

## Riktlinjer till måltidspolicy för utbildningsverksamheter i Vaxholms stad

Fastställd av barn- och utbildningsnämnden den 27 augusti 2012.

### Allmänt

Riktlinjerna följer livsmedelsverkets råd för bra mat i förskola och skola.

### Pedagogisk lunch

Syftet är att måltiden skall vara ett tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. De pedagogiska luncherna är viktiga för att barnen skall få en positiv upplevelse av måltiden och en naturlig inställning till mat. Barnen behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle till samtal. Barnen får träna gruppkänsla och betydelse av samarbete. Pedagogernas uppdrag är att skapa en lugn och trivsamt måltidssituation och smaka på nya maträtter med en positiv inställning samt visa vad en balanserad måltid innehåller. Matvanor grundläggs i tidig ålder. Förutsättningar för att skapa goda matvanor bör därför starta när barnen är på förskolan.

### Måltiden på tallriken

De svenska näringsrekommendationerna (SNR) ger riktlinjer och utgår från den nuvarande näringsituationen i Sverige. SNR ger underlag för planering av kost som är så sammansatt att den tillgodoser de primära energi- och näringsbehoven. Näringsbehovet tillgodoses lättast om kosten är varierad och varje dag innehåller livsmedel från följande grupper:

- Frukt och bär
- Grönsaker och baljväxter
- Rotfrukter och potatis
- Bröd och andra spannmålsprodukter
- Matfett
- Mjolk och ost
- Kött, fisk och ägg



### Måltidsordning

Dagens energi- och näringstillförsel bör fördelas jämnt över dagen och serveras på regelbundna tider. Enligt näringsrekommendationerna fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmåltider: frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål beroende på ålder.

- Frukost 20% -25%
- Mellanmål 10% -15%
- Lunch 25% -35%
- Mellanmål 10% -15%
- Middag 25% -30%

På förskolan står frukost, lunch och mellanmål för 65-70% av dagsbehovet. Middagsmålet och kanske ett mellanmål serveras hemma och ger resten av kalorierna och näringsämnena. För små barn som inte kan äta så stora portioner är mellanmålet av större betydelse. Det är därför viktigt att mellanmålen är av god näringsmässig kvalitet. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timmar mellan måltiderna för de yngre förskolebarnen (1-2 år). De större barnen (3-5 år) kan ha 2-3,5 timmar mellan målen. På bröd rekommenderas till förskolebarn matfett med minst 70g fett per 100gram, varav högst en tredjedel är mättat fett. Till lunch bör 1 glas lättmjölk serveras. På bröd rekommenderas till skolbarn lättmargarin.

### Innehåll i de olika måltiderna

I den svenska matkulturen har två slags måltider vuxit fram, den ena är frukost/mellanmål och den andra är lagad lunch/middag.

Frukost och mellanmål byggs upp kring bröd, gryn eller flingor och mjölkprodukter som kompletteras med frukt, grönsaker och rotfrukter.

Mellanmål beräknat för elever 6-9 år:

- Mjölk och smörgåsmåltid, 2ggr per vecka.  
1 glas lättmjölk, 1 mjuk smörgås, 1 hård smörgås med lättmargarin, pålägg, grönsaker/rotfrukter, 1 frukt.
- Filmjölksmåltid, 3 ggr per vecka.  
1,5 dl mellanfilmjölk (1,5% fett) eller yoghurt med sylt eller bär, müsli/flingor, hårt bröd med lättmargarin, pålägg, grönsaker/rotfrukter, ½ frukt.
- Grötmåltid, kan ersätta filmmåltiden 1 ggr per vecka.  
Havregrynsgröt med sylt och lättmjölk, 1 smörgås med bredbart pålägg och grönsak/rotfrukt, 1 frukt.
- Chokladmåltid, 1 gång per månad  
Gjord på 1 glas lättmjölk, 2 mjuka smörgåsar med pålägg, grönsaker/rotfrukter, 1 frukt.
- Matigt mellanmål, 1 gång per månad  
2 st pannkakor, 1,5 msk sylt eller mos, 50 g grönsaker, 1 glas lättmjölk eller 125g risgrynskaka, 0,5 dl bär, 50 g grönsaker, 1 glas lättmjölk

Mellanmål barn 1-5 år, beräknat på en 4 veckors period:

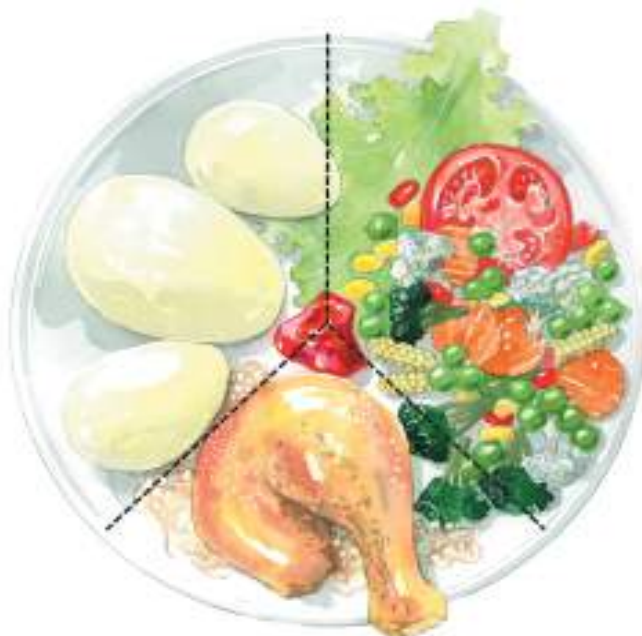
- Lättnmjölk/lättyoghurt, frukt, grönsak och smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg, 17-20 ggr under 4 veckor.
- Hemlagad kräm på frukt och bär, grönsak, lättnmjölk, smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg, högst 2 ggr på 4 veckor.
- Glass/bulle, frukt, grönsak, smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg, högst 1 gång per 4 veckor.

Lunch och middag byggs upp kring tre olika livsmedelsgrupper. Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid och proportioner mellan de olika delarna:

- Grupp 1 innehåller potatis, pasta, ris eller något likvärdigt och bröd (kolhydratrika livsmedel.)
- Grupp 2 innehåller grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Grupp 3 innehåller kött, fisk, ägg eller ett vegetariskt alternativ, t.ex. kikärtor eller linser (proteinrika livsmedel).

Som måltidsdryck rekommenderas vatten eller lättnmjölk. Det finns avvikelser från denna tallriksmodell för barn upp till 2 år. Där skall delarna vara lika stora.

Tallriksmodellen:



### Portionsstorlek

Hur stor portion varje individ behöver beror på hur mycket energi som förbrukas. Energibehovet påverkas bl.a. av ålder, kön, kroppsstorlek och hur mycket du rör på dig. Tallriksmodellens proportioner är alltid de samma, men portionsstorleken måste vara anpassad till det individuella energibehovet.

### Planering av måltider

Matsedeln skall vara näringsberäknad och överensstämmande med de nationella rekommendationerna. Sammansättningen av kosten varierar i allmänhet från måltid till måltid och från dag till dag.

SNR gäller i princip för ett genomsnitt av en längre period på exempelvis en vecka. Värdena i rekommendationerna avser de mängder av näringsämnen som skall konsumeras. Förluster i form av svinn vid beredning och varmhållning skall därför beaktas när man planerar på basis av rekommendationerna. SNR:s rekommendationer omfattar:

- Näringsberäknad grundmatsedel som följer de svenska näringsrekommendationerna skall finnas.
- Måltidsverksamheten skall ge en inblick i det svenska såväl som det utländska kostkulturvet.
- Maten är en del av vårt kulturarv. För att föra svenska mattraditioner vidare serveras svensk mat vid midsommar, jul och påsk.
- Det är önskvärt att erbjuda mer än ett lunchalternativ.
- Elevernas tid att äta skall vara minst 20 min och måltiden ska kunna intas i lugn och ro.
- Andelen ekologiska livsmedel skall öka från 16% år 2011 till 50% år 2014, när förutsättningar ges i kommande livsmedelsupphandling.
- MSC märkt fisk ska användas och fisken skall komma från hållbara bestånd enligt Miljöstyrningsrådets kriterier för fisk- och skaldjur och WWFs Fiskguide.
- En dag i veckan serveras enbart vegetarisk lunch.
- Maten lagas från grunden och andelen hel och halvfabrikat minskas successivt.

### Hållbar utveckling

Kommunen skall verka för ett upphandlingssätt som gynnar närodlade och närproducerade produkter. Planering och arbete följer ÅT SMART –modellen:

- Större andel vegetabilier  
Köttkonsumtionen i Sverige ökade med mer än 50% mellan år 1990 och år 2005. Det går åt mera resurser att producera kött än att producera vegetabilier. Dessutom är utsläppen av klimatpåverkade växthusgaser betydligt högre per kilo för kött än för vegetabilier.
- Mindre tomma kalorier  
Tomma kalorier är mat som innehåller mycket energi men inte ger oss näring och vitaminer. De tomma kalorierna orsakar utöver hälsoproblem även onödiga negativa miljöeffekter
- Andelen ekologiskt ökas  
Ekologisk mat produceras utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Inom ekologisk produktion tar man större djurhänsyn och få till-

satser är tillåtna. MSC märkt fisk kommer från hållbara bestånd och är fångad med skonsamma metoder.

- **R**ätt kött och grönsaker  
Konsumtionen av alla sorters kött skall minska. Det kött som köps in bör av miljö- och djuretiska skäl vara ekologiskt producerat. Vi behöver äta mycket grönsaker och frukt. Grövre grönsaker t.ex broccoli, kål, lök, morötter och andra rotfrukter är mycket näringsrika och prisvärda. De är dessutom mer resurssnåla och klimatsmarta än t.ex. gurka och tomat.
- **T**ransportsnålt  
Strävan ska vara att minimera antalet varutransporter till enheterna.

### **Måltidsmiljön**

Maten skall tillagas i ändamålsenliga kök så nära matgästerna och serveringstillfället som möjligt. Kommunens strävan skall vara att vid nybyggnation av skolor och förskolor även bygga tillagningskök. Vid utformning av restauranger/ matsalar skall man sträva efter att en acceptabel ljudnivå (inte över 65 dB) uppnås. Matgästerna skall få ett bra bemötande. Det skall finnas gemensamma överenskommelser för trivsel och ordning i varje matsal. Måltidsmiljön skall vara ordnad så att alla matgäster får en god service och upplever trivsel. Måltiderna får inte reduceras till enbart en fråga om energi och näring i lämpliga kvantiteter utan skall ge en stunds avkoppling i en positiv atmosfär där man får äta i lugn och ro. Måltiderna ska vara ändamålsenligt anpassad till den verksamhet som bedrivs och åtgärder skall vidtas för att minska matsvinn ur såväl miljösynpunkt som etisk synpunkt. Allt avfall skall källsorteras och matavfall skall återvinnas till biogas om möjlighet finns.

### **Mat vid särskilda behov**

Mat vid särskilda behov serveras till de gäster som av olika skäl inte kan äta den ordinarie maten och det kan vara:

- Personer som av medicinska skäl behöver en annan kost, erhåller den efter individuell medicinsk bedömning och ordination av legitimerad läkare .
- Personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedeln skall erbjudas ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ efter intyg från förälder/vårdnadshavare.
- Personer som äter vegetarisk kost erbjuds ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ efter intyg från förälder/vårdnadshavare.
- För barn /elever under 18 år skall förälder /vårdnadshavare ansöka om annan kost enligt särskild blankett. Önskekoster kan inte erhållas. Blankett finns att ladda ned på utbildningsförvaltningens hemsida och lämnas till respektive förskola/skola.

### **Begränsningar**

Förskolans och skolans tradition är att ge ett positivt matbudskap och främja de goda alternativen i utbudet av livsmedel och måltider. Den tilltagande övervikten och den

övriga kostrelaterade ohälsan bland såväl barn som vuxna gör att det måste bli mer tydliga begränsningar i utbudet inom den offentliga, skattefinansierade sektorn:

- Läsk, godis och ”snacks” skall inte förekomma i barnomsorgens och grundskolans verksamhet. Produkter som är tomma på näring men fyllda av fett, socker och kalorier ska begränsas i cafeterior.
- Frukt och grönsaker skall i större utsträckning erbjudas som ”festligt” alternativ vid födelsedagsfirande och vid olika ”mystillfällen”.
- Nötter, jordnötter, mandel samt sesamfrö får inte förekomma i förskolan/skolans verksamhet.

### **Livsmedelssäkerhet**

I Sverige finns en lagstadgad skyldighet för alla som arbetar med livsmedel att utöva så kallad egenkontroll över sin verksamhet för att förebygga hälsorisker, säkerställa renlighet och redlighet. Tillsynen skall vara anpassad efter verksamhetens omfattning och art:

- Alla kommunala kök skall ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av miljö och hälsoskyddsmyndigheten.
- Alla lokaler där oförpackade livsmedel hanteras skall vara godkända av miljö och hälsoskyddsmyndigheten.
- Personal som arbetar med livsmedel skall kontinuerligt genomgå hygienutbildning.
- Transporter av färdiglagad mat skall ske enligt gällande lagstiftning.

### **Inköp av livsmedel**

Avsikten med en upphandling är att kommunen skall göra inköp av bra produkter till ett bra pris där alla detaljer kring kvalitet, inköp, betalning, fakturering etc är reglerade i ett skriftligt avtal. Vid upphandling följs alltid lagen om offentlig upphandling(LOU):

- Inköpsansvariga i kommunen skall ha information och kunskap om kommunens måltidspolicy, gällande avtal och inköpspolicy. Finns på stadens hemsida att ladda ned.
- Inköpsansvariga av livsmedel skall följa ingångna avtal.
- Måltidsverksamheterna bör i större utsträckning använda ekologiska och, om möjligt, lokalt producerade livsmedel, men vid val av livsmedel är det viktigt att hålla sig inom livsmedelsupphandlingens ramar. Kommunens leverantörer kan tillhandahålla ekologiska produkter.
- Ekonomiska förutsättningar måste ges för att klara de nya kraven.

### **Kontinuerlig uppföljning och utvärdering för fortsatt utveckling**

Utvärdering av måltidspolicy och riktlinjer skall ske varje år, som ett samarbete inom utbildningsförvaltningens måltidsverksamheter. Detta innebär att man gör matgästundersökningar, mäter svinn från köken och följer upp inköp av ekologiska och miljömärkta varor. Kostchefen ansvarar för den årliga utvärderingen.

**Internettips**

[www.slv.se](http://www.slv.se)  
[www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

Livsmedelsverket  
Folkhälsoguiden