

Riktlinjer skolmåltider och fritidsbarn

Riktlinjer för vilken mat vi skall servera i kommunens skolor stödjer sig på rekommendationer utarbetade av Livsmedelsverket, Svenska kommunförbundet och Centrum för tillämpad näringslära/Hälsomålet Stockholms läns landsting.

Bakgrund

En fullvärdig kost är förutsättningen för en god hälsa.

Maten skall vara sammansatt så att den tillgodoser matgästernas energi och näringsbehov.

Ett bra näringstillstånd är förutsättning för att barn skall utvecklas och tillgodogöra sig den pedagogik som erbjuds i förskola, skola och fritidshem.

Till barn och skolungdomar och övriga gäster, husmanskost men med inriktning mot populära barn och ungdomsrätter. Även maträtter som blickar ut i världen och ger en introduktion i främmande matkulturer.

Specialkost skall tillhandahållas om orsak är medicinska, religiösa eller etiska skäl.

Samråd sker med ansvariga för medicinska vården, skolsköterska, kontaktperson, läkare, dietist.

Måltider, fördelning

Måltiderna skall serveras med en jämn spridning över dygnet. Huvudmåltiden skall serveras mitt på dagen. En dagsportion består av tre huvudmål och två mellanmål.

Heltidsbarn i förskola och fritidshem skall erbjudas 65 % av dagsbehovet

Vilket motsvaras av frukost, lunch och ett mellanmål. För de barn som stannar längre än 16.30 skall ytterligare ett litet mellanmål erbjudas exempelvis frukt, mjölk.

Lunchen som serveras i skolan skall ge 30% av dagsbehovet.

Måltidsmiljö

Måltiderna skall serveras i den miljö som matgäst och verksamheten finner vara den bästa. Måltiden skall ge tid till avkoppling och social samvaro.

Matråd

På varje enhet skall finnas ett matråd som tillvaratar matgästens intresse.

Deltagare i matråd skall vara, representanter för matgästerna eller av dessa valda ombud, kökspersonal, samt representanter för olika personalkategorier inom enheten.

Matråden skall skriftligen dokumenteras.

Matråden skall ses som en hjälp att göra bästa möjliga av måltid, servering, tider och miljö.

Planering av frukost.

Frukost innehåller:

mjölk/mjölkprodukter bröd med margarin och/eller pålägg frukt/bär/grönsaker extra spannmålsprodukter (gryn, flingor m.m.)

Under två veckor kan det se ut så här:

gröt, mjölk, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg	6 ggr
fil, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg	2 ggr
mjölkchoklad, frukt/grönsak, smörgås med pålägg	2 ggr

.Ägg kan serveras ibland. Juice kan serveras ibland, men det får inte ske på bekostnad av att barnen dricker eller äter mindre mjölk och fil.

Portionsmängder för Skolbarn frukost
Bröd matfett och pålägg* 2 smörgåsar

Gröt
1 dl havregryn = 35 gram 35 g
1 dl mannagryn = 70 gram 35 g

Flingor/müsli
Flingor 25 g
1 dl = 13 gram
Müsli 25 g

Mjök
Till gröt 1,5 dl
För att laga gröt 2 dl
Fil 1,5 dl
Till choklad 1,5dl

Frukt/grönsak
Äppelmos 1 tsk = 6 g 30 g
Lingonsylt 1 tsk = 6 g 30 g
Russin 1 tsk = 3 g 20 g
Frukt 1 st = 105 g ½ st
Grönsak 1 st = 10 g 20 g

Portionsmängder, bröd, matfett och pålägg Skolbarn

Bröd
Knäckebröd 1 st = 12 g 12 g
Vitt bröd 1 skiva = 25 g 25 g
Rågsiktsbröd, limpa
1 skiva = 25 g 25 g
Grovt bröd 1 skiva = 30 g 30 g

Matfett
Till en skiva bröd 5 g
1 tsk = 5 g

Pålägg
Ost, 1 skiva = 10 g 10 g
Mjukost 15 g
Leverpastej, 1 tsk = 4 g 15 g
Korv, 1 skiva = 8 g 8 g
Skinka, 1 skiva = 10 g 10 g
Kaviar, 1 tsk = 5 g 5 g

Planering av skollunch

Dagens rätt består av

- lagad huvudrätt
- bröd och margarin
- salladsbord
- mjölk
- vatten/måltidsdryck

Grönsaker och rotfrukter kan dessutom gärna ingå i den lagade huvudrätten

Det är bra om eleverna erbjuds minst två olika lagade rätter till lunch. Valfriheten ökar sannolikheten för att alla elever ska äta av skollunchen. Skollunchen är också en möjlighet att öka elevernas ”matrepertoar” genom att ge eleverna tillfälle att prova olika livsmedel, maträtter och matkulturer. Det är lagom att servera soppa ungefär två gånger per månad. För att en soppmåltid ska ge tillräckligt med energi och näring måste den kompletteras med smörgåsar och frukt

Laktovegetarisk alternativ serveras också ungefär två gånger per vecka. I en sådan måltid är det främst baljväxter som ersätter kött, fisk och ägg.

Cirka en gång per termin serveras ett matigt salladsbord, tillsammans med bröd och dryck, Ex. tacobuffé

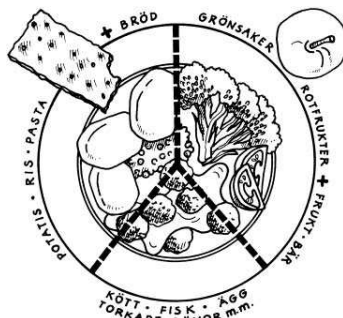
Gröt./ fil med smörgås någon gång per termin (ex. risgrynsgröt).

TALLRIKSMODELLEN

En näringsmässigt bra lunch kännetecknas av en god balans mellan olika livsmedel.

En modell för att skapa balans i måltider är tallriksmodellen.

I tallriksmodellen delas livsmedel in i tre grupper.



kolhydratiska (potatis, pasta, ris och bröd),

frukt och grönt,

proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter)

Tallriksmodellen visar proportionerna i en komplett lagad måltid. Den ska framför allt ses som ett redskap vid servering. I denna tallriksmodell fyller kött/fisk/ägg en fjärdedel av tallriken och resten delas mellan potatis/ris/pasta och grönsaker/rotfrukter/ frukt/bär.

En rejäl portion av ett livsmedel som är rikt på kolhydrater och fibrer, utgör grunden i varje måltid. I dagens svenska mat finns det oftast för lite kolhydrater. En skollunch med för lite kolhydrater ger sämre mättnadskänsla och mindre ork för eftermiddagens arbete.

Elevernas konsumtion av potatis, pasta, ris, korngryn, couscous, bulgur och hirs bör på alla sätt stimuleras. Näringsmässigt är de olika alternativen relativt likvärdiga.

Rotfrukter, grönsaker, frukt och bär är viktiga källor för olika vitaminer och mineralämnen samt för kostfibrer.

Målet är att varje elev ska äta 100–125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen varje dag.

Salladsbord är placerat så att eleverna tar av det innan de fyllt tallriken med annan mat., Det är ett sätt att stimulera eleverna till att äta mycket grönt. Ett salladsbord serveras därför till alla måltider – även till soppa, pannkaka och risgrynsgröt. .

Bröd är en annan viktig källa för kolhydrater och kostfibrer och ingår varje skollunch.

En viss mängd protein behövs varje dag för att bygga upp kroppens celler. Risken för att det ska bli för lite protein i maten för att täcka detta behov är minimal. Proteinet i en måltid har även betydelse för hur mättande måltiden är. De proteinrika livsmedlen är dessutom rika källor för mineralämnen som järn, zink och kalcium. Varje skollunch även en soppmåltid, en vegetarisk måltid eller en sallad innehåller därför en portion proteinrika livsmedel.

Mjök och mjölkprodukter ger högvärdigt protein och är dessutom en viktig källa för kalcium.

Mjök och drycker

Till skollunchen serveras mellanmjök och vatten. Lättdryck serveras en till två gånger i veckan. Gymnasieskolan serveras lättdryck varje dag.

Portionsmängder för luncher

Livsmedel	skolbarn	gymnasiet
Potatis	175 g	240 g
Ris	70 g	80g
Pasta	80 g	110 g
Grönsaker/rotsaker	125 g	150 g
Sylt/gelé	35 g	35 g
Sås	0,5 dl	0,5 dl
Bröd med matfett	1 skv	2skv
Färdiglagad mat		
Fisk kokt	110 g	125 g
Fisk panerad 125 g	175 g	
Fiskpinnar	125 g	175 g
Fiskbullar	150 g	175 g
Fiskgratäng 160 g	240 g	
Helt kött	110 g	140 g
Köttbullar	110 g	132 g(6 * 22 gr)
Färsbiffar	80 gr	120 gr(3*40 gr)
Köttfärssås	1,5 dl	2 dl
Lasagne	300 gr	350 gr
Pytt	300 gr	350 gr
Potatisbullar 225 gr	270 gr(5 styck)	
Soppa	2,5 dl	3 dl
Pannkakor	180 gr	240 gr(4 styck)

Mellanmål

Barn behöver oftast ett ordentligt mellanmål mellan lunch och middag. Det gör det lättare att orka med olika fritidsaktiviteter och minskar suget efter godis, snacks och läsk. Hur stort mellanmål som behövs beror bland annat på hur långt det är mellan måltiderna. Mellanmålet inom skolbarnomsorgen ("fritids") bidrar med mellan 10 och 20 % av barnets dagliga intag av energi och näringsämnen.

Mellanmålet är för många barn den första måltid som de får laga till själva. Vad som serveras är därför viktigt även ur pedagogisk synvinkel. Barnen behöver lära sig vad som är ett bra mellanmål.

Mjök och smörgås och en frukt är exempel på bra mellanmål som lätt kan anpassas till hur hungrigt barnet är. För att få variation går det bra att ersätta mjölken med fil eller yoghurt och brödet med flingor, eller att servera gröt med mjök, men egentligen räcker det med att servera olika sorters bröd och pålägg.

Söta livsmedel får blodsockret att åka berg-och-dalbana. För mycket socker leder dessutom till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att barnen därmed inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för att barnen äter för mycket och blir överviktiga blir också större.

Nyponsoppa, kräm, glass, saft, bullar, kex och liknande kan serveras som mellanmål någon gång ibland, men de innehåller oftast mycket socker.

Planering av eftermiddagsmåltid

Eftermiddagsmåltid:

mjök/mjökprodukter bröd med margarin och/eller pålägg frukt/bär/grönsaker ibland extra spannmålsprodukter (gryn, flingor m.m.)

Tonvikten i eftermiddagsmåltiden ligger på smörgås med pålägg, mjök/mjökprodukt och frukt/bär. Om detta är stommen i de måltider som vanligen serveras finns det utrymme för att servera något "festligare" på en fredag eller när någon fyller år.

Under två veckor kan det se ut så här:

mjök/fil/yoghurt/choklad, frukt, smörgås med pålägg	6 ggr
kräm/soppa ("hemlagad" på frukt eller bär), mjök, smörgås med pålägg	2 ggr
glass, frukt, smörgås med pålägg	1 gång
juice/saft, bulle, smörgås med ost	1 gång

Rätter som ostkaka med bär och äppelkaka med vaniljsås kan serveras ibland. Ostkaka med bär kan serveras med bröd med matfett eller bredbart pålägg och lite mjök som ett alternativ till krämalternativet. En äppelkaka med vaniljsås, bröd med matfett eller bredbart pålägg och mjök kan serveras i stället för juice/saft-alternativet. Nyponsoppa kan betraktas som saft.

Portioner eftermiddagsmåltiden

Livsmedel	Skolbarn
Bröd, matfett och pålägg	1-2 smörgåsar
Vetebröd, 1 st = 50 g	50 g
Mjök/fil/yoghurt som dryck och till kräm	1,5 dl
Glass, 1 dl = 50 g	100 g
Frukt, 1 st = 105 g	1 st
Kräm	1,5 dl
30 g bär för 1 dl kräm	
Juice	1,5 dl

Följande exempel bidrar med ca 15 procent av rekommenderat näringsintag för ett barn i årskurs 1-3 (7-10 år).

Exempel 1

1 glas mjök
1 skiva kavring med leverpastej
1 skiva ljust knäckebröd med margarin
1 mandarin

Exempel 2

1 glas mjök
1 limpskiva med messmör
1 knäckebrödsskiva med kaviar
1 morot

Exempel 3

1 tallrik fil
2 dl cornflakes
½ banan

Exempel 4

1 glas mjök
1 skv. Bröd,marg,skinka,gurka
1 apelsin

Exempel 5

1 glas juice/nyponsoppa
½ rågbulle m. Keso och morot
½ rågbulle med keso och äppleskiv.

Exempel 6

1 port havregrynsgröt
mjök
sylt

Exempel på lite festligare och annorlunda mellanmål

Grönsaksmuffins

6 dl vetemjöl, gärna vetemjöl special
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
svartpeppar
(kajennpeppar)
3 ägg
1 dl matolja

2 dl mjölk
1 dl grovt rivna morötter
1 dl hackad squash
1 dl hackad purjolök
(0,5 dl hackade hasselnötter)

Blanda mjöl, bakpulver, salt, svartpeppar (och kajennpeppar). Vispa äggen pösigt i en skål och blanda sedan försiktigt ner olja, mjölk, grönsaker (och hasselnötter). Rör försiktigt ihop grönsaksblandningen med mjölblandningen. Fyll muffinsformarna. Grädda i 200 grader cirka 20 min.

Bärsmoothie

1 dl frysta bär (hallon, jordgubbar, blåbär)
1 msk florsocker
1 dl vaniljyoghurt
1 dl mjölk

Mixa de otinade bären, florsockret, yoghurten och mjölken tills allt är blandat. Häll upp i glas.
Tunnbrödsrulle

1 mjuk tunnbröds-kaka
1 tsk margarin
1 skiva kokt skinka

0,5 dl keso

1/2 äpple

1/2 paprika

2 skivor ost eller 2 msk mjukost

Bred margarin tunt över brödet. Strimla skinkan, riv äpplet och blanda det med keso. Fördela blandningen över hälften av brödkakan. Strimla paprikan. Lägg ost och paprika på resten

Definitioner på hur portioner räknas

Frukost	0,75 portion
Lunch	1,0 portion
Mellanmål	0,5 portion

Barn i skolbarnsomsorgen som äter alla målen äter 2,25 portion per dag vilket skall ge cirka 65 % av dagsbehovet.

Val av livsmedel

Mjölk och mjölkprodukter

I våra skolor använder vi följande mjölkprodukter

Filmjölk, mellanfil, naturell yoghurt, vaniljyoghurt, jordgubbsfil, standardmjölk(till matlagning), mellanmjölk, bregott mellan

Matfett

matfett med 60 % fetthalt till smörgås

Dressing med olja, några gånger per vecka
flytande margarin till matlagning

Gröt, flingor och bröd

Olika typer av gröt (mannagryn, risgryn, havregryn, råggryn m.m.). De minsta barnen bör inte äta så fiberrik mat. Olika typer av flingor och müsli.

Olika brödsorter serveras. En bra ”brödmix” för ett barn under en vecka kan vara:

Knäckebröd	8 skivor
Grovt bröd/kavring	3 skivor
Rågsiktsbröd (limpa)/Vitt bröd	8 skivor

Pålägg

Pålägget varierar för att få omväxling speciellt i eftermiddagsmålet

Mix av pålägg frukost och eftermiddagsmål under en vecka
ost 8 smörgåsar
leverpastej 6 smörgåsar
korv, skinka, köttpålägg, kaviar 6 smörgåsar

Kommentar:

Pålägg som innehåller mycket järn (leverpastej, skinka, serveras oftare än ost. Ost innehåller kalcium (kalk), men ej järn. Kalcium får barnen från mjölk. Mjukost kan ibland serveras istället för hårdost.

FISK

både mager och fet fisk serveras. Det kan vara lagom att en av tre (i genomsnitt) fiskmåltider är gjord på fet fisk. Fet fisk är t.ex. lax, strömming och makrill. Måltidsservice följer Livsmedelsverkets rekommendationer om hur ofta och vilken typ av fisk som kan serveras.

Grönsaker och rotfrukter

Grönsakerna och rotfrukterna varierar och följer så mycket som möjligt säsong. De grönsaker som innehåller mycket näring som t.ex. broccoli, morot, paprika, majs, ärtor och vitkål är grunden.

Grönsakerna kan serveras med olja-vinägerdressing

Frukt och bär

Välj frukt och bär varierar och följer så mycket som möjligt säsong

DEFINITIONER PÅ HUR PORTIONER RÄKNAS

Frukost	0,75 portion
Lunch	1,0 portion
Mellanmål	0,5 portion

Barn på förskola som äter alla målen äter 2,25 portion per dag vilket skall ge cirka 65 % av dagsbehovet.

LIVSMEDELSHYGIEN.

Det farliga temperaturintervallet för bakterietillväxt ligger mellan cirka +8°C och +60°C. Snabb tillväxt sker när temperaturen är mellan +20°C och +40°C. Rätter som inte värms upp tillräckligt vid tillagning eller återuppvärmning kan vid för låg förvaringstemperatur under varmhållningen eller serveringen orsaka matförgiftning till följd av bakterietillväxt.

Köken har utarbetade egenkontrollprogram som genom dokumentation befäster att tidsgränser och temperaturer hålls.



Riktlinjer för skola och skolbarnomsorg

20060728