

# **Kostpolitiskt program/Strategi för måltider inom Barn- och utbildningsförvaltningen**

**Antaget i Barn- och utbildningsnämnden 2011-03-24 § 32**

Text: Kostekonom Marie Åkerström, Skolmåltider, i samarbete med

Carina Lundström, lokalcontroller Barn- och utbildningsförvaltningen

Eva Larsson, kokerska Barn- och utbildningsförvaltningen

Ewa Gunéll, rektor Barn- och utbildningsförvaltningen

Gabriella Karlsson, kostekonom Smakrådet

Gunilla Olofsson, kokerska Barn- och utbildningsförvaltningen

Margie Söderqvist, rektor Barn- och utbildningsförvaltningen

Ulrica Rutqvist, kostekonom Barn- och utbildningsförvaltningen

## Innehåll

<b>Vision</b> .....	<b>5</b>
<b>Nya skollagen</b> .....	<b>5</b>
<b>Ansvar</b> .....	<b>5</b>
Politikens ansvar .....	5
Ansvarsfördelning inom Barn- och utbildningsförvaltningen.....	6
<b>Matens förutsättningar</b> .....	<b>8</b>
Kök.....	8
Livsmedelslagstiftning – egenkontroll.....	8
Mat och miljö.....	8
<b>Kostråd</b> .....	<b>11</b>
<b>Specialkost</b> .....	<b>12</b>
Intyg .....	12
Mat vid utflykter .....	13
Festliga tillfällen.....	13
Traditioner.....	13
<b>Maten i förskolan</b> .....	<b>14</b>
Måltidsmiljön .....	14
Maten.....	14
Måltidsordning .....	14
<b>Maten i skolan</b> .....	<b>16</b>
Måltidsmiljön .....	16
Maten.....	16
Två lunchrätter .....	16
Vegetariskt alternativ.....	16
Måltidsordning .....	17
Skolans kafeteria.....	18
<b>Grundkompetens</b> .....	<b>19</b>
Kompetensutveckling.....	19
<b>Kvalitetsuppföljning</b> .....	<b>19</b>
<b>Kostråd</b> .....	<b>20</b>
Nyckelhålmärkta livsmedel .....	20
Mjolkprodukter.....	20
Matfett.....	20
Grönsaker och frukt .....	21
Spannmålsprodukter .....	21
Salt och kryddor .....	21
Dryck .....	21
Socker .....	22

Sötningsmedel.....	22
Söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis .....	22

## Vision

Det kostpolitiska programmet berör samtliga verksamheter inom Barn- och utbildningsförvaltningen och innehåller politiska mål och är ett kvalitetsverktyg.

Visionen är att:

Maten som serveras ska vara god, säker och näringsriktig.

Måltiderna ska vara trivsamma och ge barnen en positiv upplevelse.

Landets egen matkultur ska bevaras, men även lära känna andra länders matkulturer.

Måltiden är skapad och distribuerad med hänsyn till vår miljö

Tillsammans ger det hållbar utveckling, goda matvanor och leder till bra hälsa.

## Nya skollagen

I den nya skollagen som börjar gälla juli 2011 står att skolmåltider ska vara näringsriktiga och ska ha svenska näringsrekommendationer som utgångspunkt. Då både skolans och förskolans verksamhet baseras på skollagen omfattas även måltider som serveras inom förskolan. I skollagen lyfts också FN:s barnkonvention fram genom att sätta barnens bästa främst och att barn har rätt till rent vatten, näringsriktiga måltider och kunskap om näringsriktig mat.

God hälsa på lika villkor för hela befolkningen är det övergripande folkhälsomålet i Sverige. Vad vi äter, när vi äter och hur våra måltider ser ut påverkar vår hälsa både idag och resten av vårt liv. Även i det arbetet har förskolan och skolan enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja goda matvanor.

Måltider som serveras inom skola och förskola har därmed en stark förankring i skollagen, barnkonventionen och det övergripande folkhälsomålet i Sverige.

## Ansvar

### Politikens ansvar

Enligt livsmedelslagstiftningen är Barn- och utbildningsnämnden livsmedelsföretagare och därmed ytterst ansvarig för att livsmedelslagen följs. Det innebär att förutom beslut om hur mycket maten får kosta har också nämnden ansvar för planering, upphandling, riktlinjer, tillagning av måltider mm. Genom delegation överförs vissa av dessa uppgifter till kostchef för skolmåltider samt till rektor/förskolechef som har ansvar för måltider.

## **Ansvarsfördelning inom Barn- och utbildningsförvaltningen**

### **Kostchef**

- Ansvarig för att kriterierna i det kostpolitiska programmet följs i verksamheten
- Ansvarig för att livsmedelslagstiftningen med gällande hygienregler följs
- Ansvarig för att måltidspersonalen får fortbildning
- Ansvarig för att måltiderna näringsberäknas enligt livsmedelsverkets rekommendationer
- Tillgodose kökens behov av utrustning och hjälpmedel för att en säker och kvalitativ hantering av livsmedel ska uppnås
- Kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmet

### **Rektor**

- Ansvarig för att kriterierna i det kostpolitiska programmet följs i verksamheten
- Ansvarig för skolrestaurangen (matsal) inklusive inventarier
- Kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmet
- Ansvarig för att årligen tillsammans med representant från elevhälsan och kostchef följa upp elevers hälsa

### **Rektor för intraprenadkök/förskolechef**

- Ansvarig för att kriterierna i det kostpolitiska programmet följs i verksamheten.
- Ansvarig för skolrestaurangen (matsal) inklusive inventarier.
- Ansvarig för att livsmedelslagstiftning med gällande hygienregler följs.
- Ansvarig för att måltidspersonalen får fortbildning.
- Tillgodose kökens behov av utrustning och hjälpmedel för att en säker och kvalitativ hantering av livsmedel ska uppnås.
- Kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmet.
- Rektor är ansvarig för att årligen tillsammans med representant från elevhälsan följa upp elevers hälsa.

### **Personalen inom Barn- och utbildningsförvaltningen**

- Följer framtagna kriterier och riktlinjer i det kostpolitiska programmet
- Finnas kostombud/miljöombud (pedagog) som regelbundet deltar i skolan/förskolans matråd
- Måltidspersonal tillagar frukost, lunch och mellanmål i de verksamheter där det förekommer
- Måltidspersonal beställer och serverar mat, undantag är Luleå Dag & Nattnatt förskola, där även pedagoger serverar mat på kvällar och helger då ordinarie måltidspersonal inte arbetar i verksamheten.

- Måltidspersonal ser till att upprättat egenkontrollprogram och livsmedelslagstiftning följs.

### **Kostombud/miljöombud**

- Tillsammans med rektor och kock bedriva förändringsarbete
- Länk mellan skolan/förskolan och köket
- Deltar i matråd

### **Matråd**

- Består av rektor, kock, kostombud/miljöombud, elev/barn, förälder
- Rektor kallar till matråd, dessa ska protokollföras
- Träffas 2ggr/termin
- Kostchef medverkar vid behov i skolans matråd

## Matens förutsättningar

### Kök

Inom Barn- och utbildningsförvaltningen finns olika typer av kök som tillhandahåller måltider. Det finns produktionskök som tillagar och serverar direkt i intilliggande skolrestaurang samt levererar mat till mottagningskök och serveringskök.

Majoriteten av våra kök är tillagningskök som tillagar och serverar mat direkt i intilliggande skolrestaurang/förskoleavdelning och hos dagbarnvårdare.

Vi har också mottagningskök/serveringskök som i vissa fall tar emot samtliga komponenter i måltiden men vanligtvis tar emot huvudmålet från ett produktionskök. Personalen i mottagningskök/serveringskök tillagar vissa delar av måltiden som t ex pasta, ris, potatis samt grönsaker, frukost och mellanmål.

### Livsmedelslagstiftning – egenkontroll

Sedan 2006 har Sverige en ny livsmedelslag som syftar till att säkerställa en hög skyddsnivå för människors hälsa och för konsumenternas intressen när det gäller livsmedel.

Lagen gäller alla stadier av produktions-, bearbetnings- och distributionskedjan för livsmedel. Miljökontoret sköter kontrollen över samtliga livsmedelsanläggningar inom Barn- och utbildningsförvaltningen.

Alla kök hos dagbarnvårdare, på förskola och skola har ett egenkontrollprogram som ska följas. I systemet ingår rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, men även hur detta ska dokumenteras. Det gäller hygien, livsmedlens spårbarhet och säkerhet både för de som vistas i köket men också för dem som ska äta maten. För att få vistas i köket ska personen vara frisk och använda kläder som är lämpliga för arbetet. De som vistas i köket ska ha orsak att vara där, i möjligaste mån ska onödigt spring undvikas. Barn kan vistas i köket förutsatt att personalen är utbildad i hygienrutiner samt att barnet inte är sjuk. Barn och pedagoger ska innan dom tillbringar tid i köket tvätta händerna, samt använda skyddskläder som rent förkläde och skor som bara används i köket. För att säkerställa att köket följer egenkontrollprogrammet genomförs en internrevision 1gång/år.

### Mat och miljö

Barn- och utbildningsförvaltningen ska arbeta kontinuerligt för att minska miljöbelastningen genom att källsortera och göra miljövänliga val av produkter och utrustning. Vad vi äter påverkar både hälsan och





miljön. Livsmedelskedjan har en stor miljöpåverkan. Målsättningen är att kunna upphandla och använda mer ekologiska och närproducerade livsmedel av god kvalitet.

### **Vilka livsmedel köps in - Upphandling**

Samtliga livsmedel som köps in till Barn- och utbildningsförvaltningens verksamheter är upphandlade enligt lagen om offentligt upphandling. Det är som huvudregel inte möjligt att kräva lokalproducerade varor i upphandlingen. Ett krav på att en produkt ska vara "lokalproducerad" strider mot en av de grundläggande principerna inom den europeiska gemenskapen – den fria rörligheten av varor och tjänster. Däremot går det att köpa ekologiska/ "miljövänliga" livsmedel. Upphandlingen ska ha genomförts enligt reglerna och kraven ställts på ett sådant sätt att det inte förekommit någon diskriminering. Det går inte att sätta likhetstecken mellan miljövänligt och lokalproducerat. Miljöpåverkan varierar mycket från livsmedel till livsmedel och transporter står ofta för en mindre del av ett livsmedels totala miljöpåverkan. Odling/produktion, förädling, förvaring, tillagning osv. kan i stället stå för den största miljöpåverkan.

### **Ekologiska livsmedel**

Luleå kommun tog 1994 beslut att ingå i organisationen "Luleå kommun som en av Sveriges ekokommuner" och har därmed beslutat att arbeta aktivt med miljöfrågor. Centrum för tillämpad näringslära har tagit fram ett material som är en hjälp till att äta mer hållbart. Materialet heter ät S. M. A. R. T vilket innefattar att man ska äta både hälsosamt och miljövänligt:

S	Större andel vegetabilier
M	Mindre andel tomma kalorier
A	Andel ekologiskt ökar
R	Rätt kött och säsonganpassade grönsaker
T	Transportsnålt

Definition av ekologiska livsmedel är att det är producerat med hänsyn till miljö. I detta är inte hänsyn tagen till transporter. Det innebär exempelvis att ekologiska tomater kan komma från Spanien.

I dagsläget köper verksamheterna inom Barn- och utbildningsförvaltningen in ekologisk mjölk, vilket motsvarar 10 % av den totala livsmedelskostnaden. Ekologiska livsmedel kommer att utökas successivt när det finns tillgängligt i anbudsavtal samt att ekonomiska förutsättningar ges till det. Ekologiska livsmedel som i första hand kan vara aktuella att utöka med är mejeriprodukter, rapsolja, vetemjöl och hårt bröd.

Ökad andel ekologiska livsmedel kräver ändrad matsedel och då krävs även förståelse från matgästerna angående anledningen. Med nya skollagen som börjar gälla i juli 2011 står att näringsriktiga måltider och ökad fokus på miljöfrågor ska ingå. Där kan pedagogiken mötas kring maten och miljöfrågor i skolan och kommunen. För detta bör kunskap till gästerna om varför ris serveras sällan och varför det inte serveras tomater i januari vara en självklar del av verksamheten.

### **Matsvinn - skolan**

I Luleå kommuns grund- och gymnasieskolor utförs svinnmätningar med jämna mellanrum. Svinnmätningarna visar att skolornas matsvinn medför att 57 384 kg mat kasseras varje år vilket motsvarar ca 4 782 000 st köttbullar.

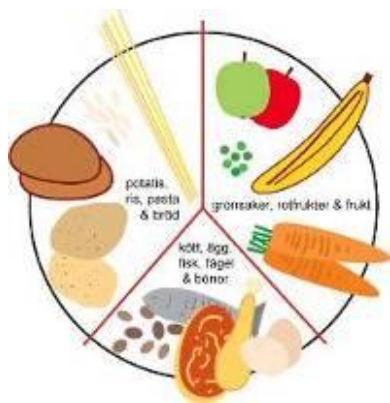
För att synliggöra matsvinnet behöver vi nå ut till så många elever som möjligt. Det gör vi genom:

- Information till elever och personal om ekonomiska aspekter på matsvinn
- Visa vad matsvinn har för miljöpåverkan
- Se över matsalsmiljön, som skall vara lugn och inte vara tidspressad
- Regelbundna svinnmätningar (1-2 gånger per läsår)

## Kostråd

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på bästa sätt. Barn äter inte lika mycket som vuxna, det innebär att barn behöver ha mer näringstät mat dvs. mat som innehåller mycket näring i förhållande till mängden energi.

För att få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver är det bra att äta varierat.



Tallriksmodellen är ett hjälpmedel för att lära barn/elev hur en bra måltid ser ut. Modellen visar innehållet i en hel måltid och proportioner mellan de olika komponenterna på tallriken.

Det är viktigt att mat- och näringsfrågor som hanteras inom kommunal verksamhet och med kommunala skattepengar baseras på vetenskap. Därför används Livsmedelsverkets Råd om bra mat i skolan och förskolan som utgår från svenska näringsrekommendationer som grund för kostråden.

För att få en bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein serveras i första hand nyckelhålmärkta livsmedel såsom lättmjölk till måltidsdryck, lättfil, mager ost och nyckelhålmärkt matfett med undantag för förskolan där det serveras ett matfett med 70g fett per 100g där max en tredjedel är mättat fett. Dagligen serveras även mellanmjölk och smörbaserat matfett som alternativ.

För utförligare kostråd se bilaga 1.

## Specialkost

Specialkost tillhandahålls från respektive kök enligt intyg och i samråd med läkare/skolsköterska/förskole- och skolpersonal, barn/elev och vårdnadshavare. Specialkosten uppfyller näringsrekommendationerna med recept som är utformade av kostdataprogrammet Matilda.

### Intyg

Intyg till specialkost kan laddas ner från hemsidan lulea.se under Barn- och utbildningsförvaltningen under blanketter. Intygen signeras av förälder och skolsköterska/läkare. Intyg om vilka barn som är i behov av specialkost uppdateras 1 gång/år. Vid förändringar, t.ex. att allergin växer bort ska köket meddelas. Följande skäl finns för specialkost:

#### Medicinska skäl

Alla barn som har överkänslighet eller allergiska besvär mot födoämnen ska tryggt kunna äta maten som serveras. Köket tillagar enligt specialkostintyget med noggranna säkerhetsrutiner för att garantera att barnet får rätt mat. I verksamhetens egenkontrollprogram finns rutiner som beskriver hanteringen av specialkost. På förskola/skola finns särskilda näringsvärdesberäknade recept för respektive allergikost. På grund av risken för svåra allergiska reaktioner av nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrön ska det inte finnas i verksamheten. Gäller även vid uthyrning av lokaler.

För barn med funktionshinder anpassas matsedeln och matens konsistens efter deras möjligheter.

#### Etiska skäl

För de barn/elever som inte äter kött av etiska skäl erbjuder köket ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ det vill säga att den innehåller mjölk och ägg. Köket tillagar enligt intyget.

#### Religiösa skäl

I verksamheten tas hänsyn i största möjliga mån till de krav som religioner ställer på mat och livsmedel. Undantag finns om lagstiftningen säger något annat som t ex djurskyddslagen. Köket tillagar enligt intyget och erbjuder i första hand nötkött som alternativ till barn/elev som inte äter fläsk, i andra hand erbjuds ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ.

## **Mat vid utflykter**

Barn/elev som är på utflykt ska få lika god och näringsriktig mat som de hade fått om de var på förskolan eller grundskolan. För elever på grundskolan skall matsäck tillredas av skolmåltider. För grundskolans elever finns det även möjlighet att få ersättningsmat vid lägerskola.

## **Festliga tillfällen**

I de flesta kulturer firar man högtider och andra tillfällen genom att äta tillsammans, man äter gärna sådant som är sött och fett. Med ökande välstånd och bättre ekonomi har vi vant oss vid att "unna oss" allt mer gott som mat, dryck, godis och snacks. Detta är med säkerhet en av orsakerna till att så många i befolkningen ökar i vikt. I en välplanerad matsedel finns det plats för bara lite "festmat" om maten i övrigt ska ge den näring som barn behöver. Detta medför att verksamheten får fira t ex födelsedagar på annat sätt än med mat. Födelsedagar kan firas genom att barnet/eleven får stå i centrum för gemenskapen på sin dag. Förskolan/skolan ansvarar för firandet vid födelsedagar, detta medför att föräldrar inte ska ta med förtäring främst med hänsyn till allergiker.

## **Traditioner**

Maten är en del av vårt kulturarv. För att föra svenska mattraditioner vidare serveras traditionell svensk mat vid påsk, midsommar och jul. Mat från andra länder och kulturer ska också främjas och finnas med på matsedeln varje termin.

## Maten i förskolan

### Måltidsmiljön

Måltiderna i förskolan är viktig som näringskälla, men också för att barn som är mätta är gladare, mer kreativa och har lättare att lära än hungriga barn. Måltiderna i förskolan har unika möjligheter att på ett positivt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Måltiderna ska serveras i en lugn och trevlig miljö. Lokalerna ska vara rätt dimensionerade och utformade. Det är viktigt att maten serveras och dukas fram på ett trevligt sätt så att den är aptitretande och barnen får en positiv attityd till mat och måltider.

### Maten

Förskolans mål är att servera näringsriktig mat i tillräckliga mängder. Måltiden ska vara komplett, den ska innehålla varmrätt, grönsaker både råa och/eller tillagade, måltidsdryck och bröd med matfett. Recepten är utformade med hjälp av kostdataprogrammet Matilda och enligt vad som är rekommenderat näringsintag för barn 2-5 år. Förskolans matsedel finns på Luleå kommuns hemsida [www.lulea.se](http://www.lulea.se)

### Måltidsordning

Att äta på regelbundna tider, samma tid varje dag är att föredra för alla. För små barn som inte kan äta så stora portioner är det viktigt att det inte går för lång tid mellan måltiderna. För de yngsta förskolebarnen (1-2 år) bör det inte vara mer än 2-2 ½ timme mellan måltiderna, de större förskolebarnen (3-5 år) kan ha 3-3 ½ timme mellan måltiderna.

På förskolan matsedel serveras frukost, lunch och mellanmål som tillsammans ger 65-70 % av dagens energiintag.

Serveringstid förskola		Energiinnehåll av totala dagsintaget
Frukost	08.00	20-25 %
Lunch	11.00	25-35 %
Mellanmål	14.00	15-20 %
Frukt	16.30	5-10 %

### Frukost

I frukost ingår lättmjölk/magra mjölkprodukter, bröd med matfett och pålägg, frukt/bär/grönsaker samt spannmålsprodukter som gryn och flingor. Viktigt att

erbjuda olika typer av frukostar så att alla känner igen sig någon gång i veckan. Se tabell 1

Tabell 1. Serveringsfrekvens av olika frukostar under 4 veckor

Frukost	Frekvens under 4 veckor
Gröt, lättmjölk, bär/mos/sylt Smörgås med pålägg Frukt/grönsak/bär	16ggr
Naturell fil, flingor/müsli, bär/mos/sylt Smörgås med pålägg Frukt/grönsak/bär	4ggr

### Lunch

Köttretter rekommenderas ofta för att barn har ett stort behov av järn. De minsta barnen, 1-2 år behöver lite energirikare mat och ska därför ha lite extra fett i lunchmaten. För information om serveringsfrekvens av lunchrätter se tabell 2.

Tabell 2. Serveringsfrekvens lunchrätter under 4 veckor

Råvara	Frekvens under 4 veckor
Serveras med potatis/ris/pasta/gryn:	
Fisk (mager/fet)	minst 4ggr
Köttfärs (max 10 % fett)	minst 4ggr
Kött/fågel	minst 3ggr
Korv (nyckelhålsmärkt)	högst 2ggr
Blodpudding/lever	2 ggr
Soppa med minst 1/3 portion potatis/pasta/ris/gryn serveras med smörgås och pålägg	2ggr
Potatisrätt eller annan vegetarisk rätt	1gång
Blandrätt (lasagne, pizza, makaronipudding)	2ggr

### Mellanmål

De mellanmål som serveras på förskolan ska bestå av samma livsmedel som frukost. Mellanmålet ska vara lätt att variera och bereda. Se tabell 3

Tabell 3. Serveringsfrekvens av mellanmål under 4 veckor

Mellanmål	Frekvens under 4 veckor
Lättmjölk/lättfil/lättyoghurt, frukt/grönsak/bär Smörgås med pålägg	17-20 ggr
Hemlagad kräm på frukt/bär, grönsak, lättmjölk	

## Maten i skolan

### Måltidsmiljön

Måltiden ska serveras i en trivsamt miljö som är avkopplande och ger möjlighet till social samvaro. Ljudnivån ska inte upplevas som störande samt att skolrestaurangens storlek ska vara anpassad efter antalet elever som äter där. Skolrestaurangen ska vara en positiv mötesplats för elever och vuxna. Det är viktigt att måltiden serveras och dukas fram på ett trevligt och fräscht sätt så att de ser aptitretande ut. I de skolrestauranger där det är möjligt ska salladsbordet placeras så att eleverna tar grönsakerna först.

### Maten

Skolans mål är att servera näringsriktig mat i tillräckliga mängder. Dessa mål uppfylls genom en näringsberäknad matsedel som uppfyller näringsrekommendationerna. Recepten är utformade med hjälp av kostdataprogrammet Matilda och rekommenderat näringsintag för barn i åk 4-6 används som referens. Skolans matsedel finns på Luleå kommuns hemsida [www.lulea.se](http://www.lulea.se). Måltiden ska vara komplett, den ska innehålla varmrätt, grönsaker både råa och/eller tillagade, måltidsdryck och bröd med matfett. På skolan ska de finnas ett salladsbord med ett omväxlande utbud. Målet är att varje elev ska äta 100-125g grönsaker och frukt i samband med lunchen. Salladsbordet ska innehålla minst fem komponenter, det ska finnas två C-vitaminrika komponenter samt tre kolhydrat/kostfiberrika komponenter varav den ena ska komma från baljväxter. Salladsdressing ska baseras i huvudsak på olja eller vinäger. Grönsakerna varierar efter säsong.

### Två lunchrätter

Under vårterminen 2011 inrättas på prov två lunchrätter på fyra skolor inom Barn- och utbildningsförvaltningen. Syftet med att servera två lunchrätter är att öka elevnöjdheten. Valfriheten med två lunchrätter ökar sannolikheten att eleverna väljer att gå till skolrestaurangen och dessutom äta mer av maten som serveras. Elevnöjdhet samt svinmätning kommer att utvärderas under höstterminen 2011.

### Vegetariskt alternativ

På gymnasieskolan erbjuds ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ till skollunch, det vill säga att den innehåller mjölk och ägg. Det kan vara svårt att komma upp i tillräckliga mängder järn





pga att järn i vegetarisk mat inte tas upp i kroppen lika lätt som järn i t ex kött. C-vitamin underlättar upptaget av järn därför är det viktigt att måltiderna alltid innehåller C-vitaminrika livsmedel som hjälper kroppen att tillgodogöra sig järn från grönsaker och baljväxter. Vitamin C finns i nästan alla färska grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. Det är viktigt att köttet ersätts med livsmedel som ger protein och helst också järn som t ex bönor, linser och ärtor. Den vegetariska matsedeln finns på Luleå kommuns hemsida [www.lulea.se](http://www.lulea.se)

## Måltidsordning

Det är en fördel för alla att äta måltider på regelbundna tider, samma tid varje dag. Det ska inte vara för lång tid mellan måltiderna. Därför bör elevernas schema planeras så att det blir fasta och regelbundna lunchtider för varje klass varje dag.

Serveringstid skola	Energiinnehåll av totala dagsintaget
Frukost (fritidshem) 07.00-07.30	20-25 %
Lunch 11.00-13.00	25-35 %
Mellanmål (fritidshem) 14.00-15.00	10-15 %

### Frukost (fritidshem)

Frukosten som serveras på fritidshem bygger på gryn/flingor/müsli/bröd, magra mejeriprodukter som lättmjölk/lättfil samt frukt/bär/grönsaker. Målet är att erbjuda olika typer av frukost så att alla känner igen sig någon gång i veckan. Se tabell 4.

Tabell 4. Serveringsfrekvens av olika frukostar under 4 veckor

Frukost	Frekvens under 4 veckor
Gröt, lättmjölk, bär/mos/sylt, Smörgås med pålägg, frukt/grönsak/bär	12ggr
Naturell fil, flingor/müsli, bär/mos/sylt, Smörgås med pålägg, frukt/grönsak/bär	8ggr

### Lunch

Matens sammansättning varierar från måltid och dag och därför gäller näringsrekommendationerna för en genomsnittlig kost under en vecka. För att kunna erbjuda ett näringsriktigt intag sett över en längre period finns det råd för hur ofta olika huvudkomponenter ska serveras. Se tabell 5.

Tabell 5. Serveringsfrekvenser av lunch under 4 veckor

Råvara	Frekvens under 4 veckor
Potatis	8,5
Pasta	5
Ris, bulgur, quinoa, couscous	3
Bröd, typ pita	0,5
Kött, fågel	4
Köttfärs	4
Fisk, mager eller fet	4
Baljväxter	minst 1
Ägg	1
Ost/mjolk	2
Korv	max 3
Blodpudding/lever	minst 1
Vetemjöl (i t ex pizza, pannkaka)	0,5
Soppa	2

### Mellanmål (fritidshem)

De mellanmål som serveras på fritidshemmen ska bestå av samma livsmedel som frukost. Maten ska vara lätt att variera och bereda. Mellanmål erbjuder bra tillfällen att kombinera livsmedel på nya sätt och variera serveringsformen. Se tabell 6.

Tabell 6. Serveringsfrekvens av mellanmål under 4 veckor

Mellanmål	Frekvens under 4 veckor
Lättmjolk, smörgås med pålägg, frukt, grönsak	10ggr
Fil, flingor/müsli, smörgås med pålägg, frukt, grönsak	10ggr

### Skolans kafeteria

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Utrymmet för söta drycker, kakor, bullar, kex, glass, snacks och godis är mycket litet om barn och ungdomar ska få den näring de behöver.

Utbudet i skolans kafeteria består av nyckelhålmärkta mjölkprodukter, flingor/gryn/müsli, smörgåsar samt frukt. Nötter, jordnötter och mandel förekommer inte i kafeterian på grund av allergirisken. Skolans kafeteria ska inte konkurrera med skolrestaurangen och har därmed stängt 10.00 – 13.00.

## Grundkompetens

All personal som arbetar med måltider ska ha utbildning på restaurang och livsmedelsprogrammet alternativt hotell och restaurangutbildning, kockutbildning eller storhushållsutbildning samt med fördel erfarenhet av storköksarbete för de ansvarsområden som finns i verksamheten (kock/kokerska, ekonomibitråde/måltidsbiträde). All personal ska ha goda kunskaper om specialkost och födoämnesöverkänslighet.

## Kompetensutveckling

All personal som arbetar med måltider ska regelbundet genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien samt utöver det annan fortbildning. I takt med att ekologisk och klimatsmart mat ökar inom verksamheten krävs en ökad kunskap om dessa råvaror hos personalen. Vilket medför att behovet av fortbildning i form av adekvat utbildning, studiebesök på ekologiska gårdar, S. M. A. R. T och arbetsrotation ökar.

## Kvalitetsuppföljning

Ansvarig rektor/förskolechef/kostchef skall se till att uppföljning av det kostpolitiska programmet genomförs i den egna verksamheten 1 gång/år.

Uppföljningen är ett viktigt verktyg för jämn kvalitet genom åren och att samtliga verksamheter arbetar på samma sätt inom hela Barn- och utbildningsförvaltningen. Uppföljning och analys ska ske inom ramen för befintlig kvalitetsredovisning.

Handlingsprogram för uppföljning, se separat dokument.

# Bilaga 1

## Kostråd

### Nyckelhålsmärkta livsmedel

Nyckelhålsmärkta livsmedel är magrare, innehåller mindre mättat fett, mindre socker och salt men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

För att få en bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein rekommenderas nyckelhålsmärkta livsmedel till barn. Ett undantag från rekommendationerna om nyckelhålsmärkt mat gäller bordsmargarin till barn i förskoleåldern, där det rekommenderas minst 70 % fett men med högst en tredjedel mättat fett.

### Mjolkprodukter



Varje dag behöver barn en halvliter lättmjölk eller andra magra mjolkprodukter. Mjolk och mjolkprodukter innehåller många vitaminer och mineraler bland annat kalcium och D-vitamin som är viktigt för skelett och tänder. I Sverige har vi svårt att få i oss tillräckligt med D-vitamin. Eftersom att lättmjölk är berikad med D-vitamin är det en viktig källa till D-vitamin och rekommenderas därför som måltidsdryck.

Ost bidrar också med kalcium, en normal skiva ost med en fetthalt på 17 % ger en tredjedel av ett barns dagsbehov av kalcium. Ju magrare hårdost desto högre kalciumhalt. Både i skolan och förskolan bör man välja ostar med lägre fetthalt och nyckelhålsmärkning.

### Matfett

Intaget av mättat fett är alldeles för stort samtidigt som intaget av fleromättat fett och D-vitamin är för litet. Därför bör man i matlagningen använda D-vitaminberikat matfett eller olja, gärna rapsolja som har en bra fettsyresammansättning

På bröd rekommenderas till förskolebarn ett matfett med minst 70 g fett per 100 g varav högst en tredjedel är mättat. Till skolbarn rekommenderas nyckelhålsmärkt matfett.



## Grönsaker och frukt

Grönsaker och frukt innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfiber. De bidrar också till att ge maten en bra balans.

Barn under 4 år ska stadigt öka intaget av frukt och grönsaker så att de vid fyra års ålder äter den rekommenderade mängden som för barn 4 till 10 år är 400 g per dag.

Det motsvarar ungefär två frukter och två nävar grönsaker.

Barn från 10 års ålder rekommenderas 500 g frukt och grönsaker per dag.

Hälften av mängden bör vara frukt och hälften grönsaker. Av grönsakerna bör hälften vara grova som vitkål, blomkål, morötter, bönor och broccoli, man bör servera både råa och kokta grönsaker.

## Spannmålsprodukter

Bröd, flingor, gryn, pasta och ris innehåller mycket fibrer som mättar länge. Olika spannmål innehåller lite olika näringsämnen och därför är det bra att variera mellan mannagryn, risgryn, havregryn och rågflingor.

Det är bra om barn/elev får pröva på och vänja sig vid grovt bröd och fullkornsprodukter. Mängden mat som ett litet barn behöver för att få i sig tillräckligt med energi kan bli för stor om maten innehåller mycket fibrer. Vilket medför att barnet känner mättnadskänsla innan den har fått i sig den mängd energi som barnet behöver för att växa och utvecklas optimalt. Därför kan de yngsta barnen med fördel äta spannmålsprodukter med lägre fiberhalt. I första hand serveras müsli och flingor till barn/elev i förskola/skola. Variera gärna olika sorters hårt och mjukt bröd och välj med fördel nyckelhålsmärkt.

## Salt och kryddor

I dagsläget är saltintaget för stort för att vara hälsosamt, det är därför bra om man redan som barn vänjer sig vid en lägre salthalt. Det är också viktigt att man därför saltar ytterst måttligt i matlagningen. Många blandade kryddor innehåller mycket salt, inom verksamheten används kryddor utan smakförstärkare som glutamat (E620-640). Färska örtekryddor bidrar till lukt- och smakupplevelser och kan gärna användas.

## Dryck

Som måltidsdryck på förskola/skola serveras lättnmjölk, mellanmjölk och vatten. Som törstsläckare mellan målen serveras vatten. Juice innehåller mycket mindre fibrer än frukt samtidigt som juice också innehåller mycket socker. Drycker som innehåller socker ger mycket energi utan att tillföra andra näringsämnen och serveras därför inte inom verksamheten.

## **socker**

Socker är en ren kolhydrat som ger energi utan att tillföra andra näringsämnen. Söta livsmedel har ofta hög energitäthet det vill säga de innehåller mycket energi i förhållande till sin vikt eller volym. I en välplanerad matsedel kan sylt, ketchup och liknande ingå som tillbehör till maträtter där det passar. För att barnen ska få i sig tillräckligt med näring så kan inte så stor del av energiintaget komma från renframställda sockerarter. Därför ska förskolan/skolan undvika att servera söta produkter.

## **Sötningsmedel**

De sötningsmedel som finns i våra livsmedel är godkända som tillsatser, det innebär att de är testade och bedömda som ofarliga. De flesta sötningsmedel ger ingen energi, men det är ändå onödigt att redan som barn vänja sig vid söt smak. Produkter med sötningsmedel ska endast användas till diabetiker när motsvarande sött produkt som sylt eller mos serveras på förskolan/skolan. Ett alternativ är att erbjuda färska eller frysta bär och frukter.

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

Barn har stort behov av att få i sig tillräckliga mängder näringsämnen för sin tillväxt och har inte så stort utrymme för livsmedel som endast ger energi utan att bidra med näring. Om barnet i övrigt äter nyttigt finns utrymme för ungefär 80-200 tomma kalorier per dag, beroende på barnets ålder. Förskolan och skolan ska främja en hälsosam livsstil och tar därför avstånd från dessa produkter. Eftersom det finns så litet utrymme för dessa livsmedel i hälsosam mat är det bättre att föräldrarna tar ansvar för den delen.