

Riktlinjer för mat och måltider i förskola och skola, rev 2017-08-08

Eskilstuna Kommun 2017

Måltiden är viktig

Måltiderna i förskola och skola ger alla barn och elever möjlighet till bra matvanor och är en viktig del av folkhälsoarbetet. Därför är en satsning på bra mat dessutom en satsning på hela verksamheten. Barn och elever som äter lunch har bättre förutsättningar att lära och att ta till sig kunskap.

Riktlinjer för mat och måltider inom Eskilstuna kommun är ett steg mot goda livsvillkor i visionen 2020 samt för att på lång och kort sikt främja folkhälsan. Detta dokument använder vi som vägledare/handbok i förvaltningens arbete kring kost och måltider. Dokumentet ska vara väl förankrat i våra verksamheter och dess innehåll tillämpas av alla medarbetare och chefer. Riktlinjer för mat och måltider i förskola och skola antagna av barn- och utbildningsnämnden den 17 augusti 2017.

Skolans möjlighet

Förskolan och skolan har goda möjligheter att på ett naturligt sätt främja bra levnadsvanor och hälsa. Utgångspunkten i arbetet för en bra folkhälsa är att stärka det som bidrar till god hälsa men också att minska sådant som bidrar till ohälsa. I den nya skollagen som började gälla 2011 finns kravet att skolmåltiden, förutom att vara kostnadsfri, även ska vara näringsriktig. Detta betyder att huvudmannen har skyldighet att säkerställa att skolmåltiderna är näringsriktiga samt att systematiskt följa upp att skolmåltiderna lever upp till svenska näringsrekommendationer.

Förutsättningar ska finnas för barn och elever att göra hälsosamma val. Ett av målen i skolans läroplan (Lgr11) är att ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. Förskolan ska medverka till att barnen förstår sin delaktighet i naturens kretslopp. Verksamheten ska hjälpa barnen att förstå hur vardagsliv och arbete kan bidra till en bättre miljö, både nu och i framtiden. (Lpfö98/10) God och näringsriktig mat kräver både kunskap och fingertoppskänsla – det märks om maten är lagad med engagemang och omsorg!

Medarbetarna i våra kök ska därför ha restaurang- eller storköksutbildning. Menyplanering och näringsberäkning görs av kostkonsulent/kostchef och kökschefer. Ambitionen är att laga mat av rena råvaror och medarbetarnas kunskap ska inspirera barn och vuxna. Det är önskvärt att ta vara på medarbetarnas kompetens i barns och elevers lärande, till exempel genom utematlagning i barngrupp i förskolan, i hemkunskapsundervisningen i skolan eller i arbetet med hållbar utveckling i naturorienterade skolämnen.

Hållbara måltider

Maten har en stor påverkan på miljön, bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av bekämpningsmedel. Men maten kan också ha en positiv effekt på miljön, till exempel på vårt odlingslandskap och den biologiska mångfalden. Därför är det viktigt att planera för hållbara måltider.

Klimatplan för Eskilstuna kommunkoncern, antagen av kommunfullmäktige 2016, pekar ut riktningen för mer hållbara måltider.

Genom miljösmart menyplanering kan måltidens belastning på miljön minskas. I Eskilstuna kommun arbetar vi sedan 2002 efter modellen S.M.A.R.T, ett material framtaget av Centrum för Tillämpad Näringslära. Att servera S.M.A.R.T mat innebär att den innehåller större andel vegetabilier, innehåller mindre tomma kalorier, att andelen ekologiskt ökar, att vi väljer rätt kött och grönsaker som är transportsnål, d.v.s. närproducerat.

Vi väljer:

- Närproducerade livsmedel
- KRAV-märkta ägg
- MSC-märkta fisksorter som fiskats från hållbara bestånd. För odlad fisk gäller ASC-märkning.
- Kött- och mjölkprodukter som produceras med god djuromsorg.
- Att öka andelen vegetabiliskt protein med baljväxter som är avgörande om vi vill servera hållbara måltider och minska matens klimatpåverkan
- Sedan 2015 ska Eskilstuna Kommun köpa in 100 % KRAV- och Fair Trade-märkt kakao, kaffe, te och bananer.

KRAV-certifierade kök

Under 2015 KRAV-certifierades Eskilstuna kommuns alla kök, restauranger och kaféer. Det betyder att vi köper in ekologiska råvaror och utbildar vår personal i hur mat och miljö hänger ihop. Våra matsedlar ska vara anpassade efter odlingssäsongen och vi letar ständigt efter bra, ekologiska och närproducerade svenska råvaror.

Den pedagogiska måltiden

De vuxna har en viktig roll som goda förebilder. Bra mat är den som barn och elever tycker om som samtidigt inspirerar barnen att våga prova nya smaker och få nya upplevelser. De flesta barn tycker om den mat de känner igen och äter det de tycker om. Preferenser kan ändras under uppväxttiden, och barnen får genom positiva matupplevelser under barndomen goda möjligheter att bredda och utveckla sina smakpreferenser.

Vuxna inom förskolan och skolan i Eskilstuna kommun erbjuds att äta pedagogiskt. Måltiden är skattefri då den vuxna har tillsynsskyldighet för barnen och är en arbetsuppgift som sker på arbetstid. Förskolan och skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja bra matvanor. Pedagogiska måltider syftar till att gynna den sociala samverkan och skall medverka till att skapa en lugn och trivsamt atmosfär.

Måltiden ska användas som ett pedagogiskt verktyg där en del är den pedagogiska måltiden. Den pedagogiska måltiden ska planeras och utvärderas kontinuerligt och i samband med skolans och förskolans övriga utvecklingsarbete. Varje skola och förskola ska ha en handlingsplan för hur de pedagogiska måltiderna utformas.

Trivsamma måltider

Förskole- och skolrestaurangens medarbetare bemöter barn/elever och vuxna som gäster och har hög fokus på god service. Restaurangens gäster bemöter i sin tur personalen med respekt och har möjlighet att påverka skolmåltiden.

Förskole- och skolrestaurangen utformas på ett sådant sätt att det är trevligt för dess gäster att äta där. Lokalerna hålls rena och fräscha och kötiden hålls så kort som möjligt. Ljudnivån hålls så låg som möjligt. En avgörande komponent för att få en bra måltidsmiljö med trygghet och matro är den pedagogiska måltiden där vuxna äter tillsammans med barnen och eleverna.

Ambitionen är att lunchen schemaläggs så att varje elev äter vid samma tidpunkt varje dag. Målsättningen är att lunchen serveras mellan klockan 11-13 och att alla elever har minst 20 minuter till att sitta ner och äta vid bordet.

Näringsriktiga måltider

De Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och de svenska näringsrekommendationerna (SNR) handlar om hur barn, vuxna och gamla ska äta för att må bra på både kort och lång sikt. En matsedel planerad efter NNR/SNR innebär att den tillgodoser de primära energi- och näringsbehoven. Näringsbehovet tillgodoses lättast om kosten är varierad. Den rekommenderade fördelningen av de energigivande näringsämnen kan ses i tabell 1.

Tabell 1. Fördelning av de energigivande ämnena

Näringsämne	Fördelningen i procent (%)	
	1-2 år	Barn >2 år och vuxna
Fett	30-35	25-40
Kolhydrater	50-55	45-60
Protein	12-15	10-20

Måltidsordning

Måltiderna ska ge barn och elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet. Det är viktigt att måltider serveras på regelbundna tider. Enligt näringsrekommendationerna

fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmål och ett antal mellanmål. Förskolan och/eller skolan kan för vissa barn och elever stå för så mycket som 65-70% av det totala energibehovet under en hel dag. Fördelningen av dagens energiintag bör se ut enligt tabell 2.

Tabell 2. Dagens totala energiintag fördelat över måltiderna i procent

Måltid	Procent (%) av hela dagens energiintag
Frukost	20-25
Lunch	25-35
Middag	25-35
Mellanmål	5-15

Måltidsordning i förskolan

De minsta förskolebarnen (1-2 år) orkar inte äta så stora portioner men har samtidigt ett stort energibehov. Det betyder att de kräver lite energirikare mat och att fettmängden behöver vara något större i deras mat. Det kan man enkelt åstadkomma genom att tillsätta extra matfett i maten (1 tsk matfett olja per portion).

Mellanmålen är av större betydelse för småbarn än för vuxna då de inte kan äta så stora portioner. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan måltiderna för de yngsta barnen.

Utöver de vanliga måltiderna kan ett extra mellanmål på förmiddagen vara bra.

Mellanmålet kan bestå av frukt, smörgås eller ett glas mjölk. De större barnen på förskolan kan ha 3-3,5 timme mellan måltiderna.

Frukost och mellanmål

Frukost och mellanmål som serveras i förskolan och skolor/fritidshem ska alltid innehålla tre byggstenar:

- Bröd med pålägg(gärna vegetariska pålägg som röror och ägg) och eller flingor eller müsli
- D-vitaminberikade mejeriprodukter som mjölk/fil/yoghurt
- Frukt/bär/grönsaker

En variant är att ha en frukostbuffé som består av gröt, fil, flingor, bröd, ägg och frukt och bär för att tillgodose flera barn/elevs behov och önskemål.

Lunchen

Lunchen ska vara komplett, det vill säga innehålla varmrätt, ett flertal råa och tillagade grönsaker, vegetabiliska röror alternativt smörgåsfett och bröd samt lättmjölk och vatten. Förskolor erbjuder minst en varmrätt medan skolor ska erbjuda minst två varmrätter, en animalisk och en vegetarisk fränsett en dag som är hel lakto-ovo vegetarisk, det vill säga innehåller mjölk och ägg,

Det ska finnas en salladsbuffé med ett omväxlande utbud av säsongens grönsaker, rotsaker och frukt som lockar till stor grönsakskonsumtion. Salladsutbudet ska innehålla mins tre

komponenter i förskolan och minst fem komponenter i skolan där baljväxter ska ingå. Målet är att varje elev ska äta 100-125g grönsaker och frukt i samband med lunchen. För barn under 4 år gäller det att successivt öka intaget av frukt och grönsaker så att de i 4 års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden av 400 g fördelat på en hel dag. Det motsvarar ungefär två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Barn från 10 års ålder och vuxna rekommenderas ett intag på minst 500g frukt och grönsaker per dag.

Elevens inflytande

Eskilstuna kommuns skolor och gymnasium ska ha ett matråd där elever och måltidspersonal har en dialog kring mat och måltidsmiljö. Detta kan göras med hjälp av elevråd och matråd eller andra forum där eleverna utifrån egna önskemål kan påverka val av maträtter utifrån serveringsfrekvenser (se tabell 3).

Serveringsfrekvens

För att kunna erbjuda ett näringsriktigt intag sett över en längre period finns det råd för hur ofta olika huvudråvaror ska serveras. I enlighet med denna rekommendation väljer Eskilstuna kommun serveringsfrekvens enligt tabell 3.

Tabell 3. Serveringsfrekvens av lunchens huvudråvara under 4 veckor

Råvara	Frekvens under 4 veckor
Fisk	minst 4
Kött	max 4
Fågel	max 4
Vegetarisk/baljväxter	minst 4
Korv, över 10 % fett	max 1
Korv, under 10 % fett	max 1
Helt nötkött/ blodpudding/lever/ (järnrik dag)	2

Tallriksmodellen

Energibehovet påverkas av bland annat ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. Ett användbart verktyg för att äta en balanserad måltid är tallriksmodellen, vars proportioner alltid är de samma oavsett portionsstorlek. Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten kan fördelas på tallriken för att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden.

Den moderna tallriksmodellen finns i två olika versioner. En anpassad för den som rör på sig enligt rekommendationerna och en annan för den som inte rör på sig så mycket, och därmed har ett mindre energibehov.

Enligt rekommendationen bör barn och ungdomar röra på sig i sammanlagt minst 60 minuter per dag. Det är bra med många olika aktiviteter för att utveckla olika förmågor, som till exempel cykla, simma, dansa och bollspel.

Tallriken för den som rör sig regelbundet:

För den som rör sig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora. För personer som är mycket fysiskt aktiva, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer.



Figur 1: Lika delar av grönsaker och kolhydrater för den som rör på sig regelbundet.

Tallriken för den som rör sig lite

Många rör sig för lite. Den som inte har möjlighet att öka den fysiska aktiviteten behöver minska på kalorierna på olika sätt. Ett sätt att göra det är att minska på mängden potatis, pasta, bröd och gryn och i stället äta mer av grönsaker och rotfrukter. Genom att öka på just grönsaker och rotfrukter, som i de flesta fall innehåller mycket fibrer och färre kalorier, kan man bli mätt trots ett lägre kaloriintag.



Figur 2: Hälften av tallriken bör bestå av grönsaker för en mindre kaloriintag

Barn upp till två år har ett högt energi- och näringsbehov och har därför en egen tallriksmodell, där tallriken delas i tre lika delar.

Specialkoster

Eskilstuna kommun serverar bara specialkost av medicinska, etiska och religiösa skäl. Det finns en kommungemensam specialkostblankett som används för detta ändamål.

Det är vår ambition att kunna tillmötesgå barns individuella behov av specialkost. Har barnet/eleven behov av specialkost av medicinska skäl lämnar vårdnadshavare en ifylld specialkostblankett och en kopia på läkarintyg till köket där barnet/eleven går.

Efterfrågas specialkost av etiska och religiösa skäl ska specialkostblankett lämnas in till köket där barnet/eleven går.

Barn- och utbildningsnämndens restauranger serverar inte kosher- eller halalslaktat kött. Barn och elever som efterfrågar särskild kost av religiösa skäl ska erbjudas en komplett måltid, där fisk, lakto-ovo vegetariska alternativ ska utgöra ett komplett alternativ.

Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö

Nötter, jordnötter och mandel och sesamfrön förekommer inte alls i förskolan och skolans lokaler eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner.

Övrigt

Matfett i matlagningen

Intaget av mättat fett är i allmänhet för stort medan intaget av fleromättat fett är för litet. I matlagningen bör man använda ett matfett med bra fettsammansättning som är D-vitaminberikat. Välj i första hand olja, gärna rapsolja. I matlagningen kan en del av grädden ersättas med mjölk.

Vi väljer dock aktivt bort produkter som innehåller palmolja.

Smörgåsfett

Till följd av tvetydliga forskningsresultat om margarinets positiva hälsoeffekter och med ambitionen om så rena livsmedel som möjligt, ska enbart matfett utan härdade fetter, transfetter och palmolja användas som smörgåsfett. Det innebär en avvikelser från de nordiska näringsrekommendationerna eftersom smörgåsfetter som motsvarar våra kriterier har en högre fetthalt än vad som rekommenderas av livsmedelsverket.

Standardmjölk, smör och måltidsdryck

Barn- och utbildningsnämndens restauranger erbjuder elever möjlighet att välja standardmjölk som måltidsdryck och smör.

I kommunala gymnasieskolan erbjuds eleverna en måltids- och fruktdryck utöver mjölk och vatten i samband med skollunchen.

Mindre salt

Saltintaget är idag för stort för att vara hälsosamt och därför är det bra att redan som barn bli van vid lägre salthalt. Vi väljer därför aktivt att använda mindre mängd salt i matlagningen genom att exempelvis inte salta pastavatten och begränsa mängden inköpta färdigprodukter. I våra restauranger står salt på avsedd plats så att barn och elever aktivt får välja att salta istället för att erbjuda salt på varje bord. De kryddor som används är rena kryddor. Färska örter bidrar till doft och smakupplevelser och kan med fördel användas.

Bröd

I våra verksamheter väljer vi att baka så mycket bröd vi kan. När vi inte har möjlighet att baka, så väljer vi bröd som innehåller mycket fibrer som mättar längre. Vi varierar olika sorters hårt och mjukt bröd och väljer med fördel osötat.

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

Barn har stort behov av att få i sig tillräckliga mängder näringsämnen för sin tillväxt. Därför finns inte så stort utrymme för livsmedel som endast ger energi utan att bidra med näring, så kallade tomma kalorier.

Sötningsmedel

Sötningsmedel som förekommer i livsmedel är godkända som tillsatser, men det är onödigt att vänja unga vid söt smak vare sig den kommer från sötningsmedel eller socker.

Produkter med sötningsmedel ska endast användas till diabetiker när övriga barn/elever får motsvarande sötad produkt som sylt eller mos. Ett bättre alternativ är att erbjuda färska eller frysta bär och frukter.

Traditioner

Enligt läroplanen för förskolan och läroplan för skolan ska svenska mattraditioner föras vidare. Vid högtider serveras traditionell mat. Mat från andra länders kulturer och traditioner ska främjas och finnas med löpande i matsedeln.

Säkra måltider

Även utanför köket ska måltiden vara trygg och säker och det ska det finnas rutiner för att hantera, förebygga och åtgärda risker i samband med måltiderna. Allergier och födoämnesöverkänslighet ställer särskilda krav på hantering och servering. Det ska även finnas rutiner för att hantera den personliga hygien, samt kunskap om hur livsmedel och mat ska förvaras för att inte bli förstörda. Den som köper in livsmedel som används i förskolan och skolan har ansvar för säkerhet och spårbarhet. De barn och elever som hjälper till lär sig det som behövs för att arbetet ska vara säkert.

Skolans kafeteria

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Därför ska skolans kafeteria endast erbjuda ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål. Det ska finnas något att erbjuda elever med specialkost. Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö förekommer inte alls i kafeterian på grund av allergirisken.

Våra styrdokument

Livsmedelslagen (SFS 2006:804)

Skollagen (SL 2010:800)

Förskolans läroplan (Lpfö 98/10)

Grundskolans läroplan (Lgr11)

Gymnasieskolans läroplan

Klimatplan Eskilstuna (KF 2016-11-24)

”Bra mat i förskolan”, Livsmedelsverket (2016)

”Bra mat i skolan”, Livsmedelsverket (2013)

Folkhälsoguidens S.M.A.R.T.-material