



Riktlinjer för maten och måltiderna inom skola och fritidshem i Nybro kommun

Fastställd av Barn- och utbildningsnämnden i Nybro kommun 2010-03-03, § 19.



Livsmedelsverkets kostråd i "Bra mat i skolan" ligger till grund för kommunens riktlinjer.

- Nybro kommuns mat- och måltidspolicy ska följas
- måltiderna i skolan och fritidshemmen är mycket viktiga i omsorgen om barnen och eleverna. Barn, elever och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- maten inom skola och fritidshem ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö. Pedagogisk lunch äter barn och vuxna tillsammans för att då förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider
- maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för barn och elever

Skolans uppdrag (Lpo 94)

Mål att uppnå i grundskolan (Lpo 94)

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

- känner till förutsättningarna för en god miljö och förstår grundläggande ekologiska sammanhang
- har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön

Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska skollunchen motsvara cirka 30 % av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen och på fritidshemmen ska frukost motsvara cirka 20 % och mellanmål 10-15 % av dagsbehovet.

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Se www.slv.se

Rekommendationerna om portionsstorlekar som anges i häftet Bra mat i skolan (SLV 2007) ska följas.

Skolan har ett ansvar för att låta barn och ungdomar stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

Barnen och eleverna ska erbjudas mat enligt tallriksmodellen. Måltiderna ska göras attraktiva.

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid (lunch och middag) och proportionerna mellan potatis/ris/pasta/bröd (1), rotfrukter/grönsaker/frukt (2) samt kött/fisk/ linser/bönor (3). Grupp 1 och 2 är lika stora och grupp 3 är minst. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna desamma. Om man tar en portion till bör även denna tas enligt tallriksmodellen. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken – men måltiden blir komplett först när bröd och dryck (mjölk eller vatten) tillkommer.



Livsmedelsval

Maten inom skola och fritidshem får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

Frukost på fritidshem

I frukosten ska följande livsmedel ingå:

- mjölk eller juice, max 1 dl per barn
- fil
- yoghurt (vanilj, naturell)
- spannmålsprodukter som gryn och flingor
- grönsaker
- pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- margarin med högst 60 % fett
- mjukt bröd och/eller knäckebröd

Mellanmål på fritidshem

I mellanmålet ska följande livsmedel ingå:

- mjölk
- fil
- yoghurt (vanilj, naturell)
- frukt/grönsaker (1 frukt per barn och dag, ½ på fm ½ på em)
- pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- margarin med högst 60 % fett
- mjukt bröd och/eller knäckebröd

Skollunch/lunch på fritidshem

I lunchen ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå:

- potatis, pasta, ris eller gryn
- lagad huvudkomponent så som kött, fisk, fågel, korv
- knäckebröd
- salladsbord (se nästa sida)
- mjölk eller vatten
- margarin med högst 60 % fett
- mjukt bröd med pålägg till soppa/gröt/sallad
- soppa 2 gånger på 4 veckor

Utflyktsmat

Barn och elever på utflykt ska få lika näringsriktig kost som serveras i skolan och på ungefär samma tider. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur på utflyktsmaten. Skolans personal har ansvar för utflyktsmaten efter det att den hämtats i köket.

Grönsaker/sallad/frukt

Enligt SNR (svenska näringsrekommendationer) bör barn och ungdomar äta 100-125 gram grönsaker/frukt i samband med lunchen varje dag.

Ett lockande salladsbord, gärna med olika färger och placerat före maten, kan vara ett sätt att stimulera till att äta mycket grönt.

Grönsaker och rotfrukter ska varieras och följa årstiderna.

Salladsbordet bör innehålla:

minst 2 komponenter från C-vitaminlistan:

blomkål	broccoli
paprika	salladskål
vitkål	apelsin

minst 3 komponenter från kolhydrat-/kostfiberlistan:

bönor	linser
potatissallad	kikärter
pastasallad	morötter
rissallad	palsternacka
couscoussallad	rättika
kålrot	majs
frukt	rödbeta
ärter	ärter-majs-paprika
amerikansk grönsaksblandning	

därutöver dekorationsgrönsaker:

tomat, sallad som isberg- och huvudsallad, gurka och rädisor.

70 % av salladsutbudet ska bestå av de grövre sorterna av grönsaker, högst 20 % av utbudet kan bestå av dekorationsgrönsaker och högst 10 % av utbudet kan bestå av övriga grupper såsom svamp, oliver, frukt och dyl.

Specialkost

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten. Läkarintyg krävs för alla medicinska skäl. Dessa ska förnyas vart tredje år/byte av stadium (gäller inte glutenfri kost och vid diabetes). Glutenintolerans/diabetes i kombination med annan allergi kräver nytt läkarintyg efter tre år. Föräldrintyg/skolsköterskeintyg krävs för veganmat för elever under 18 år samt för vegetarianer upp till årskurs 6. Föräldrintyg krävs då man åberopar särskild mat av religiösa skäl för elever upp till 18 år. Bilaga 1. Specialkostintyg

Livsmedelssäkerhet

Enligt livsmedelsverket bör färdiglagad mat inte varmhållas mer än 2 timmar. För potatis rekommenderas max 1 timme. Maten bör hålla en lägsta temperatur av +60°C vid serveringen. Upprättat egenkontrollprogram för mathantering ska följas.

Traditioner och fester

I kulturarvet ingår traditioner och festligheter som är viktiga att uppmärksamma till exempel jul- och midsommarfirande.

Måltidsmiljö

Inom skolan tar eleverna mat själva från en serveringsvagn som gör det möjligt att hålla maten varm. Först serveras salladsbordet, därefter potatis/ris/pasta och sist kött/fisk.

Schemaläggning

Skolledare ansvarar för att schemaläggning av mattider görs. Eleverna ska erbjudas att äta vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Skolmåltiden ska serveras klockan 10.45-13.00.

Pedagogisk personal i skola och fritidshem

Det är viktigt att vuxna finns i skolrestaurangen och äter pedagogisk lunch med eleverna. De vuxna fungerar som förebilder för eleverna.

Den pedagogiska personalens uppgift är att locka eleverna att ta av all mat, se till att ordningen i skolrestaurangen är bra och se till att en trevlig atmosfär råder m.m.

Det är inte tillåtet för personal att äta medhavd mat tillsammans med barnen. Medhavd mat äts i särskilda personalutrymmen.

Kökspersonal

Personalen inom Måltidsservice (kökspersonal) ska fortlöpande få utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kökspersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

Samverkan

På varje skolenhet är det viktigt att hitta ett forum för matfrågor. Det kan vara lokala matråd, elevråd etc. Rådet ska träffas minst 2 gånger per år och ta upp frågor som miljön i skolrestaurangen, kost och hälsa, matsedel osv.

Det är viktigt att diskutera matfrågor med föräldrar/anhöriga vid till exempel föräldramöten.

Synpunkter

Synpunkter kan framföras via kommunens Synpunktsblankett/-formulär, som finns på Nybro kommuns hemsida www.nybro.se.

Utvärdering

Riktlinjerna ska följas upp vart fjärde år med start 2011-05-01, och därefter redovisas och tillkännages i alla verksamheter som berörs. Ansvar: Måltidsservice i samverkan med berörd nämnd.

Intyg specialkost

Skolan i Nybro tillhandahåller specialkost. Blanketten ifylls när eleven börjar skolan och förnyas varje höst. Vid frånvaro avbeställs specialkosten till köket. Se namn och telefonnr nedan.

Elevens namn	Läsår
Födelsedatum	Skola
Förälders namn	Klass
	Telefon bostad
	Telefon arbete
Adress	Mobiltelefon

Elevens diagnos/sjukdom:

Kryssa för vilket/vilka livsmedel som ska uteslutas ur kosten

<input type="checkbox"/> Mjölk <input type="checkbox"/> Laktos Tål hård ost <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Gluten Tål havre <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Fisk <input type="checkbox"/> Skaldjur <input type="checkbox"/> Ägg <input type="checkbox"/> Fågel <input type="checkbox"/> Sojaprotein <input type="checkbox"/> Ärtor <input type="checkbox"/> Bönor/Linser <input type="checkbox"/> Jordnötter <input type="checkbox"/> Mandel <input type="checkbox"/> Nötter	Tomat <input type="checkbox"/> Rå <input type="checkbox"/> Tillagad Morot <input type="checkbox"/> Rå <input type="checkbox"/> Tillagad Andra grönsaker eller rotfrukter:	<input type="checkbox"/> Apelsin <input type="checkbox"/> Citrusfrukter <input type="checkbox"/> Äpplen <input type="checkbox"/> Jordgubbar <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Persika <input type="checkbox"/> Nektarin Andra frukter eller bär:	<input type="checkbox"/> Fläsk <input type="checkbox"/> Nöt <input type="checkbox"/> Blod Övrigt, t.ex. laktovegetariskt, vegankost eller vegetarisk
--	---	--	---

Kostrekommendationerna kommer från:

Barn- och ungdomskliniken Vårdcentralen/BVC Skolhälsovården

Annat:

Målsmans underskrift:

Övriga upplysningar:.....

.....

.....

Ifylls av skolan

Kostansvarig skolan:
Telefon:
Lämnas tillsammans med intyg