



Nynäshamns
kommun



Riktlinjer för kost i grund- och grundsärskola, gymnasieskola och fritidshem

Riktlinjer antagna av barn- och utbildningsnämnden § 83 2021-06-15

Sammanfattning

Dessa riktlinjer gäller för kost och måltider i grund- och grundsärskolan, gymnasie- och gymnasiesärskolan samt fritidshem. Underlaget till riktlinjerna är hämtat ur Livsmedelsverkets skrift *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*. Riktlinjerna syftar till att vägleda och ge stöd i planeringen av måltider i skolrestauranger och fritidshem i Nynäshamns kommun.

Riktlinjerna antogs av barn- och utbildningsnämnden § 83 2021-06-15.

Innehåll

Inledning.....	1
Syfte	1
Måltidsmodellen	1
God	2
Integrerad	2
Trivsamt	2
Näringsriktig	3
Miljösmart.....	3
Säker.....	4
Datummärkningar	4
Elever i köket	4
Utflykt och matlagning utomhus.....	4
Måltidsordning	5
Måltider på fritidshem.....	5
Frukost och mellanmål	5
Lunch.....	5
Soppmåltider.....	6
Specialkost.....	7
Vegetarisk mat.....	7
Veganmat	8
Bra livsmedelsval	8
Mer frukt och grönt	9
Mer fisk och skaldjur	9
Fullkorn	9
Nyttiga matfetter	9
Mejeriprodukter	9
Måltidsdryck	9
Livsmedel som är bra att äta lite mindre av	10
Rött kött och charkprodukter	10
Socker och salt	10
Nyckelhålet	10

Inledning

Bra mat i skolan är viktigt för både hälsan och för att eleverna ska orka följa med i undervisningen och prestera bra. Att maten som serveras är vällagad, god och näringsrik är lika viktigt som att miljön den serveras i upplevs som trevlig och att det finns möjlighet att äta i lugn och ro. Måltiderna ska förmedla matglädje och både bevara traditionell matkultur och lyfta fram ny modern mat. Maten i skolan ska väcka intresse för och främja hållbara och hälsosamma livsmedelsval.

Syfte

Syftet med riktlinjerna är att vägleda och ge stöd i planeringen av måltider i skolrestauranger och fritidshem i Nynäshamns kommun. Riktlinjerna ska tydliggöra vad som erbjuds och vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på måltiderna och måltidssituationen. Riktlinjerna omfattar kosten inom grund- och grundsärskolan samt gymnasie- och gymnasiesärskolan. Underlaget till riktlinjerna är hämtat ur Livsmedelsverkets *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*.¹

All personal som arbetar med barn och ungdomar i samband med måltiderna ska känna till och arbeta efter riktlinjerna.

Måltidsmodellen

Livsmedelsverket har tagit fram måltidsmodellen vars syfte är att användas vid planering och uppföljning av den offentliga måltidsverksamheten. Modellen består av sex olika områden, så kallade "pusselbitar". En bra måltid är mycket mer än bara maten på tallriken. Att måltiden är **god** och **trivsamt** är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid ska också vara **näringsrik** och **säker** att äta. Dessutom ska den vara **miljösmart** och bidra till hållbar utveckling. Att måltiden är **integrerad** innebär att den används som en tillgång i det pedagogiska arbetet.



Illustration: livsmedelsverket.se

¹ Livsmedelsverket. *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*. Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Uppsala, 2019.

God

För pusselbiten "god" i måltidsmodellen ska:

- Skolrestaurangen ha kompetent och engagerad personal som har möjlighet och uppmuntras till kreativitet och skapande.
- Det finnas flera rätter att välja på.
- Måltiderna se trevliga och aptitliga ut.
- Maten smaka och dofta gott.
- Ett rikligt salladsbord erbjudas och olika kryddor ska användas för att förhöja smaken, men med sparsam användning av socker och salt.

Locka alla sinnen! Många olika färger och former gör att vi gärna tar lite mer mat. Att servera maten vackert och bjuda på härliga smaker och dofter kan väcka aptiten. Att använda livsmedel och maträtter från olika matkulturer kan ge omväxling och nya kunskaper. Skolköken har olika förutsättningar men utifrån de resurser som finns tillagas så mycket som möjligt av maträtterna från grunden som till exempel hembakat bröd, egna färsrätter, såser, soppor, potatisrätter exempelvis potatismos samt egna grönsaksrätter.

Integrerad

Syftet med pedagogiska måltider är att bygga goda relationer mellan eleverna och de vuxna. För att skapa lugn och ro kring måltiden är det viktigt med vuxna i matsalen som bra förebilder så att måltiden upplevs som en positiv stund. Varje skola ska ha ett forum där det finns möjlighet att diskutera och påverka måltiderna och måltidsmiljön. Det ska finnas tillfällen att påverka exempelvis genom att ge förslag till menyn, hur det kan bli trivsamt och lugnt vid måltiderna, diskutera hur skolan vill att måltiderna ska utformas eller hur måltiden kan användas som en resurs i skolarbetet. Två gånger per termin är det elevens val. Då får eleverna önska, välja och rösta fram vilken maträtt som ska serveras den dagen.

Måltiderna kan användas i utbildning exempelvis genom att:

- Lyfta fram olika mattraditioner och matkulturer.
- Bjuda in skolköket för att prata mat och livsmedel i klassrummet.
- Låta eleverna själva mäta konsumtion eller svinn.
- Bjuda in eleverna på studiebesök eller praktik i köket.
- Följa exempel och övningar som finns i Livsmedelsverkets material *Hej skolmat!*.
- Genomföra sensorisk träning och använda Livsmedelsverkets material *Mat för alla sinnen*.

Trivsamt

En bra och trevlig stämning gör så att de som ska äta i skolrestaurangen känner sig välkomna. Både elever och vuxna ansvarar för och bidrar till att det känns tryggt och trivsamt i skolrestaurangen. Alla barn och ungdomar behöver ha minst tjugo minuter för att sitta ner och äta i lugn och ro. Varje skolrestaurang ska ha trivselregler som alla känner till och som man tillsammans har gått igenom och kommit överens om. Eleverna kan själva vara med och hjälpa till att hålla ordning genom att torka borden och se till att det ser snyggt och rent ut.

Ett bra matschema med jämn belastning har stor betydelse för trivseln. Det underlättar för personalen att ge bra service och ger eleverna möjlighet att i lugn och ro ta av maten och sitta ned och äta. Måltiderna ska serveras på regelbundna tider mellan klockan 11 och 13. Varje enskild klass ska serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag.

Näringsriktig

Skollagen ställer krav på att skolmåltiderna ska vara kostnadsfria och näringsriktiga. Nordiska näringsrekommendationerna² ligger till grund för Livsmedelsverkets kostråd. Skolmåltiderna ska innehålla mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med omättat fett. Läsk, saft, godis, glass och bakverk ska inte förekomma förutom vid speciella tillfällen.

Miljösmart

Kommunen har gemensamma miljö- och klimatmål som bland annat handlar om hur mat ska köpas in och användas³. Målen har sin grund i de nationella miljömålen som riksdagen har beslutat om och har även matchats mot FN:s globala hållbarhetsmål⁴. Kostens riktlinjer har upprättats i enlighet med de kommungemensamma miljömålen. Skolorna ska eftersträva att servera mat som är bra för miljön. Åtgärder för att bidra till en miljömässigt hållbar utveckling och följa de kommungemensamma miljö- och klimatmålen innebär att:

- Öka andelen livsmedel som ger positiv påverkan på miljön och minskar andelen med negativ påverkan.
- Minska andelen CO2 från inköpta livsmedel.
- Minska matsvinnet från tallriken, serveringen och köket.
- Begränsa andelen kött och ersätta det med andra proteinrika livsmedel.
- Servera säsonganpassade grönsaker och rotfrukter.
- Ersätta ris med till exempel matvete och matkorn. Ris påverkar miljön mer än potatis, pasta, bröd och gryn.
- Öka andelen linser, ärter och bönor i matlagningen.
- Välja ekologiska mejeriprodukter och spannmål i den mån det går.
- Välja fisk som kommer från ett stabilt bestånd och som är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt.

Vidare ska hänsyn tas till att försöka minska svinnet i skolrestaurangerna. Det kan innebära att prata med barnen om att inte ta för mycket mat på en gång, utan istället ta mat flera gånger, sträva efter en låg energiförbrukning i köken, minska transportsträckor samt källsortera.

² Nordiska ministerrådet, 2014. Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

³ Nynäshamns kommun. *Klimat- och miljömål 2018-2021, med sikte på 2045*. (KF § 120/18) Nynäshamn, 2018.

⁴ Se FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, Sveriges livsmedelsstrategi (prop. 2016/17:104) samt de nationella miljö kvalitetsmålen.

Säker

All mat som serveras i skolan ska självklart vara säker att äta. Varje kök har ett program för egenkontroll med rutiner och regler som alla som arbetar i köket ska följa. Det ska säkerställa att livsmedlen hanteras på rätt sätt och att det är bra hygien i köket. All fast anställd personal ska ha utbildning i livsmedelshygien.

Några hygienregler som är viktiga att följa:

- Alla som arbetar eller hjälper till i köket ska vara friska och ha lämpliga kläder och vara noga med handhygien.
- Se till att maten har rätt temperatur. Kall mat ska ha en temperatur på högst 4°C och varm mat ska ha en temperatur på lägst 60°C.
- Det ska finnas rutiner och möjlighet för eleverna att tvätta händerna före måltiden.
- Tillagad mat som ska värmas upp ska värmas till minst 72°C.
- Om eleverna äter i klassrummet är det viktigt att både bord och bänkar torkas av både före och efter måltiden.

Datummärkningar

Det är skillnad på bäst-före-datum och sista förbrukningsdag. Det är tillåtet att använda livsmedel som har passerat *bäst-före-datum*. Lukta, smaka och titta. Ser maten bra ut? Om maten ser ut och smakar som vanligt går den att äta. Smakar det illa, luktar konstigt eller ser oaptitligt ut måste det kastas. Har livsmedlet å andra sidan passerat *sista förbrukningsdag* måste det kastas då det inte är tillåtet att använda livsmedlet efter att detta datum passerat. Det går att frysa in livsmedlet på den sista förbrukningsdagen, men då måste maten användas direkt vid upptining.

Elever i köket

Att bjuda in elever på praktik i köket kan vara både roligt och lärorikt. Det är viktigt att det finns regler och rutiner för detta och att alla inblandade vet vad som gäller. Det måste vara väl förankrat hos den som ska hålla i det och rätt förutsättningar ska finnas inför genomförandet.

Utflykt och matlagning utomhus

Vid utflykter och matlagning utomhus finns särskilda rutiner för egenkontrollen vid hantering av mat vid utflykter. Det är viktigt att det finns möjlighet att tvätta händerna både för den som tillagar och serverar maten samt för dem som ska äta den. Maten ska förvaras så att den håller sin temperatur. Varm mat ska ha en temperatur på lägst 60°C och kall mat ska ha temperatur på högst 8°C. Vid tillagning ska maten värmas till minst 72°C.

Måltidsordning

För att täcka barns och ungdomars behov av energi och näringsämnen behövs flera måltider som fördelas under dagen. Exempelvis frukost, två huvudmål och två till tre näringsriktiga mellanmål. En genomsnittlig skollunch bör ge cirka 30% av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen.

Måltider på fritidshem

Under skolvermen serveras frukost och ett mellanmål på eftermiddagen. Vid skollov serveras även lunch som kan beställas från skolornas kök. Frukosten och mellanmålet kan lagas av fritidspersonalen på avdelningarna eller köpas från skolornas kök.

Frukost och mellanmål

Bra mellanmål och frukostar ger både energi och näring i lagom mängd. En frukost ska ge cirka 25 % av rekommenderat dagligt intag av energi och näring och till mellanmålet på eftermiddagen är 15-20 % lagom. Ett exempel på bra mellanmål för en elev i årskurs 1-3 är två smörgåsar med pålägg, ett glas lättmjölk och en frukt. Frukosten kan vara lite större.

En bra frukost och mellanmål innehåller livsmedel från tre byggstenar:

- Bröd och eller flingor eller müsli.
- Pålägg som tex. ost, kalkon, makrill, ägg, kikärtsröra, skinka och mjölkprodukter som exempelvis lättmjölk, lättfil, yoghurt eller alternativ med liknande näringsinnehåll som till exempel berikad havredryck.
- Grönsaker och frukt.

Lunch

En näringsmässigt bra lunch har en god balans mellan olika livsmedel. Tallriksmodellen är en bra grund för lunchen där livsmedel delas in i tre delar. Två större delar där den ena fylls med potatis, gryner, pasta och den andra med frukt och grönt. Den tredje mindre delen består av kött, fisk, ägg och baljväxter. Måltiderna ska innehålla något från varje del i tallriksmodellen.

5



⁵ Illustration tallriksmodellen, livsmedelsverket.se.

Lunchutbudet bör dagligen bestå av:

- En eller flera lagade rätter, varav minst en vegetarisk rätt som alla kan ta av.
- Salladsbord med minst fem olika komponenter, grönsaker, baljväxter, rotfrukter eller frukt. Utöver detta ibland erbjuda smårätter som sill, ägg, olika såser och röror.
- Bröd, lättmargarin och ett alternativt smörgåsfett.
- Vatten och mjölk eller eventuellt berikade vegetabiliska drycker.

Soppmåltider

En näringsrik soppa behöver innehålla potatis, pasta eller gryn av något slag och en proteinkälla, eller serveras med smörgås med ett proteinrikt pålägg. Det kan också behövas extra brödsivor.

Specialkost

Skolan är skyldig att tillhandahålla säker specialkost till elever med allergi, celiaki (glutenintolerans) och annan överkänslighet. De uteslutna livsmedlen ska ersättas med livsmedel som ger måltiden ungefär motsvarande näringsinnehåll. Skolan ska också erbjuda ett fullgott alternativ till elever som har önskemål om anpassad mat på grund av religion. De kan erbjudas ett vegetariskt alternativ. Elever med behov av särskild mat på grund av andra tillstånd eller sjukdomar exempelvis diabetes eller neuropsykiatriska diagnoser bör få individuella kostråd från hälso-och sjukvården. Måltidsverksamheten är inte resursmässigt anpassad för att kunna tillgodose alla individuella önskemål. Skolan kan erbjuda ett begränsat utbud av alternativa rätter och i samråd med vårdnadshavare och elev komma fram till en anpassning av måltidssituationen. För elever med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till skolan.

Ett läkarintyg kan vara ett sätt att avgöra om specialkosten är medicinskt befogad. Därför ska specialkost av medicinska skäl även styrkas med intyg från läkare eller dietist.

Några viktiga punkter att tänka på:

- Ha kunskap om barnens allergi eller överkänslighet. Uppdatera intyg.
- Ha kunskap om matens innehåll. Recept, ingrediensförteckningar, spara förpackningar och märk upp livsmedel och den färdiga maten.
- Nötter, mandlar, jordnötter och sesamfrön får inte finnas i maten.
- Håll isär och håll rent. Skyddad förvaring av råvaror. Tillagningsytor, redskap och maskiner ska vara väl rengjorda.
- Servera rätt. Ha tydlig information till barnen vid serveringen. Undvik särbehandling av barn. Det ska finnas personal att fråga.
- Var noga med handhygien. Undvik kontaminering.

Vegetarisk mat

Den vegetariska maten som serveras i skolan är lakto-ovo-vegetarisk. Det innebär att den innehåller ägg och mjölk men inte kött och fisk. En till två gånger i veckan serveras vegetarisk mat för att öka andelen grönsaker, baljväxter och rotfrukter i måltiderna. Det är bra att eleverna tidigt får lära sig att tycka om olika vegetariska rätter eftersom de är både hälsosamma och bra för miljön.

Viktigt att tänka på:

- Vegetarisk mat kan lätt bli järnfattig om inte bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter ingår. Mörkgröna bladgrönsaker som grönkål och spenat är rika på järn och ett bra komplement.
- Det är viktigt att energiinnehållet inte blir för lågt. Maten ska innehålla tillräckligt med fett och gärna både kokta och råa grönsaker. Annars är det lätt att portionerna blir för stora. Rapsolja innehåller fleromättade fetter och en högre halt av omega-3-fettsyror.

- Matfetter, mejeriprodukter och vegetabiliska drycker ska vara D-vitaminberikade.

Veganmat

De barn och elever som önskar vegankost ska erbjudas det. Ett intyg kan behövas lämnas in till köket. Det krävs noggrann planering och extra kosttillskott för att mat som helt utesluter animaliska livsmedel ska bli tillräckligt näringsrik. Veganmat saknar helt vitamin B-12 och det kan vara svårt att få tillräckligt med D-vitamin, riboflavin (B2) kalcium och protein. Det är viktigt att ha en bra dialog med vårdnadshavare och elev och informera om att skolan inte ansvarar för att maten kompletteras med kosttillskott utan att det är vårdnadshavarens ansvar.



Bra livsmedelsval

Mer frukt och grönt

Det ska finnas minst fem olika sorter i salladsbuffén. Bönor, ärtor och linser är rika på proteiner, B-vitaminer och järn samt är ett hållbart alternativ till kött. Det är viktigt att de är välkokta eftersom de annars kan orsaka besvär som magont. Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är ett miljösamt val. De har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras längre.

Mer fisk och skaldjur

Barn och unga som äter fisk ett par gånger i veckan och varierar mellan feta och magra sorter har lättare att få i sig många av de näringsämnen de behöver för att må bra. En till två gånger i veckan ska därför fisk finnas på menyn. Fet fisk som sill, lax eller makrill är särskilt rika på fleromättade fetter och D-vitamin som många barn får för lite av. Därför ska de serveras så ofta som möjligt. Strömming eller sill ska inte komma från Östersjön eller Bottniska viken eftersom de kan innehålla höga halter miljöföroreningar. Fisken som tillreds ska komma från hållbart fiske, från stabila bestånd och ska vara fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt.

Fullkorn

Fullkornsvarianter av pasta, ris, bulgur, bröd och andra spannmål är mer näringsrika eftersom inga delar siktas bort. Matkorn och matvete är bra alternativ att variera med.

Nyttiga matfetter

Barn och unga behöver fett, men rätt sorts fett. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega 3-fettet som kroppen inte själv kan bilda. Det mättade fett är lätt att få för mycket av. Det finns i exempelvis smör och smörbaserade matfetter. Används smörbaserat fett så går det ändå att få en bra balans genom att minska feta chark- och mejeriprodukter och öka mängden fisk och rapsolja. De matfetter som används ska vara D-vitaminberikade.

Mejeriprodukter

De mejeriprodukter som serveras ska vara osötade och magra. Mager mjölk innehåller lika mycket näring som en fetare mjölk men mindre mättat fett. Yoghurt och fil kan smaksättas med färska eller frysta bär eller frukt. Vegetabiliska alternativ till mjölk ska vara osötade och berikade med kalcium, selen, riboflavin, (vitamin B2) vitamin B12 och D-vitamin. Risdryck kan innehålla höga halter arsenik och bör inte serveras. Tips på smaksättning till fil och yoghurt är kanel, ingefära, kardemumma, russin, torkade aprikoser, bär och färsk frukt.

Måltidsdryck

Både vatten och lättmjölk eller vegetabilisk dryck som till exempel havredryck eller sojadryck ska erbjudas till lunchen.

Livsmedel som är bra att äta lite mindre av

Rött kött och charkprodukter

Rött kött och charkprodukter kopplas till ökad risk för vissa cancerformer.⁶ Charkprodukter innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett. Därför är Livsmedelsverkets råd att äta högst 500 gram tillagat kött och chark per vecka. Ett sätt att hålla nere på mängden rött kött och chark är att servera mer vegetariskt, ägg, fisk eller fågel. Det är också bra att dryga ut till exempel köttfärssåsen eller grytan med bönor, linser eller kikärtor. De ger både järn, proteiner och andra viktiga näringsämnen men bara en bråkdel så stor miljöpåverkan som kött. Om köttmängden minskas kan budgeten räcka till kött som är producerat på ett mer hållbart sätt, och med större hänsyn till hur djuren mår.

Socker och salt

Läsk, godis och snacks ska inte finnas i skolans verksamheter. Frukt och grönsaker ska i större utsträckning serveras som festligt alternativ. Lättsockrad sylt eller fruktmos, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter som till exempel köttbullar, blodpudding, korv. Sötningsmedel eller produkter sötade med sötningsmedel ska undvikas.

Det är bra att vänja sig vid maträtter som inte innehåller så mycket salt. Därför är det bra att vara sparsam med saltet både vid matlagning och vid matbordet. Salt och kryddblandningar med salt ska inte finnas framme vid borden eller serveringen. Örtkryddor, vitlök, ingefära, chili, citron och lime är exempel på smakhöjare som delvis kan ersätta saltet. Det salt som används ska vara berikat med jod.

Nyckelhålet

Avslutningsvis, titta efter nyckelhålmärkningen. Livsmedel märkta med nyckelhålet innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt, nyttigare eller mindre fett.

7



⁶ Livsmedelsverket. *Konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer - risk- och nyttohanteringsrapport*. 2014.

⁷ Illustration nyckelhålmärkning, livsmedelsverket.se

Källor

Materialet till *Riktlinjer för kosten i grundskolan och gymnasieskolan* är hämtat ur Livsmedelsverkets *Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala, 2019.

Övriga omnämnda källor:

Livsmedelsverket, Rickard Bjerselius, Åsa Brugård Konde och Jorun Sanner Färnstrand. *Konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer - risk- och nyttohanteringsrapport*. Stockholm, 2014.

Nordiska ministerrådet. *Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012)*. Stockholm, 2014.

Näringsdepartementet. *Prop. 2016/17:104 En livsmedelsstrategi för Sverige – fler jobb och hållbar tillväxt i hela landet*. Stockholm, 2017.

Sveriges nationella miljö kvalitetsmål (2018/19:275), se <https://www.sverigesmiljomal.se/>.