



# Riktlinjer för maten och måltiderna inom förskola, grundskola, fritidshem och gymnasieskola i Nybro kommun

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

Reviderad av lärandenämnden i Nybro kommun 2021-03-31

Datum för uppföljning och eventuell revidering: Gäller tillsvidare, årlig genomgång av dokumentets aktualitet och vid behov revidering

Ansvarig för revidering: Måltidschef





Policy, råd och rekommendationer som ligger till grund för kommunens riktlinjer finner ni i följande dokument:

- Nybro kommuns mat- och måltidspolicy
- Livsmedelsverkets kostråd ”Bra mat måltider i förskolan”
- Livsmedelsverkets kostråd ”bra mat i skolan”
- Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola skola.
- Livsmedelsverkets ”Handbok för minskat matsvinn för verksamheter inom vård, skola och omsorg”.

## Varför har vi riktlinjer?

- Riktlinjerna är ett komplement till Nybro kommuns Mat och måltidspolicy
- Måltiderna i förskolan, grundskolan, gymnasieskolan samt på fritidshemmen är mycket viktiga i omsorgen om barnen och eleverna. Barn, elever och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön.
- Maten inom förskolan, grundskolan, gymnasieskolan samt på fritidshemmen ska främja goda matvanor och serveras i en trivsam miljö. Pedagogisk lunch äter vuxna tillsammans med barn och elever 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.

## Förskolans uppdrag

- Utbildningen i förskolan ska lägga grunden för ett livslångt lärande. Den ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn. Utbildningen ska utgå från en helhetssyn på barn och barnens behov, där omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. I samarbete med hemmen ska förskolan främja barnens utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande människor och samhällsmedlemmar.
- Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid. Miljön ska vara tillgänglig för alla barn och inspirera dem att samspela och att utforska omvärlden samt stödja barnens utveckling, lärande, lek och kommunikation.
- Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjligheter att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjligheter att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildning bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande. (Lpfö 18)



## Skolans uppdrag

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)



Förskolan, grundskolan och gymnasieskolan har ett ansvar för att låta barn stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln varierar och innehåller både traditionella och nya rätter.

## Tallriksmodellen

Tallriksmodellen kan användas pedagogiskt för att lära barn att lägga upp maten på ett sätt som ger bra balans på måltiden. Syftet med modellen är att öka mängden mat från växtriket och minska på animalierna, vilket är bra för hälsan och för miljön.

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid (lunch och middag) och proportionerna mellan potatis/ris/pasta/bröd, rotfrukter/grönsaker/frukt samt kött/fisk/linser/bönor. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna desamma. Om man tar en portion till bör även denna tas enligt tallriksmodellen.

## Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

### Dagsbehov

Måltiderna i förskolan, grundskolan, gymnasieskolan samt på fritidshemmen ska tillgodo se barnen och elevernas behov. Dagsbehovet av energi och näringsämnen ska för en frukost ge cirka 20-25 %, lunch cirka 25-35 % samt mellanmål 15-20 %) enligt Livsmedelsverkets näringsrekommendationer, se [www.slv.se](http://www.slv.se). För att säkerställa att näringsrekommendationer följs används ett kostdataprogram och dess recept. Alla kommunala kök i kommunen lagar mat efter samma matsedel med undantag gymnasieskolan.





## Livsmedelsval

Vid val av livsmedel väljs företrädesvis nyckelhålsmärkta produkter.

Mejeriprodukter bör också vara magra, osötade och D-vitaminberikade. En bra måltid består av mycket grönsaker, frukt, bär, frön, fullkorn och mindre rött kött, charkprodukter, salt och socker.

### Grönsaker sallad

Grönsaker och rotfrukter ska varieras och följa årstiderna.

I förskolan ska minst två sorters grönsaker erbjudas till lunchen varav minst en fiberrik grönsak eller rotfrukt. Kokta grönsaker såsom broccoli, blomkål, morötter, ärtor mm bör serveras några gånger i veckan, i synnerhet till mindre barn som kan ha svårt att tugga vitkål och sallad.

I grundskolan och gymnasieskolan serveras salladsbuffé med minst fem sorters grönsaker varav minst tre fiberrika grönsaker och rotfrukter, minst en baljväxt och minst en salladsgrönsak eller frukt.

Dekorationsgrönsaker som tomat, gurka, rädisor och sallad såsom isbergs- och huvudsallad ska serveras sparsamt och enbart efter säsong.

### Socker

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

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

## Frukost

Till frukosten kan följande livsmedel erbjudas:

- lättmjölk
- naturell fil/yoghurt
- spannmålsprodukter som gryn och flingor. Gröt tillagas 1-2 gånger per vecka där det finns möjlighet.
- grönsaker eller frukt
- två sorters pålägg såsom medvurst, skinka, ost, leverpastej eller ägg. Pålägg ska i största mån vara nyckelhålsmärkt.
- margarin med högst 60-80 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt nyckelhålsmärkt bröd och/eller knäckebröd

## Mellanmål

Grunden är att mellanmålet inte ska ersätta eller störa aptiten inför nästa måltid. Ett exempel på bra mellanmål är en till två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och frukt.

Till mellanmålet kan följande livsmedel erbjudas:

- lättmjölk
- naturell fil/yoghurt
- spannmålsprodukter som gryn och flingor.
- grönsaker eller frukt
- två sorters pålägg såsom medvurst, skinka, ost, leverpastej eller ägg. Pålägg ska i största mån vara nyckelhålsmärkt.
- margarin med högst 60-80 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt nyckelhålsmärkt bröd och/eller knäckebröd





Till yoghurt och fil kan följande tillbehör erbjudas: kanel, kardemumma, pumpafrö, solrosfrö. Till frukostgröt kan det serveras äppelmos.

Förstärkt mellanmål serveras vid sallad/soppdagar för att uppnå rätt energi- och näringsnivå över dagen. Detta görs helst med matigare pålägg såsom ägg, köttbullar/biffar. I undantagsfall kan det serveras lagad rätt såsom korv med bröd eller ugnspannkaka.

### Lunch

Till lunchen kan följande måltidskomponenter/livsmedel erbjudas:

- grönsaker, lagad huvudrätt, knäckebröd
- lättmjölk eller vatten
- margarin med 60-80 % fett och stor andel fleromättat fett
- mjukt nyckelhålmärkt bröd till soppa/gröt/sallad
- soppa serveras med bröd och frukt som efterrätt

De förskolebarn och fritidsbarn som har heldagsomsorg får en frukt per barn och dag utöver det som serveras från köket till frukost, lunch och mellanmål.

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

Barn och elever ska ges möjlighet att äta sig mätta. Detta ska inte ses som ett motsatsförhållande till att maxbegränsning tillämpas där så krävs. Det ska alltid finnas potatis/ris/pasta, grönsaker och knäckebröd att äta sig mätt på.

Kökspersonalens uppgift är att laga god och näringsriktig mat och pedagogernas uppgift är att lära barnen lägga upp mat på tallriken, ta rätt mängd mat och enligt tallriksmodellen.

Kökspersonal meddelar mottagande förskola, grundskola senast tid för avbeställning av mat för att minska matsvinn. Kökspersonalen verkar för minsta möjliga matsvinn.

### Utflyktsmat

Barn och elever på utflykt ska få lika näringsriktig kost som den som serveras i matsalen 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 vid hantering av utflyktsmaten. Pedagogerna har ansvar för utflyktsmaten efter att den hämtats i köket.



### Måltidsmiljö

Vår målsättning är att alla barn och elever 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. Förskola, grundskola och gymnasieskola ansvarar för bord, stolar samt annan utsmyckning i serveringslokalen. Skolledare ansvarar för att schemaläggning av mattider görs som leder till god matro utan långa köer.



## Specialkost och anpassade måltider

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten som erbjuds.

### Specialkost

Läkarintyg krävs för alla medicinska skäl samt ett ifyllt kostintyg för specialkost. Kostintyg för specialkost fylls i via en e-tjänst på nybro.se och mina sidor. Den skickas in via systemet tillsammans med läkarintyg från legitimerad läkare eller dietist.

Kostintyget ska förnyas en gång per år i samband med läsårsstart. Observera att läkarintyg från legitimerad läkare eller dietist förnyas enbart vid förändring av allergi eller överkänslighet undantaget celiaki då det är en livslång sjukdom.

Det är viktigt att barn med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Det är viktigt att vårdnadshavare har regelbunden kontakt med vården och att det utförs ordentliga allergiutredningar så att inte livsmedel utesluts i onödan.

Vi kräver inte läkarintyg utan enbart kostintyg för elever och vuxna när det gäller laktosintolerans. Däremot krävs ett läkarintyg för barn på förskola då det är mycket ovanligt med laktosintolerans för dessa barn.

Det finns personer som är ytterst känsliga mot laktos men denna grupp är mycket liten. Läkarintyg krävs av elever och vuxna som har en total avsaknad av laktas då de kommer få mjölkfri eller helt laktosfri kost.

Att vi serverar normalkost till laktosintoleranta beror på att normalkosten är laktosreducerad och innehåller max 2 gram laktos per portion. De dagar måltiden överstiger 2 gram laktos per portion kommer den som är laktosintolerant att få

mjölkfri eller helt laktosfri kost. Laktosfri mjölk finns alltid som dryck till måltiderna för de som lämnat kostintyg.

### Anpassade måltider

Kostintyg för anpassade måltider fylls i via en e-tjänst på nybro.se och mina sidor och ska förnyas en gång per år i samband med läsårsstart.

Anpassade måltider är tex. vegetarisk kost, vegankost, kost av religiösa skäl och NPF. 100 % ekologiskt, närodlat, ursprungsmärkt Sverige eller liknande önskemål kan inte tillgodoses.

Näringsriktig kost kan inte följas fullt ut vid en vegankost. Kontakt med dietist rekommenderas för att säkerställa energi- och näringsintag över dygnet.

Muslimerna och judarna serveras vegetariskt eller annat tillåtet alternativ de dagar de inte kan äta den ordinarie maten. Halalslaktad råvara eller koshermat erbjuds inte.

Barn och elever som på grund av (NPF) neuropsykiatrisk funktionsnedsättning behöver anpassad matsedel och måltidsmiljö kan eventuellt få det efter att rektor tillsammans med vårdnadshavare, elevhälsan och måltidspersonal träffats för dialog. Därefter beslutar rektor om eventuell anpassning för att säkerställa en bra måltid och måltidsmiljö. Det långsiktiga målet ska vara en utökad variation i kosten, gärna med utgångspunkt i den befintliga matsedeln samt att kunna sitta med sina kamrater och äta.

### Specialkost anpassad kost

När barnet eller eleven inte längre behöver specialkost eller anpassad kost, alternativt byter förskola eller skola ansvarar vårdnadshavare för att kontakta köket för avanmälan av specialkost och anpassad kost. Kostintyg och läkarintyg kan skickas till nya förskolan, grundskolan och gymnasieskolan av köket om det är inom kommunen.



Även pedagoger som äter pedagogisk lunch med barnen måste lämna läkarintyg/kostintyg vid behov.

Läs mer om specialkost och anpassade måltider på kommunens hemsida [www.nybro.se](http://www.nybro.se) eller på [www.kostochnaring.se](http://www.kostochnaring.se) i dokumentet ”Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola skola”.

## Livsmedelssäkerhet

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

Maten får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

Krossade linfrö används inte. Hela linfrö kan användas i små mängder t.ex. i bröd.

Djupfrysta bär ska kokas före användning.

Tillfälliga rekommendationer och larm från livsmedelsverket bevakas av måltidschef som för dessa vidare ut i verksamheterna.



## Traditioner

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

På grund av allergisk kan inte mat och dryck från barnens och elevers vårdnadshavare tas emot (gäller inte färsk frukt).



## Hållbart

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 eller livsmedel ursprungsmärkt Sverige där det finns möjlighet utan att bryta mot Lagen om offentlig upphandling (LOU).

För att värna om miljön görs medveten succesiv minskning på mängden kött samtidigt som mängden vegetabilier ökas. Varje vecka serveras en helvegetarisk lunch. Med vegetariskt menas lakto-ovo-vegetarisk mat, vilket innebär att det innehåller mejeriprodukter och ägg.

Avfallet från köken källsorteras. Matsvinnet som uppstår i kök och servering vägs två gånger per år.



## Pedagogisk personal

**På förskolan** ska hänsyn tas till att barn lever i olika livsmiljöer och att barn med de egna erfarenheterna som grund söker förstå och skapa sammanhang och mening. De vuxna ska ge barnen stöd i att utveckla tillit och självförtroende. Barnens nyfikenhet, företagsamhet och intressen ska uppmuntras och deras vilja och lust att lära ska göra så att barnen upplever att det är roligt och meningsfullt att lära sig nya saker. (Lpfö 18)

Måltiden innehåller utöver själva maten många olika delar, till exempel:

- samtal kring olika kulturer utifrån matsedeln
- träning i självständighet, samspel, bordsskick, motorik, språk och matematik
- delaktighet i förberedelser i form av att duka matbordet, hämta maten osv

**På skolan** är det viktigt att vuxna finns i skolrestaurangen och äter pedagogisk lunch med eleverna. Personalen fungerar som förebilder för barnen. 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.

**På gymnasieskolan** har skolledare möjlighet att be personal äta pedagogisk lunch tillsammans med eleverna då behov föreligger.

All personal på förskola, grundskola och gymnasieskola som äter medhavd mat gör det i särskilda personalutrymmen.

## Kökspersonal

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

## Samverkan

Frågor som personal, barn eller vårdnadshavare har om mat och miljö tas upp direkt med kökspersonalen eller måltidsservice ledning. Om det är kökspersonalen som har frågor om mat och miljö tas dessa upp med pedagogerna eller måltidsservice ledning.

På varje enhet är det viktigt att hitta ett forum för matfrågor, till exempel matråd, elevråd etc. Rådet ska träffas minst två gånger per år och ta upp frågor som miljö, kost, hälsa, matsedel osv.

Det är viktigt att informera vårdnadshavare om mat och måltider på till exempel föräldramöten. Vårdnadshavare är välkomna att äta med sina barn en gång per termin och barn.

## Synpunkter

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