tomma kalorier”.

Söta livsmedel smakar gott, ger mersmak, och har ofta hög energitäthet, det vill säga de innehåller mycket energi (kalorier) i förhållande till sin vikt eller volym. Drycker med socker har under senare tid pekats ut som en viktig faktor i utvecklingen av övervikt och fetma eftersom de ger mycket kalorier, men ingen mättnadskänsla. Det är därför lätt att få i sig mer energi (kalorier) än man tror.

Socker i olika former ökar risken för karies på tänderna. Kariesförekomsten har under senare år igen ökat

bland barn, vilket är ytterligare en anledning att begränsa sockerkonsumtionen.

... och sötningsmedel

Är sötningsmedel bättre än socker? Sötningsmedel som förekommer i våra livsmedel är godkända som tillsatser, det vill säga att de är testade och bedömda som ofarliga. De flesta sötningsmedel ger ingen energi (kalorier) vilket är en fördel, liksom att personer med diabetes kan äta sötade produkter. Men det är onödigt att redan som barn och ung vänja sig vid söt smak, vare sig den kommer från sötningsmedel eller socker.

Drycker

Det är bra att servera lättmjölk och vatten som måltidsdryck i skolan. I skolan bör det alltid finnas dricksvatten lätt tillgängligt som törstsläckare. Saft, juice, måltidsdricka och läsk bör inte serveras som måltidsdryck – se avsnittet om söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Också drycker som är sötade med sötningsmedel som inte ger energi bör undvikas. Det är också bra att komma ihåg att energi- och sportdrycker ofta innehåller mycket socker.

Om näringsrekommendationerna ska uppnås, kan juice ingå med bara 1 dl per dag som en del av den rekommenderade mängden frukt och grönt på 500 g. Juice innehåller avsevärt mycket mindre fibrer än frukt och kan därför inte helt och hållet ersätta frukt. Juice innehåller också mycket naturligt socker och större mängder än 1 dl per dag bör räknas som en del av det utrymme som finns för söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis.

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Näringslära för högsolan, Liber 2006
- Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. www.livsmedelsverket.se
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se
- Verktyget för ekologiskt hållbar upphandling EKU. www.eku.nu



Bra mat... ...och skolans kök

■ Maten som serveras bör stämma överens med den näringsberäknade matsedeln. Det gäller såväl livsmedel och mängder som tillagningssätt. Maten bör läggas upp på ett trevligt, fräscht och aptitretande sätt. Om den inte blir uppäten spelar det ingen roll hur väl sammansatt och näringsriktig den är.

Hygien

Skolans system för egenkontroll ska beskriva verksamhetens hantering av livsmedel. I systemet ingår rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, samt hur allt detta ska dokumenteras. Det gäller hygien, livsmedlens spårbarhet och säkerhet för dem som vistas i köket och för dem som äter maten.

Alla som har ärende i köket eller matserveringen, skolbarn likaväl som vuxna, ska vara friska och ha kläder som är lämpliga för arbetsuppgiften. Det är också viktigt att eleverna lär sig framför allt handhygien. Alla som vistas

i köket ska ha orsak att vara där, onödigt spring ska undvikas. Livsmedelsföretagaren har ansvar för att maten är säker oavsett om den tillagas av kökspersonalen eller levereras från en annan verksamhet.

Varmhållning av lagad mat bör ske vid lägst + 60°C enligt vägledningen till hygienförordningen. Förvaringstid och temperatur är avgörande för säkerhet och hygien. Näringsvärdet minskar under varmhållningstiden, liksom smakligheten.

Överkänsliga och allergiska barn

Regelverk och kontroll på livsmedelsområdet syftar till att all mat är säker, det vill säga att alla tryggt kan äta den utan att riskera att bli sjuka. Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär. Farorna i samband med allergier ska beskrivas i verksamhetens system för egenkontroll, liksom de åtgärder och rutiner som ska säkerställa korrekt hantering.

Allergier ställer särskilda krav på planering av matsedlar, inköp, hantering och servering. Det är viktigt att granska ingrediensförteckningarna – till exempel kryddblandningar kan innehålla allergena komponenter som ska anges i ingrediensförteckningen.

Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma, eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner. I föreskriften om märkning, LIVSFS 2004:27 bilaga 1, finns en aktuell lista på de allergena ingredienser som måste anges i ingrediensförteckningen. Aktuell information om allergier finns hos Astma- och allergiförbundet.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som hanterar sådana livsmedel har ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara sådana livsmedel i ursprungsförpackning, på särskild plats. Om det inte går, måste den nya förpackningen märkas nog.

Salt och kryddor i matlagningen

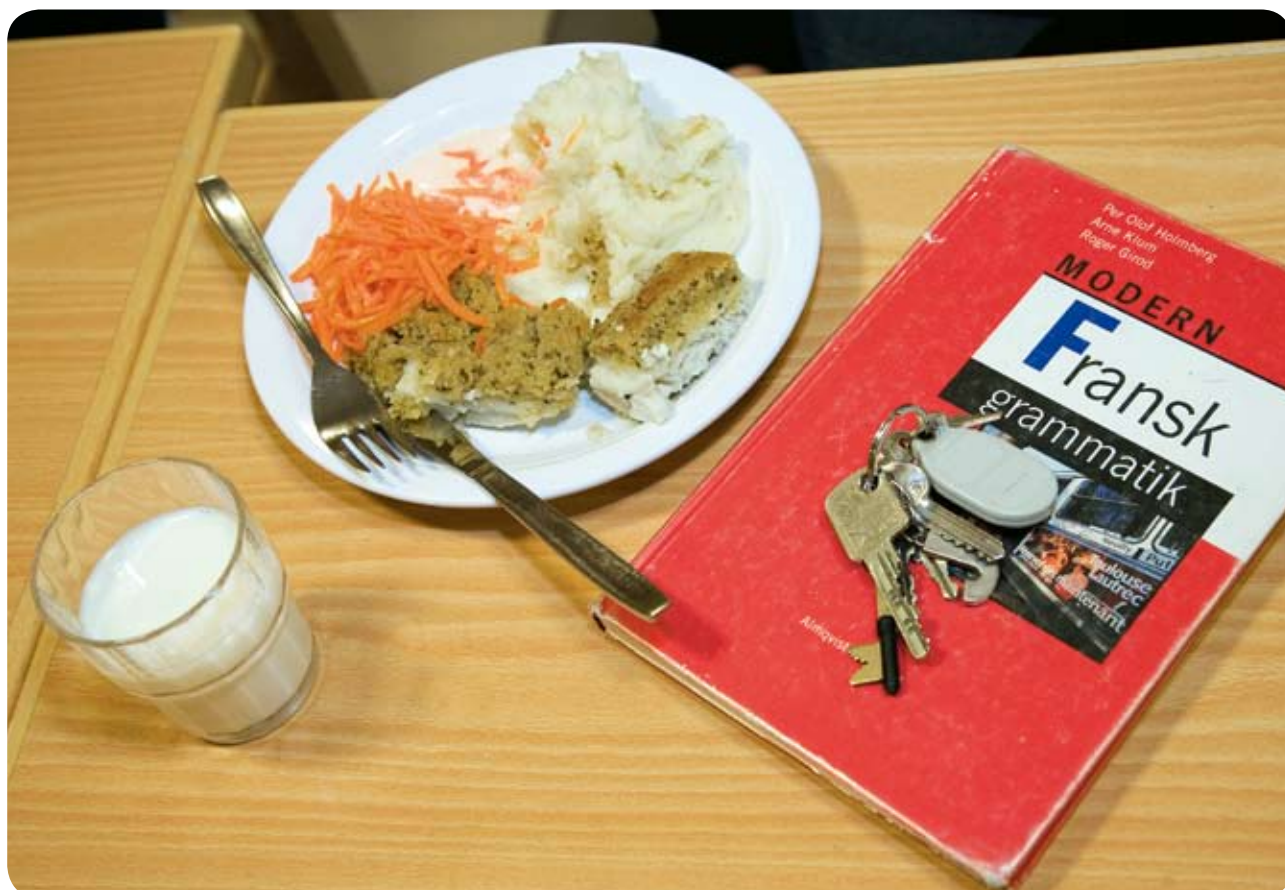
Det är viktigt att salta ytterst måttligt i matlagningen. Saltintaget är idag för stort för att vara hälsosamt och därför är det bra att redan som barn bli van vid en lägre

salthalt. Eftersom största delen av saltet i maten kommer från livsmedel som bröd, charkuterier och ost är det svårt att minska intaget från dessa källor. Många blandkryddor innehåller mycket salt.

Använd gärna ört- och andra kryddor istället för salt, men tänk på att sammansatta kryddor, till exempel curry, kan innehålla ingredienser som är allergiframkallande (allergena). Färska örter bidrar till lukt och smakupplevelser, och kan gärna användas. Dock bör man tänka på att det har hänt att örter som importerats från länder i Asien har varit smittade. För säkerhets skull bör sådana örter användas endast som ingredienser i rätter som värms upp ordentligt.

ATT LÄSA

- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Offenlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007.
- Vägledning till förordningarna (EG) nr 852/2004 och (EG) nr 853/2004 om livsmedelshygien. www.livsmedelsverket.se.



Bra mat i skolan... ...och servering

■ Det är viktigt att maten serveras och dukas fram på ett trevligt och fräscht sätt så att den är aptitretande. Det spelar ingen roll hur väl sammansatt och näringsriktig maten är om den inte blir uppäten. Salladsbordet kan placeras så att eleverna tar grönsaker först. Personalen har möjlighet att bidra till bra matvanor bland skolbarnen genom att förmedla matglädje och intresse för mat.

Schemat bör läggas så att det blir fasta och regelbundna lunchtider för varje klass, mellan klockan 11 och 13.

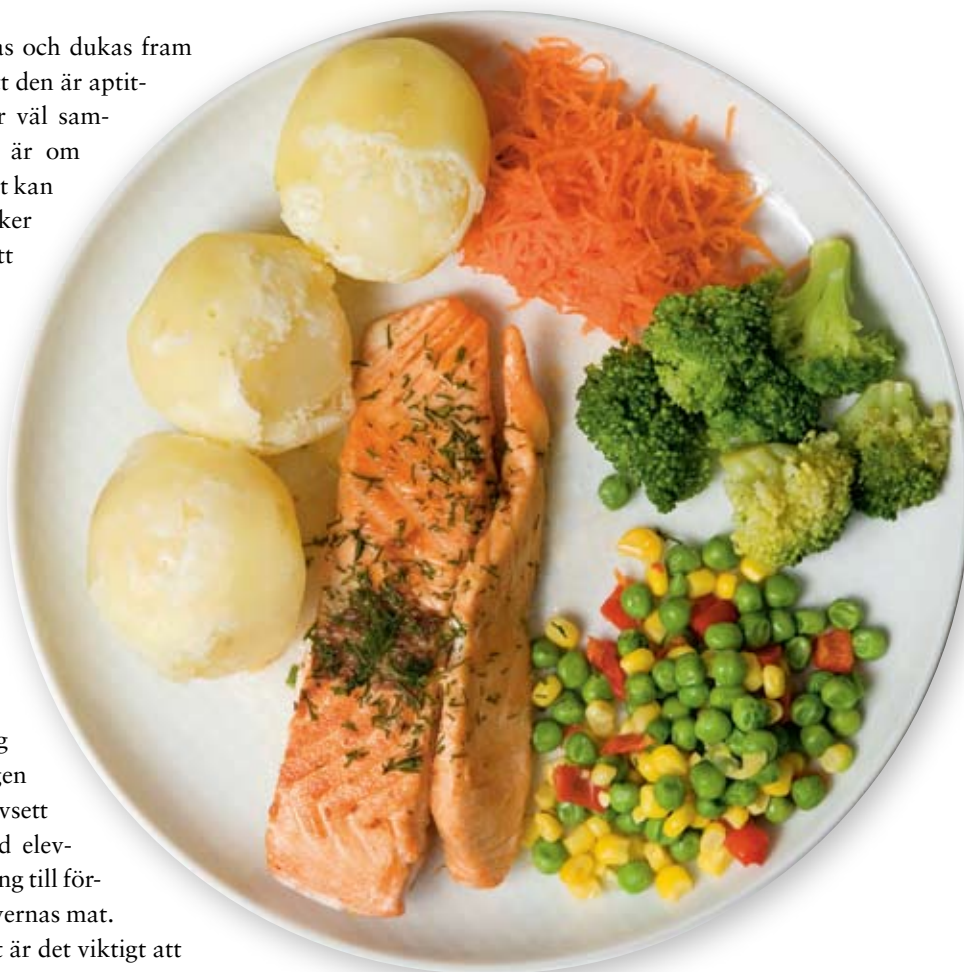
I egenkontrollen ska finnas rutiner för servering av mat. Det gäller att säkerställa att alla elever som har specialkost av något slag får sin egen mat och inte utsätts för risker från annan mat. Allergirisken är en anledning till rådet att personal som äter egen mat bör göra det i ett rum som är avsett för det, och inte tillsammans med eleverna. Det bör då också finnas tillgång till förvaring och tillagning skild från elevernas mat.

Om eleverna äter i klassrummet är det viktigt att tänka på hygienrutiner vid måltider, till exempel att borden torkas av både före och efter måltiden med utrustning som är avsedd för det.

Tallriksmodellen

För att lägga upp maten på tallriken i bra proportioner kan man använda tallriksmodellen. Man börjar med en av de större delarna och lägger där potatis, ris eller pasta. Därefter tar man grönsaker och rotfrukter i den andra stora delen och till slut kött, fisk, ägg eller bönor/linser i den minsta delen. Proportionerna är ungefärliga och anges inte på annat sätt. Modellen passar alla, fördelningen är densamma, det är mängderna i varje sektor som skiljer små portioner från stora. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken – men glöm inte att måltiden blir komplett först när bröd och dryck (lättmjölk eller vatten) tillkommer.

En tallrik med mat upplagd enligt tallriksmodellen kan stå framme för att visa de skolelever som tar mat själva hur det kan se ut. När serveringspersonal lägger upp till de mindre barnen bör de använda sig av tallriksmodellen.



Salt

Som ett led i strävan att minska saltintaget är det lämpligt att låta salt och kryddblandningar – som ofta innehåller mycket salt – stå på en särskild plats, inte på matborden där de kan fresta till onödig användning.

ATT LÄSA

- Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se

Bra mat i skolan... ...och lärare

■ Detta avsnitt innehåller förslag på hur lärare kan arbeta för bra matvanor i skolan.

Barn och ungdomar lär sig både av undervisningen, sin omgivande miljö och genom att se hur vuxna agerar. Därför är det nödvändigt att skolans hela verksamhet genomsyras av samma budskap om vad som menas med bra matvanor och en hälsosam livsstil.

I många skolämnen ingår fakta om livsmedel, näringsämnen och matvanornas betydelse för hälsan. Men oavsett undervisningsämne är alla lärare förebilder för eleverna och kan på olika sätt främja bra matvanor hos barnen.

Ofta tänker man bara på att lunchen ska vara bra, men det är också viktigt med frukost, bra mellanmål, tillgång till dricksvatten och regelbunden fysisk aktivitet för att orka arbeta optimalt hela skoldagen.

Pedagogiska måltider

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.

Bordssamtalen kan naturligtvis handla om vad som helst, men man kan också prata om smaker, dofter, färger och konsistens, varifrån maten kommer och vad som händer med den i kroppen, varför man behöver olika sorters livsmedel och om proportionerna på tallriken. Måltiden är ett tillfälle att lära känna olika livsmedel och flera matkulturer.

Även de äldre barnen behöver vuxna omkring sig. Erfarenheter visar att matsalsmiljön blir lugnare om skolans personal äter tillsammans med barnen. Blyga och ensamma barn känner sig tryggare och stökiga barn blir lugnare.

Många ungdomar har bestämda åsikter om vad de vill äta och varför. Skälen är olika men det kan vara omsorg om djur och miljö eller politiska, etiska och hälsomässiga ställningstaganden. Många provar olika dieter och många bantar periodvis. Att på ett pedagogiskt sätt förmedla fakta om matens betydelse för hälsan och samtidigt respektera elevens rätt till en egen ståndpunkt kräver både kunskap och förståelse.

Om lärare tar tillvara de tillfällen som ges att i undervisning och förhållningssätt förmedla en positiv syn på mat och måltider så är utsikterna goda att eleverna får samma inställning. Om eleverna äter bra finns bra förutsättningar för arbetsro och lugn i klassrummet och inläringen fungerar lättare.



Om eleverna äter i klassrummet är det viktigt att tänka på hygienrutiner vid måltider, till exempel att borden torkas av både före och efter måltiden med utrustning som är avsedd för det.

Lärare kan främja bra matvanor till exempel genom att

- tala positivt om skollunchen
- uppmuntra till att ta med frukt till skolan och ge barnen tillfälle att äta den
- undervisa om betydelsen av att äta lunch och bra mellanmål
- på föräldramöten
 - tala om bra matvanor
 - be föräldrarna att uppmuntra barnen att äta skollunch och att göra det även om det inte är favoritmat som serveras
 - uppmuntra föräldrar att skicka med barnen frukt eller grönsak varje dag om inte skolan tillhandahåller frukt

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Livsmedelsverket, www.livsmedelsverket.se
- NCFF, Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Näringslära för högskolan, Liber 2006
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Veggisajten. www.veggisajten.konsumentverket.se

Bra mat i skolan... ...och skolhälsovården

■ Skolhälsovården är en nödvändig resurs i skolans hälsoarbete. Personal inom hälsovården har en självklar status som kunskapsförmedlare och kan kommunicera direkt med både barnen, skolans personal och föräldrar. Efter som skolhälsovården arbetar med ett hälsofrämjande perspektiv är matvanorna ett självklart område att engagera sig i. Skolhälsovården kan bidra till att utveckla och följa upp skolans hälsopolicy, bevaka att både matvanor och fysisk aktivitet finns med och påminna om att skolmat är mycket mer än skollunch. Frukost, färsk frukt, tillgång till dricksvatten och mellanmål är viktiga för alla barn under skoldagen.

Det finns många bra exempel på samverkansprojekt mellan skolhälsovården och skolans hälsoarbete. Lärare i hem- och konsumentkunskap och i idrott och hälsa är viktiga samarbetsparter. Samarbete mellan lärarna och hälsovårdspersonalen visar att de vuxna vill vara bra förebilder för eleverna på skolan. Det är också viktigt att komma ihåg att barn och vuxna har ungefär samma näringsbehov, mat som är bra för barn är bra för vuxna. Man ska äta bra för att må bra, inte bara för att undvika övervikt och andra sjukdomar.

Skolhälsovården har en unik möjlighet att främja bra matvanor bland barn och ungdomar genom hälsosamtal med eleverna. Regelbundenhet och rutiner kring mat, sömn och fysisk aktivitet är grunden för en bra livsstil, från tidig ålder och genom hela skoltiden. Detta är frågor att ta upp i hälsosamtal med eleverna, men också att förmedla till föräldrarna. En av förklaringarna till trötthet, ont i huvudet och magen kan vara att eleverna äter för lite. Kanske är det så att oroliga och stökiga barn är hungriga barn. Skollunchen är central, men också frukost, mellanmål och dricksvatten är viktiga för optimal prestation.

Skolhälsovården bör informera föräldrarna om skolans hälsopolicy och betydelsen av bra matvanor. Det kan göras i samband med hälsoenkäter och kallelser till hälsoundersökningar. På föräldramöten och vid andra tillfällen kan informationen anpassas både till form och innehåll.

Skolhälsovården kan informera föräldrar om mat och matvanor till exempel när det gäller

- betydelsen av regelbundna måltider och varierad mat för både hälsa och skolprestation
- vikten av att äta frukost – hemma före skolan, ta med smörgås till skolan eller äta skollfrukost
- föräldrars möjligheter att uppmuntra barnen att äta skollunch även om det inte är favoritmat som serveras



- att uppmuntra föräldrar att skicka med barnen frukt eller grönsak varje dag om skolan inte tillhandahåller frukt

Det är dock angeläget att informationen är positiv och hälsofrämjande och utan ”pekpinnar” om hur föräldrarna ska leva hemma.

En hälsofrämjande skola sätter det friska i fokus och ser till att arbetssättet genomsyrar hela skolans arbete. Maten i skolan är också en viktig del av arbetsmiljön som är en förutsättning för lärande, utveckling och hälsa.

ATT LÄSA

- NCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården, www.socialstyrelsen.se
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se

Bra mat... ...i skolans kafeteria

■ Många livsmedel som idag är vanliga i kafeterior är feta och/eller söta, som till exempel nyponsoppa, fruktyoghurt, kanelbullar och chokladbullar. Näringsberäkningar visar att utrymmet för söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis är mycket litet om barn och ungdomar ska få den näring de behöver. Därför är det bra om skolan har riktlinjer för utbudet i kafeterian. Principerna kan ha lagts fast av de beslutande i kommunen – om inte, kan rektor tillsammans med skolpersonal och ungdomar ta fram regler för serveringen.

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. I linje med det bör skolkafeterior inte sälja godis, glass, bakverk, söta drycker och snacks, utan istället satsa på nyckelhålmärkta mjölkprodukter, flingor/gryn/müsli/bröd, smörgåsar med nyckelhålmärkta pålägg och grönsaker. Dessutom bör frukt finnas i ett stort utbud. Se även avsnitten om matsedelsplanering och val av livsmedel.

Att hantera livsmedel

Den som handskas med mat måste vara frisk. När man lagar mat till andra, till exempel mellanmål, är det viktigt med den personliga hygien, och att förstå att framför allt tvätta händerna noga. Det är också av stor betydelse att veta hur livsmedel och mat ska förvaras för att inte bli förstörda och kanske orsaka matförgiftning. Den som har ansvar för att maten är säker har också ansvar för att ordna så att elever som sköter kafeterian får lära sig det som behövs för att upprätthålla matsäkerheten.

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Hygienvägledningen. www.livsmedelsverket.se
- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se





Bra mat i skolan... ...och elevskyddsombud

■ Maten i skolan är en viktig del av arbetsmiljön och en grund för lärande, utveckling och hälsa. I årskurs 7–9 och i gymnasieskolan utses elevskyddsombud som ska företräda eleverna i arbetsmiljöarbetet och verka för en god arbetsmiljö i skolan. Det innebär att ombudet ska bevaka elevernas arbetsmiljö, rapportera brister och föra fram synpunkter och önskemål till skolans arbetsmiljöansvariga.

Fysiska och sociala brister försämrar möjligheterna för eleverna att få bra matvanor. Stress och buller i matsalen, utanförskap, bråk och mobbning kan medföra att någon elev inte vill äta i matsalen. Detta är arbetsmiljöproblem som bör uppmärksammas av elevskyddsombuden.

ATT LÄSA

- Skolverkets föreskrifter om elevmedverkan i skolans arbetsmiljöarbete genom elevskyddsombud. SKOLFS 2004:13. [www.skolverket.se/lagar och regler](http://www.skolverket.se/lagar-och-regler).



Bra mat... ...på fritidshem

■ Även maten på fritidshem omfattas av dessa råd. I de flesta fall består maten på fritidshem av ett mellanmål på eftermiddagen. Ändå kan det vara bra om hela skolmat-sedeln är känd också på fritidshemmen, för att maten som helhet ska kunna bedömas.

Val av livsmedel

Mellanmål kan bestå av samma livsmedel som frukost, nämligen lättmjölk eller lättfil/ yoghurt; müsli/ flingor; bröd och nyckelhålmärkta smörgåspålägg, grönsaker och frukt. Maten blir enkel att göra i ordning och lätt att variera med dessa olika produkter. Mellanmål erbjuder bra tillfällen att lära sig kombinera vanliga livsmedel på nya sätt till exempel genom att ta inspiration från andra kulturer.

Många livsmedel som är vanliga som mellanmål är söta och/eller feta, som nyponsoppa, fruktyoghurt och kanelbullar. Beräkningar visar att utrymmet för söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis är mycket litet om skolelever ska få den näring de behöver. Därför är det bra att inte servera sådant i fritidshemmet, utan låta föräldrar och hem stå för dessa livsmedel. Se även avsnitten om matsedelsplanering och val av livsmedel.

Måltider

Att duka bordet fint och tilltalande även till mellanmålet visar att det är en betydelsefull måltid både för att fylla på energi och för att träffas en stund och ta det lugnt.

Livsmedelssäkerhet

Utsedd kommunal nämnd har ansvar för fritidshem som en plats för livsmedelshantering. Det innebär att det ska finnas ett system för egenkontroll också på fritids. I systemet beskrivs de risker som finns i verksamhetens matservering och rutiner för hur de ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, samt hur allt detta ska dokumenteras. Det gäller hygien, livsmedlens spårbarhet och personlig säkerhet för dem som vistas i köket.

Egenkontrollen ska ha rutiner för hantering av livsmedel som kan vara farliga för allergiker. Det gäller framför allt att märka och förvara både de livsmedel som innehåller allergener – till exempel gluten – och de som inte gör det, så att de inte kan blandas ihop eller ”smitta” varandra. Så långt det är möjligt bör sådana livsmedel förvaras i sin ursprungsförpackning – om det inte går, måste den nya förpackningen märkas noga. Man måste också vara helt säker på att inga misstag begås när överkänsliga eller allergiska barn får sin mat. Därför måste också det som tillagas

för allergiker märkas nog, så att det blir rätt även om mat eller smörgåsar serveras vid ett senare tillfälle.

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

De flesta barn och ungdomar äter för mycket godis, snacks, bakverk, glass och söta drycker. Därför är det bra om skolelever inte alls erbjuds sådana livsmedel på fritidshemmet. Det ansvaret kan överlätas till hem och föräldrar.

Skolbarn har stort behov av att få tillräckliga mängder näringsämnen för sin tillväxt och har ett utrymme på cirka 200 kalorier per dag från livsmedel som dessa ”sötsaker”. Det är under förutsättning att maten i övrigt uppfyller näringsrekommendationerna framför allt när det gäller fett (både mängd och sort) och att intaget av grönsaker och frukt är 500 gram per dag.

Var och en av följande ”sötsak” ger ungefär 200 kalorier, ett barn i skolåldern kan alltså äta en ”sort” varje dag – eller allt på en gång, en gång i veckan.

Bulle	1 st	60 g
Godis (ej choklad)	1 dl	60 g
Choklad	1 liten kaka	40 g
Läsk och saft	2½ glas	à 2 dl
Snacks	1 minipåse	50 g
Glass	100 g	2 dl
Småkakor	40 g	4 st

Utflykter

Barn och ungdomar på utflykt behöver god mat med lika mycket energi och näringsämnen som vid andra måltider.

I systemet för egenkontroll ska rutiner för mat på utflykt finnas beskrivna. Det gäller både hygien och spårbarhet. Matsedeln och utflykten som helhet ska planeras så att personalen genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet kan känna sig trygga. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

Elever i köket

Alla som rör sig i köket eller förbereder mellanmål, elever likaväl som vuxna, ska vara friska och ha lämpliga kläder. Alla ska ha orsak att vara där, onödigt spring ska undvikas.

När man lagar mat till andra, till exempel mellanmål, är det viktigt med den personliga hygien, och att förstå att framför allt tvätta händerna nog. Det är också av stor betydelse att veta hur livsmedel och mat ska förvaras för att inte bli förstörda och kanske orsaka matförgiftning. Den som har ansvar för att maten är säker har också ansvar för att elever som hjälper till får lära sig det som behövs. Mellanmål är ofta enkla att laga och passar på så sätt bra för elev-



erna att hjälpa till med och är ett ypperligt tillfälle att lära sig om livsmedel, hygien och näringsämnen samtidigt som man tränar samarbete och får ta ansvar för andra.

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007.
- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL, 2006. www.skl.se/fastighet
- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Livsmedelsverkets. www.livsmedelsverket.se.
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematlader
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se

Bra mat i skolan... ...och föräldrar

■ Skolan ska ge eleverna kunskap och färdigheter som bidrar till en hälsosam livsstil. Alla barn i grundskolan har rätt till lunch under skoldagen. Många skolor serverar även frukost och på fritidshem serveras mellanmål. Men det krävs mer än så för att barnen ska få bra matvanor.

Föräldrar har stort inflytande på barnens matvanor och påverkar dem både genom hur och vad de själva äter och till exempel hur de kommenterar den mat som serveras i skolan. Det finns föräldrar som överför sina egna erfarenheter från skoltiden på barnen utan att ta reda på hur det är idag. Många blir positivt överraskade när de hälsar på i skolan och får smaka på skollunchen. För att barn och ungdomar ska få tillräckligt med energi och näringsämnen behöver de både frukost, lunch, mellanmål och middag – det räcker inte med en bra skollunch.

Många skolor arbetar aktivt med hälsofrågor och skriver en egen hälsopolicy där maten ingår. Om du som förälder vill engagera dig i skolans arbete med mat och hälsa och ta reda på mer, kan du till exempel använda checklistan som finns i den här skriften under rubriken skolans matråd. Det kan också vara bra att läsa skolans kvalitetsredovisning till kommunen där bland annat arbetet med hälsa och livsstil beskrivs.

Matvanor

Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor visar att de flesta barn äter både frukost, lunch och middag, vilket är bra. Barnen får också i sig tillräckligt av de flesta vitaminer och mineraler. Men det finns brister också. Barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Sådana matvanor ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom senare i livet. Barnen äter för mycket godis, glass, läsk och saft, snacks och bakverk, och för lite grönsaker, frukt och fisk.

För att hjälpa barnen att äta mindre godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker är det bra om skola och fritidshem inte alls erbjuder sådana livsmedel, utan låter föräldrar ta ansvar för det.

Skolbarn har stort behov av att få tillräckliga mängder näringsämnen för att växa och utvecklas på bästa sätt. Det finns kvar ett utrymme på cirka 200 kalorier per dag när näringsbehoven har tillfredsställts med mat. Maten ska motsvara näringsrekommendationerna både när det gäller fett (mängd och sort) och mängd grönsaker och frukt (500 g per dag).

Var och en av följande ”sötsak” ger ungefär 200 kalo-

rier, ett barn i skolåldern kan alltså äta en ”sort” varje dag – eller allt på en gång, en gång i veckan.

Bulle	1 st	60 g
Godis (ej choklad)	1 dl	60 g
Choklad	1 liten kaka	40 g
Läsk och saft	2½ glas	à 2 dl
Snacks	1 minipåse	50 g
Glass	100 g	2 dl
Småkakor	40 g	4 st

De flesta barn och vuxna äter för lite frukt och grönsaker. Ett sätt att öka konsumtionen är att äta en frukt som mellanmål på förmiddagen så som man gör på de flesta förskolor och som barnen därför är vana vid sedan de var små. Det är onödigt att bryta bra vanor och därför vill många skolor att föräldrarna skickar med barnen frukt till skolan varje dag.

Föräldrar kan visa vägen till bra matvanor genom att

- uppmuntra barnen att äta frukost innan de går till skolan, eller att äta frukost i skolan
- om inte skolan tillhandahåller frukt, skicka med frukt eller grönsak varje dag, även med de större barnen
- uppmuntra till att äta skollunch även när det inte är favoritmat som serveras
- uppmuntra till bra mellanmål i skolan och hemma efter skolan.

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se
- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL, 2006. www.skl.se/fastighet
- NCFF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematlader
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se
- Verktyget för ekologiskt hållbar upphandling EKU. www.eku.nu
- www.matplatsen.nu

Bra mat... ...och skolans matråd

■ Skolor är organiserade på olika sätt. Många skolor inrättar matråd med representanter för elever, föräldrar och olika personalkategorier. Många skolor har elevråd, föräldraföreningar eller andra grupper som kan arbeta för bra mat i skolan. Ofta uttrycker man på rådets möten bestämda åsikter om matsalsmiljö, serveringstider, ljudnivå, salladsbord, antalet rätter, utbud i kafeterian – maten engagerar och berör de flesta. För att få ett underlag för förbättringar kan matrådet samla in fakta om sådana faktorer som är viktiga för att eleverna ska äta bra.

Förslag till diskussionspunkter

Frukost. Barn som äter frukost äter ofta mer och bättre också under resten av dagen. En bra frukost har positiv effekt på elevers skolprestationer.

- Får föräldrarna information om att barn lär sig bättre om de äter frukost före skolan? Finns det möjlighet att äta skolfrukost?

Frukt på förmiddagen. De allra flesta mår bra av att äta mer frukt och grönsaker, barn, ungdomar och vuxna. Ett bra sätt att öka konsumtionen är en fruktpaus på förmiddagen.

- Uppmuntras föräldrarna att skicka frukt med barnen till skolan? Äter lärarna frukt tillsammans med eleverna? Finns det frukt att köpa eller fri frukt?

Vatten. Den bästa törstsläckaren är vanligt vatten. Alla kommuner i landet har bra dricksvatten.

- Finns det tillgång till dricksvatten när man blir törstig i skolan?

Skollunch. Lunchen är ett viktigt huvudmål för alla, barn, ungdomar och vuxna. Både maten och matsalsmiljön är av stor betydelse.

- Äter skolans personal lunch tillsammans med eleverna i matsalen?
- Hur organiseras lunchen vid utflykter?

Fler diskussionsfrågor finns i verktyget Sätt betyg på skollunchen hos Skolmatens vänner. Där finns frågor om både organisation, miljö och näringsinnehåll.

Mellanmål. Under en lång skoldag behöver barn och ungdomar fylla på energi regelbundet. Mellanmålets innehåll och förskjutning från söta varor till frukt och smörgåsar betyder mycket för barnens ork och koncentration.

- Ingår mellanmål i skolans hälsopolicy?

- När på dagen serveras eller säljs mellanmål och vilka varor erbjuds?
- Förs diskussioner på skolan om varför det inte bör finnas godis, kakor, läsk med mera?
- Får föräldrarna information om barns behov av ett nyttigt mellanmål mellan skollunchen och middagen/kvällsmaten?

Skolan och dess personal

- Vilka satsningar har gjorts på lärarnas fortbildning i ämnen som livsmedel, näringsbehov och matens samband med hälsa?
- Hur får kollegiet tillgång till de kunskaper som hem- och konsumentkunskapslärare och lärare i idrott och hälsa har?
- Integreras mat och hälsa i undervisningen inom samhällskunskap och naturkunskap?
- Finns kökspersonalen representerad på skolans personalmöten? Ingår de i linjeorganisationen?
- Vilka resurser finns avsatta för skolsköterskan att delta i skolans arbete för bra matvanor?
- Har skolan kontakt med folktandvården och tar emot information och besök av tandhygienister?
- Har skolan en hälsopolicy som inkluderar hur man arbetar för att uppnå bra matvanor? Hur följs åtgärderna upp?
- Hur rapporterar skolan om maten i sina kvalitetsredovisningar till kommunen?
- Hur är skolans kvalitetsrapport jämfört med andra skolor i kommunen?
- Hur överensstämmer skolans hälsopolicy med kommunens strategi för folkhälsa?

ATT LÄSA

- Bra skolmat. www.braskolmat.se
- Livsmedelsverkets. www.livsmedelsverket.se
- NCFF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- www.matplatsen.nu
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund. www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematlader
- Veggisajten för dig som är ung vegetarian. www.veggisajten.konsumentverket.se
- www.matplatsen.nu

Praktiska råd för planering av skollunch

■ Näringsrekommendationerna anger vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. Näringsrekommendationerna ska i första hand användas vid kostplanering. En kost planerad enligt rekommendationerna ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

Kostens sammansättning varierar från måltid till måltid och från dag till dag. Näringsrekommendationerna gäller därför en genomsnittlig kost under en vecka. De viktigaste punkterna omfattar de energigivande näringsämnena – protein, fett och kolhydrater – matens variation och måltidsordning.

Måltiden ska vara komplett, det vill säga innehålla varmrätt, grönsaker – råa och/eller tillagade – dryck (lättnmjölk eller vatten) och bröd med matfett.

En lunch med fil eller gröt som huvudkomponent har svårt att uppfylla näringsrekommendationerna. Därför bör sådan lunch inte vara ett stående alternativ utan serveras enbart vid enstaka tillfällen.

Enligt näringsrekommendationerna ska lunchen ge 25–35 procent av det dagliga energiintaget. Vid planering av skollunch är det lämpligt att ha 30 procent av energiintaget som mål. Rekommendationerna för en genomsnittselev i årskurs 4–6 används som referens. Andra gruppers behov av energi och näringsämnen beräknas med hjälp av faktorer.

Tabellerna i denna bilaga baseras på Riktlinjer för skolluncher – råd, tips och mängdtabeller (2001) som utvecklats av Centrum för folkhälsa/Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Stockholms läns landsting i samarbete med Livsmedelsverket.

Tabell 1. Energi per portion lunchmat

Årskurs	MJ	Kcal	Omräkningsfaktorer
Förskoleklass – åk 3	2,4	575	0,95
Åk 4–6 referensportion	2,6	625	1,0
Åk 7–9	2,9	675	1,1
Gymnasieskola	3,0	725	1,2

Tabell 2. Fördelning av energigivande näringsämnen i en referensportion

Näringsämne	Gram per referensportion	Energi procent E %
Protein	max 30 g	max 20 E %
Fett	max 20 g	max 30 E %
Varav mättat fett	max 7 g	max 10 E %
Kolhydrater	min 78 g	min 50 E %

Tabell 3. Serveringsfrekvenser och portionsstorlekar av huvudrätter

Råvara	Antal ggr/4 v	Portionsstorlek (åk 4–6)
Potatis	8,5	175 gram
Pasta	5	70 gram, okokt
Ris, bulgur, quinoa, couscous	3	60 gram, okokt
Bröd, av typ pita	0,5	80 gram
Kött, fågel, utan ben	4	100 gram
Köttfärs	4	80 gram
Fisk, mager eller fet	4	125 gram
Baljväxter, torkade	minst 1	60 gram
Ägg	1	90 gram (1,5 st)
Ost/mjölk	2	50 gram
Korv	max 3	100 gram
Blodpudding/lever	min 1	150 gram/100 gram
Vetemjöl (i t ex pizza, pirog, pannkaka)	0,5	60 gram (1 dl)
Soppa med smörgås eller efterrätt	2	i soppan minst 1/3 portion potatis, ris eller pasta

Anledningen till att köträtter rekommenderas ofta är att barn har stort behov av järn. Därför är det viktigt att också vara uppmärksam på mängden kött i färdiglagade produkter.

Tabell 4. Portionsstorlekar av färdiglagad mat

Rätt	Portion i gram	Andel råvara
Fisk, kokt eller ugnsstekt	110	1 portion fisk
Fisk, panerad, stekt	125	$\frac{3}{4}$ portion fisk
Fiskpinnar/panetter/friletter/nuggets	125	$\frac{2}{3}$ portion fisk
Fiskgratäng utan potatis	160	1 portion fisk
Fiskpudding	250	1 portion fisk
Fiskbullar, laxbullar	130	$\frac{1}{2}$ portion fisk
Helt kött, fågel, utan ben	80	1 portion kött
Köttbullar, färsbiffar, köttfärslimpa	110	$\frac{3}{4}$ portion färs
Köttfärssås	175	$\frac{2}{3}$ portion färs
Kött/korv/kycklinggryta med grönsaker	225	1 portion kött/korv
Chili con carne	200	$\frac{1}{2}$ portion färs + $\frac{1}{2}$ portion baljväxter
Pytt i panna	300	$\frac{2}{3}$ portion kött
Lasagne	350	$\frac{1}{2}$ portion kött + $\frac{3}{4}$ portion mjölk/ost
Makaronipudding	350	$\frac{1}{2}$ portion kött + $\frac{1}{4}$ portion mjölk/ost
Ravioli	350	$\frac{1}{3}$ portion färs
Pizza, typ pan pizza	200	$\frac{1}{4}$ portion kött + $\frac{3}{4}$ portion ost
Pirog	180	$\frac{1}{3}$ portion kött + $\frac{1}{2}$ portion ost
Potatisbullar	225	$\frac{1}{4}$ portion ägg
Pannkaka, huvudrätt	200–250	$\frac{1}{3}$ portion ägg + $\frac{1}{2}$ portion mjölk
Pannkaka, efterrätt	120	
Soppa	300	
Potatismos	225	

Portionstabellen kan användas vid inköp av industriprodukter och vid upphandling av måltider från entreprenör. I tabellen anges även vad angivna portioner motsvarar i jämförelse med tabell 3. Om till exempel köttfärssås serveras bör ytterligare 1 $\frac{1}{3}$ portion färs ingå i matsedeln under en två veckors period, för att man ska komma upp i de två portioner som rekommenderas.

Tabell 5. Salladsbord

Målet är att varje elev ska äta 100–125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen varje dag. Salladsdressingen bör vara mager – max 15 % fett – och baserad på olja eller vinäger.

Salladsbordet bör innehålla minst två komponenter från C-vitaminlistan:

Blomkål	Salladskål	Citrusfrukter
Broccoli	Vitkål	Kiwi
Paprika	Apelsin eller andra	

Salladsbordet bör innehålla minst tre komponenter från kolhydrat-/ kostfiberlistan:

Bönor	Rödbeta	Rissallad
Linser	Ärter	Sallad på couscous eller bulgur
Kikärter	Ärter-majs-paprika	Päron
Morötter	Amerikansk grönsaksblandning	Kiwi
Palsternacka	Potatissallad	Äpple
Kålrot	Pastasallad	Gröna bönor
Majs		

Salladsbordet kan innehålla valfritt antal av dekorationsgrönsaker:

Tomat	Gurka
Sallad – isbergs- och huvudsallad	Rädisa



LIVSMEDELS
VERKET

LIVSMEDELSVERKET
Box 622
751 26 UPPSALA

Telefon: 018 - 17 55 00
Fax: 018 - 10 58 48
E-post: livsmedelsverket@slv.se
Webb: www.livsmedelsverket.se