



## Kostpolicy – Skolornas fritidshem

Bakgrunden till kommunens gemensamma kostpolicy för skolornas fritidshem är att:

- erbjuda alla barn i kommunens fritidshem samma utgångspunkt och möjligheter till att lära sig hälsosamma matvanor tidigt i livet.
- all berörd personal inom verksamheten ska känna till och arbeta efter riktlinjerna i kostpolicyn.

### Mål och syfte

”Måltidsverksamheten inom fritidshemmen ska vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för barns välbefinnande och sociala utveckling”

- Måltiden ska grundlägga goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö.
- Måltiden ska vara varierande och aptitlig, miljön ska vara trivsamt, ombonat och förmedla ”matglädje”.
- Hänsyn ska tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.”

### Måltider på fritidshemmen

Under skolterminen serveras frukost och ett mellanmål på eftermiddagen. Vid skollov serveras även lunch som kan beställas från skolornas kök (för aktuell hantering hör med kostenheten).

Frukosten och mellanmålet kan lagas av fritidspersonalen på avdelningarna eller köpas från skolornas kök.

I vår kostpolicy för fritidshemmen lämnas förslag på frukost och mellanmål som väljs utifrån fritidshemmets resurser när det gäller lokaler och köksutrustning, personaltäthet och antal barn som äter vid respektive måltid.

Varje fritidshem skriver sin egen veckomatsedel för frukost och mellanmål anpassad till veckans luncher i skolan.

**Energifördelning över dagen som helhet****Frukosten \* bör ge 20 – 25 %****Lunchen \* bör ge 25 - 35 %****Mellanmål \* 15 – 20 %**, ett till tre mellanmål fördelade över dagen och kvällen

Middagen bör ge 25 – 35 %

Eftermiddagens mellanmål bör ge 275 - 375 kcal för barn mellan 6 – 9 år och flickor 10 - 12 år. För pojkar mellan 10 – 12 år blir portionerna något större se Hälsomålets Mellanmålsguide s 9 portionsstorlekar.

\* måltider som serveras på fritidshemmen

**Frukost och mellanmål**

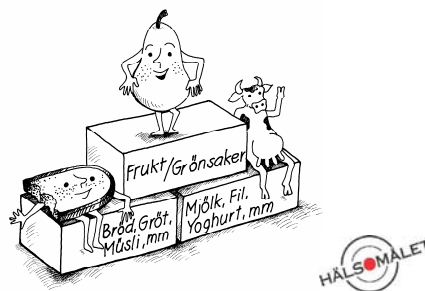
Frukost och mellanmål består av samma typ av livsmedel nämligen lättmjölk eller lättfil/lättyoghurt, mellanfil, nyckelhålmärkt müsli/flingor, bröd och nyckelhålmärkta smörgåspålägg, grönsaker och frukt.

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.

Mellanmålet är oftast den första måltiden som barnen själva tar ansvar för i hemmet. Därför är det viktigt att de får med sig bra exempel på mellanmål från fritidshemmet.

Näringsmässigt är det bra att planera såväl frukost som mellanmål utifrån tre livsmedelsgrupper eller ”byggstenar”. En komplett frukost eller ett mellanmål består av något från varje byggsten:

1. Frukt, grönsaker
2. Bröd, gröt, müsli mm
3. Mjölk, fil, yoghurt mm

**Frukost förslag**

<b>Servering av frukost under fyra veckor:</b>	
Gröt, lättmjölk, bär/mos/sylt, smörgås, lättmargarin, pålägg och grönsak	10 ggr
Mellan- eller lättfil, lätt naturell yoghurt, flingor/müsli, bär/frukt/juice max 1 dl, smörgås med lättmargarin, pålägg och grönsak	8 ggr
Hemlagad mjölkchoklad gjord på lättmjölk, smörgås med lättmargarin, pålägg, grönsak och frukt	2 ggr

Till frukost serveras lättmjölk, naturell lätt- eller mellanfil, naturell lättyoghurt,

nyckelhålmärkt Basmüsli/flingor. Ett halvt glas juice 1dl serveras någon enstaka gång som dryck om inte frukt serveras.

### Smaksättning till fil och yoghurt

Kanel, ingefära, kardemumma, russin, torkade aprikoser, bär och färsk frukt.

### Mellanmåls förslag

I listan nedan finns förslag på olika typer av mellanmål för en period om fyra veckor. Alla förslagen bygger på olika kombinationer av de tre byggstenarna. Mängderna är beräknade för flickor och pojkar 6 – 9 år.

Dessa exempel motsvarar energinivån och täcker även behovet av de näringsämnen som bör ingå i mellanmålet för denna åldersgrupp. För flickor 10 - 12 år gäller samma mängder som för 6 – 9 åringarna, för pojkar 9 -12 år är portionerna något större se Hälsomålets Mellanmålsguide s 9.

### Måltidstyper - mellanmål

<b>Servering av mellanmål under fyra veckor:</b>	
Mjöl och smörgåsmåltid: 1 glas lättmjölk (1,75dl), 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak, 1 knäcke med bredbart pålägg inkl grönsak 1 frukt	8 gånger
Grötmåltid: 1 port havregrynsgröt (ca 1,9dl), 1dl lättmjölk, 1,5 msk mos/sylt, 1 smörgås med lättmargarin och grönsak 1 frukt	4 gånger
Filmåltid: 1,5dl naturell lätt- yoghurt, fil, mellanfil (1,5 % fett), ½ frukt, 2 dl flingor/0,75 dl müsli, 1 smörgås med lättmargarin och grönsak	4 gånger
Chokladmåltid: 1,75dl mjölkchoklad (gjord på lättmjölk), 1 dubbelsmörgås* med lättmargarin och pålägg inkl grönsaker, 1 liten frukt tex kiwi/clementin	1 gång
Medelhavsmellanmål: Ca 1 dl humus, 75g grönsaker (morot, blomkål, paprika, gurka), ½ pitabröd, 1 glas mild lättyoghurt (1,75dl)	1 gång
Festmellanmål – välj ett av alternativen	1 gång
<ol style="list-style-type: none"> <li>1,75dl juice, 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak, 1 skiva vetelängd.</li> <li>1,5dl glass, 0,5dl bär, 1 smörgås med lättmargarin och pålägg inkl grönsak</li> <li>1 port frukt/bärpaj, vaniljsås/vaniljglass, vatten</li> </ol>	

<p>Mellanmål – välj ett av alternativen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2st pannkakor/våfflor, 1,5 msk sylt/mos, 50g grönsaker (morot, gurka), 1 glas lättmjölk (1, 75dl)</li> <li>2. 125g ostkaka, 0, 5dl bär, 50g grönsaker (morot, gurka), 1 glas lättmjölk (1, 75dl)</li> </ol>	1 gång
<p>Utflyktsmellanmål – välj ett av alternativen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2st grillkorvar med hög kötthalt nyckelhålmärkt, 2st fullkornskorvbröd, ev. senap, ketchup. 75g grönsaksbit (morot, vitkål), 1st frukt, citronvatten.</li> <li>2. Lättsockrad nypon-, blåbärssoppa 2dl, 2 knäckemackor med mjukost 10 % fett, 75g morots-, vitkålsbit, vatten</li> </ol>	1 gång

\*Med dubbelsmörgås menas en brödbulle eller två skivor bröd med en portion matfett och pålägg mellan. Pålägg på båda skivorna gör att mellanmålet ger för mycket energi och fett!

## Livsmedelsval

### Grönsaker

Grönsaker eller rotfrukter ska serveras till varje måltid även till frukost och mellanmål.

Variera efter säsong. Servera dem många gånger (ha tålamod och prova igen efter ett tag) 10 – 20 gånger, det kan ta tid innan barnen lär sig acceptera nya smaker och konsistenser.

### Frukt/bär

Ska serveras varje dag och varierar efter säsongens utbud. Ang juice se under rubriken **Drycker**.

### Bröd, Gryn och Flingor - Spannmål

Bröd, gryn och flingor är kolhydratrika livsmedel som ger lättillgänglig och mättande energi. De ger också mineraler som järn zink och magnesium, B-vitaminer samt kostfibrer. Fullkornsbröd och grovt bröd är bäst ur näringssynpunkt, men vitt bröd och limpa är också OK och bättre än inget bröd alls. Variera gärna mellan olika brödsorter.

För att få ett bröd med lågt socker innehåll så är ett tips att läsa på innehållsdeklarationen. Anges sockret efter jästen så förbrukas sockret vid jäsningsen och sockerhalten blir låg i det färdiga brödet.

Variera gärna mellan olika typer av flingor och müsli. Välj nyckelhålmärkta produkter med låg socker- och fetthalt.

I de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005)<sup>1</sup> finns inga siffror på hur stort intaget av kostfibrer bland barn bör vara men vid granskning av senare studier i USA och Europa har man angivit siffror på hur mycket fibrer barn bör få i sig för att förhindra framtida hälsoproblem.

Fiberintaget för barn uttrycks i gram fibrer per MJ.<sup>2</sup> För barn i 1 – 2 års ålder är det lämpligt med 2 – 3 gram fibrer per MJ. Det motsvarar 8,2 – 12,3 gram fibrer per dag och bör gradvis ökas för att under tonåren vara uppe i de mängder som rekommenderas för vuxna 25 – 35 gram fibrer per dag.

En bra ”brödmix” för ett barn på fritids under fyra veckor kan vara:

Brödtyp	Antal/4 veckor
Fullkornsbröd nyckelhålmärkt	2 skivor
Grovt bröd nyckelhålmärkt	4 skivor
Knäckebröd	8 skivor
Limpa	5 skivor
Vitt bröd	8 skivor
Pitabröd	0,5st

**Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.**

### 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 fettet.

Fettet behövs dels som energikälla och för upptaget av fettlösliga vitaminer samt för de livsnödvändiga (essentiella) fettsyror.

Följande råd bidrar till bättre fettkvalitet i maten.

**På bröd** rekommenderas nyckelhålmärkt matfett (lättermargarin) Ett lättermargarin med 40 % fett är lämpligt för både skolbarn och vuxna.

**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 (mellan) i stället för grädde i matlagningen. Bytet minskar både mängden mättat fett och kaloriinnehållet och ger utrymme för andra näringsrika ingredienser.

### Pålägg

Påläggen bör varieras då de bidrar med olika näringsämnen.

När mjölk eller mjölkprodukter inte serveras bör pålägget vara ost för att målet ska ge tillräckligt med kalcium. I andra fall bör ett mer järnrikt pålägg som t.ex. leverpastej eller skinka serveras. Välj magra varianter (nyckelhålmärkta) för att minska mängden hårt (mättat) fett.

<sup>1</sup> Svenska näringsrekommendationer 2005

<sup>2</sup> Megajoule, energienhet

Under bredbara pålägg behövs inget matfett. Till vegetarianer bör alternativa pålägg erbjudas som t.ex. tofu, tartex, humus eller bönpasta. Här nedan är förslag på en bra fördelning av pålägg under fyra veckor.

Pålägg	Antal/4 veckor
Bredbart pålägg t ex leverpastej nyckelhålmärkt, böcklingpastej och kaviar	8 gånger
Ost max 17 % fett eller mjukost max 10 % fett	5 gånger
Magert köttpålägg t.ex. kokt/rökt skinka, saltkött, kalvsylta, hamburgerkött, rostbiff, kalkon	4 gånger
Annat t ex. skivat ägg, makrill, sardiner, färskost (max 8 % fett)	2 gånger

### Dryck (Mjolkprodukter)

Vanligt vatten är den bästa törst släckaren men som variation servera smaksatt vatten med citron- eller apelsinskivor.

Lättmjolk berikad med D-vitamin rekommenderas till alla barn från 1 år för att minska på det mättade fett som finns naturligt i feta mjolkprodukter (ny rek varen 2007 SLV)<sup>3</sup> **servera inte mjolk som törst släckare.**

Juice max 1 dl/dag. Det ska vara ren fruktjuice utan tillsatt socker eller sötningsmedel. Om näringsrekommendationerna ska uppnås, kan juice ingå med bara 1dl per dag som en del av den rekommenderade mängden frukt och grönt på 500g. 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 och godis "Guldkanten".

**Läsk ska inte serveras inom fritidsverksamheten.** Saft kan serveras ibland vid fest.

### Salt

Det är bra att barnen tidigt får vänja sig vid mat som inte innehåller så mycket salt. Därför gäller det att vara sparsam med saltet både i matlagning och vid matbordet och att inte använda för mycket salta produkter. **Saltet som används ska vara joderat.**

### Socker

Det är viktigt att hålla nere sockerhalten (tomma kalorier) i måltiderna dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel och för att få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden.

<sup>3</sup> Statens livsmedelsverk

**Därför ska söta mjölkprodukter, chokladpulver, söta flingor, färdiga söta krämer/soppor, läsk, godis och bakverk inte ingå i fritidshemmens livsmedelsutbud.**

Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter, t.ex. sylt till pannkaka

Sylt och mos ej sötad med sötningsmedel.

Till barn med särskilda behov kan sötningsmedel användas i begränsad omfattning och i samråd med föräldrarna.

**Utrymmet ”Guldkanten”**

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd livsmedel som inte är nödvändiga ur närings synpunkt och som är rika på både socker och (mättat) fett, söta drycker som läsk, saft, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Utrymmet för ett barn varierar från 80 - 200 kcal/dag det kan ätas vid ett eller flera tillfällen under veckan, men ur tandvårdshänseende är så få tillfällen som möjligt bäst.

**Skolan ska inte alls tillhandahålla dessa livsmedel utan låta föräldrarna själva ta hand om denna ”Guldkant”.**

**Miljöaspekter**

I kommunen tillämpar vi ”Ät S.M.A.R.T.”

**S**törre andel vegetabilier  
**M**indre ”tomma kalorier”  
**A**ndelen ekologiskt ökas  
**R**ätt kött och grönsaker  
**T**ransportsnålt

**Livsmedelshygien - Livsmedelssäkerhet**

Egenkontroll och spårbarhet i köken och på avd är viktiga delar för att livsmedelslagen skall kunna följas. Systemet för egenkontroll bör ha särskilda rutiner för utflykter.

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 ursprungsförpackningen på särskild plats.

Detta kräver speciellt tydliga rutiner på fritidshem där många med olika kunskaper kan delta i köksarbete och servering.

Förvaring av livsmedel vid rätt temperatur för det specifika livsmedlet är viktigt, likaså den personliga hygien och rengöring av livsmedelslokal och redskap.

Kylförvaring: Generell förvaringstemperatur i kylskåp är max +8°C, för speciellt känsliga livsmedel (köttfärs, rökt/gravad fisk, groddar, skalade grönsaker och rotfrukter) gäller högst +4°C i kylskåpet.

Livsmedel som har blivit över (t ex skink-, kalkonskivor) ska kasseras och ej läggas tillbaka i kylen för återanvändning.

Se alltid till att redskapen som används ej blandas och används i olika förpackningar och uppläggningar. (Se material från Statens Livsmedelsverk om hygien). [www.slv.se](http://www.slv.se)

### **Specialkost**

För barn med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till skolan, blankett finns att få från köket. Specialkost av medicinska skäl ska även styrkas med läkarintyg och det förvaras enligt sekretesslagens föreskrifter.

### **Födelsedagar, kalas och mys**

Vi rekommenderar att födelsedagar firas vid ett gemensamt tillfälle varje månad, barnens födelsedag kan uppmärksammas på annat sätt än med sötsaker.

Mys med utrymmet/ ”guldkanten” skall vi låta föräldrarna nyttja.

### **Traditioner**

Enligt läroplanen ska svenska mattraditioner föras vidare. Vid påsk, midsommar och jul serveras traditionell frukost och mellanmål för respektive helg, inom rekommenderade näringsnivåer (socker, fett).

Frukost och mellanmål från andra länder bör ingå vid t.ex. temaveckor. Diskutera med föräldrarna till barnen från andra länder vad som kan serveras. Även här är det viktigt att tänka på mängden av socker och fett samt fettkvalité.

### **Fysisk aktivitet**

För barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Aktiviteterna kan delas upp i kortare intervaller under dagen, så att viss tid läggs under skoltid och viss tid under eftermiddag och kväll. Här delas ansvaret för aktiviteterna upp på skolan, fritidshem och föräldrar. Aktiviteterna bör vara så varierande som möjligt för att ge optimala möjligheter att utveckla alla former av fysisk förmåga inklusive hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination.

### **Utflykter**

Rutiner ska finnas för barnens handhygien på utflykter. Systemet för egenkontroll vid utflykter se under rubrik **Livsmedelshygien**

### **Den pedagogiska måltiden**

Vid måltiderna ges barnen möjligheter till ansvarstagande och till att ha inflytande över sin vardag på fritidshemmet. Exempel på detta är att barnen själva bestämmer över hur mycket de vill äta, vilken smörgås de vill ha, vilka grönsaker osv.

Måltiden ska vara en trevlig stund för barnen med personal som goda förebilder. På sikt är målsättningen att utse ett eller flera kostombud på varje fritidshem som fungerar som en länk mellan föräldrar och fritidshemmet när det gäller olika frågor kring mat.



### **Föräldrainformation**

En föräldrabroschyr om fritidsverksamhetens måltider delas ut till varje ny familj när barnet börjar på fritidshemmet.

Vid föräldramöten ska frukost och mellanmål diskuteras regelbundet.

### **Personal information - personalutveckling**

Rektor för skolan har ansvar för att personalen får information om vad som gäller för kommunens regler och föreskrifter inom verksamheten tex inköp av livsmedel (lagen om offentlig upphandling, livsmedelslag, näringsrekommendationer för barn).

Rektor för verksamheten har dessutom ansvar för att fritidspersonalen får den kunskap och kompetensutveckling som krävs för detta arbete.

Deltagare i referensgrupp från barn- och utbildningsförvaltningen

Christel Djuphammar, Veronica Söderman Revelj, Johan Norén, Eva Karlsson, Lilian Landelius, Ann-Sofia Willa, Anne Eriksson, Eva Adolfsson, Susanne J Söderström, Maria Tillbom, Monika Larsson samt rektorer för f – åk5.

*Materialet är hämtat från*

Bra mat i skolan, Statens Livsmedelsverk 2007.

Svenska näringsrekommendationer 2005 Statens Livsmedelsverk

Hälsomålets Mellanmålsguide Centrum för folkhälsa Tillämpad Näringslära

Stockholms läns landsting 2006

Skolbarn 6 – 9 år – en veckodag Tillämpad Näringslära Hälsomålet

Skolbarn 6 – 9 år – livsmedelsval Tillämpad Näringslära Hälsomålet

Kostpolicy för kommunens fritidshem har utarbetats av  
Carina Ekman, leg dietist

