



Riktlinjer för maten och måltiderna inom skola och fritidshem i Nybro kommun

Antagen av Barn- och utbildningsnämnden i Nybro kommun 2010-03-03, § 19.

Reviderad av Lärande och kulturnämnden i Nybro kommun 2017-02-01

Datum för uppföljning och eventuell revidering: Vart fjärde år

Ansvarig för revidering: Måltidschef



Livsmedelsverkets kostråd i ”Bra mat i skolan” ligger till grund för kommunens riktlinjer.

- Nybro kommuns mat- och måltidspolicy ska följas
- måltiderna i skolan och fritidshemmen är mycket viktiga i omsorgen om barnen och eleverna. Barn, elever och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- maten inom skola och fritidshem ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö. Pedagogisk lunch äter barn och vuxna tillsammans för att då förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider
- maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för barn och elever

Skolans uppdrag

Mål att uppnå i grundskolan

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

- har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling.
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället (Lgr 11)

Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska skollunchen motsvara cirka 30 % av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen och på fritidshemmen ska frukost motsvara cirka 25 % och mellanmål 10-15 % av dagsbehovet.

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Se www.slv.se

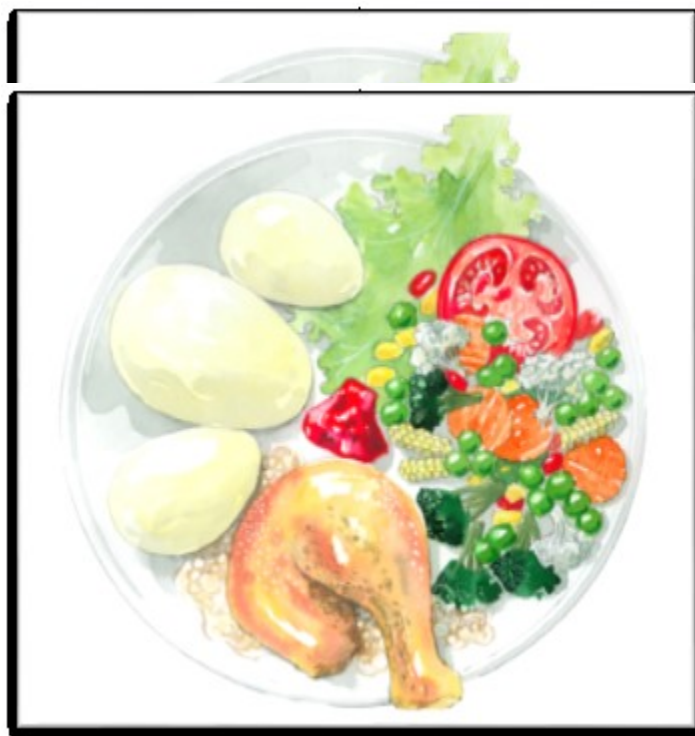
För att säkerställa att näringsrekommendationer följs används kostdataprogrammet Aivo och dess recept. Alla skolor i kommunen lagar mat efter samma matsedel.

Rekommendationerna om portionsstorlekar som anges i häftet Bra mat i skolan (SLV 2013) ska följas.

Skolan har ett ansvar för att låta barn och ungdomar stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

Barnen och eleverna ska erbjudas mat enligt tallriksmodellen. Måltiderna ska göras attraktiva.

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid (lunch och middag) och proportionerna mellan potatis/ris/pasta/bröd (1), rotfrukter/grönsaker/frukt (2) samt kött/fisk/ linser/bönor (3). Grupp 1 och 2 är lika stora och grupp 3 är minst. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna desamma. Om man tar en portion till bör även denna tas enligt tallriksmodellen. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken men måltiden blir komplett först när bröd och dryck (mjölk eller vatten) tillkommer.



Livsmedelsval

Upphandling ska följa Nybro kommuns upphandlingspolicy. Baskraven i Upphandlingsmyndighetens (tidigare Miljöstyrningsrådets) vägledande dokument, krav, kriterier ska utgöra grunden vid livsmedelsupphandlingar. Inriktningen är att öka ekologiska samt närproducerade livsmedel där det finns möjlighet utan att bryta mot Lagen om offentlig upphandling (LOU).

Maten inom skola och fritidshem får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

Frukost på fritidshem

Till frukosten kan följande livsmedel erbjudas:

- lättmjölk/mellanmjölk
- kökets egen chokladdryck max en gång per vecka
- fil/yoghurt främst naturella sorter eventuellt serverad med bär
- spannmålsprodukter som gryn och flingor. Gröt tillagas 1-2 gånger per vecka där det finns möjlighet.
- grönsaker
- pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej i största mån nyckelhålsmärkt
- margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt bröd gärna grövre och/eller knäckebröd

Mellanmål på fritidshem

Till mellanmålet kan följande livsmedel erbjudas:

- lättmjölk/mellanmjölk
- kökets egen chokladdryck max en gång per vecka
- fil/yoghurt främst naturella eventuellt serverad med bär
- pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej i största mån nyckelhålsmärkt
- margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt bröd gärna grövre och/eller knäckebröd
- I de fall mellanmålet behöver förstärkas för att uppnå rätt energi- och näringsnivå över dagen görs detta helst med matigare pålägg såsom ägg, köttbullar/biffar. I undantagsfall kan det serveras lagad rätt såsom korv med bröd eller ugnspannkaka.

Skollunch/lunch på fritidshem

Till lunchen kan följande måltidskomponenter/livsmedel erbjudas:

- Grönsaker, lagad huvudrätt, knäckebröd
- salladsbord med minst fem olika sorters grönsaker (se nästa sida)
- lättmjölk/mellanmjölk eller vatten
- margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt bröd, gärna grövre och hembakat med pålägg till soppa/gröt/sallad
- soppa två gånger på fyra veckor med frukt som efterrätt

Till skolbarn som har eftermiddagsfritids ingår frukt på eftermiddagen.

Matlagning från grunden förordas där tid, bemanning och köksutrustning tillåter detta. Halvfabrikat användes således i så liten utsträckning som möjligt.

Alla matgäster ska ges möjlighet att äta sig mätta. Detta ska inte ses som ett motsatsförhållande till att maxbegränsning tillämpas där så krävs. Maxbegränsning grundar

sig alltid på SLV:s portionsrekommendationer och understiger aldrig dessa. Det ska alltid finnas potatis/ris/pasta, grönsaker och knäckebröd att äta sig mätt på.

Kökspersonalen meddelar mottagande skola senaste tid för avbeställning av mat för att minska matsvinn. Kökspersonalen verkar för minsta möjliga matsvinn.

Grönsaker/sallad/frukt

Enligt SNR (svenska näringsrekommendationer) bör barn och ungdomar äta minst 100 gram grönsaker/frukt i samband med lunchen varje dag.

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

Salladsbordet ska innehålla minst två komponenter från C-vitaminlistan, till exempel:

blomkål	broccoli
paprika	salladskål
vitkål	apelsin

Salladsbordet ska innehålla minst tre komponenter från kolhydrat-/kostfiberlistan, till exempel:

bönor	linser
potatissallad	kikärter
pastasallad	morötter
rissallad	palsternacka
couscoussallad	rättika
kålrot	majs
frukt	rödbeta
ärter	

därutöver dekorationsgrönsaker:

tomat, sallad som isberg- och huvudsallad, gurka och rädisor.

70 % av salladsutbudet ska bestå av de grövre sorterna av grönsaker, högst 20 % av utbudet kan bestå av dekorationsgrönsaker och högst 10 % av utbudet kan bestå av övriga grupper såsom svamp, oliver, frukt och dyl.

socker

Det är viktigt att hålla nere mängden socker i måltiderna. Dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel och dels för att barnen ska få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden.

Därför ska söta mjölkprodukter, söta flingor, färdiga söta krämer och bakverk inte ingå i skolans livsmedelsutbud. Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter.

Utflyktsmat

Elever på utflykt ska få lika näringsriktig kost som serveras i skolan och på ungefär samma tider. Utflykten ska meddelas köket i god tid och överenskommelse ska ske mellan pedagoger och kökspersonal om lämplig kost. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur på utflyktsmaten. Skolans personal har ansvar för utflyktsmaten efter det att den hämtats i köket.

Måltidsmiljö

Inom skolan tar eleverna mat själva från en serveringsvagn som gör det möjligt att hålla maten varm. Först serveras salladsbordet, därefter potatis/ris/pasta och sist kött/fisk.

Vår målsättning är att alla matgäster skall ges möjlighet till minst 20 minuters sittning i en så lugn och avstressande miljö som möjligt i samband med sin måltid. Målsättningen är också att lunch serveras mellan kl. 11-13. Skolledare ansvarar för att schemaläggning av mattider görs. Skolan ansvarar för bord, stolar samt annan utsmyckning i serveringslokalen.

Specialkost

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten som erbjuds. Läkarintyg krävs för alla medicinska skäl samt ett ifyllt formulär för specialkost. Det är viktigt att elever med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Formuläret för specialkost finns att hämta på kommunens hemsida och lämnas ifyllt tillsammans med intyg från legitimerad läkare till kökspersonalen. Formuläret ska förnyas en gång per år i samband med läsårsstart. Intyg från legitimerad läkare förnyas vid förändring av allergi eller överkänslighet.

Föräldrintyg krävs då man åberopar religiösa skäl för särskild mat, liksom för vegetarisk och veganmat, läkarintyg behöver inte lämnas in. Föräldrintyget finns att hämta på kommunens hemsida och ska förnyas en gång per år i samband med läsårsstart. Näringsrik skolmat kan inte följas fullt ut vid en vegankost. Kontakt med dietist rekommenderas för att säkerställa energi- och näringsintag över dygnet.

Skolan erbjuder inte halalslaktad råvara eller koshermat. För strikta muslimer och judar erbjuds istället vegetariskt eller annat tillåtet alternativ.

När eleven inte längre behöver specialkost, alternativt byter skola, ansvarar vårdnadshavare för att kontakta skolrestaurangen för avanmälan av specialkost.

Även pedagoger som äter pedagogisk lunch med barnen måste lämna läkarintyg/specialkostintyg.

Livsmedelssäkerhet

Enligt livsmedelsverket bör färdiglagad mat inte varmhållas mer än två timmar. För potatis rekommenderas max 1 timme. Maten ska hålla en lägsta temperatur av +60°C vid serveringen. Upprättat egenkontrollprogram för mathantering ska följas

Traditioner och fester

I kulturarvet ingår traditioner och festligheter som är viktiga att uppmärksamma till exempel jul- och midsommarfirande.

Pedagogisk personal i skola och fritidshem

Det är viktigt att vuxna finns i skolrestaurangen och äter pedagogisk lunch med eleverna. De vuxna fungerar som förebilder för eleverna. Den pedagogiska personalens uppgift är att locka eleverna att ta av all mat, se till att ordningen i skolrestaurangen är bra och se till att en trevlig atmosfär råder m.m.

Personal äter medhavd mat i särskilda personalutrymmen.

Kökspersonal

Personalen inom Måltidsservice (kökspersonal) ska fortlöpande få utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kökspersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

Samverkan

På varje skolenhet är det viktigt att hitta ett forum för matfrågor. Det kan vara lokala matråd, elevråd etc. Rådet ska träffas minst två gånger per år och ta upp frågor som miljön i skolrestaurangen, kost och hälsa, matsedel osv.

Det är viktigt att diskutera matfrågor med föräldrar/anhöriga vid till exempel föräldramöten.

Synpunkter

Synpunkter kan framföras via kommunens Synpunktsblankett/-formulär, som finns på Nybro kommuns hemsida www.nybro.se.

Utvärdering

Riktlinjerna ska följas upp vart fjärde år med start 2011-05-01, och därefter redovisas och tillkännages i alla verksamheter som berörs.

Ansvar: Måltidsservice i samverkan med berörd nämnd.