



# Riktlinjer för maten och måltiderna inom gymnasieskolan 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 är mycket viktiga för elevernas dagliga lärandemiljö. Elever och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- maten inom gymnasieskolan ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö
- maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för alla elever
- vegetarisk mat serveras som alternativ varje dag

## Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Skollunchen ska motsvara cirka 30 % av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen.

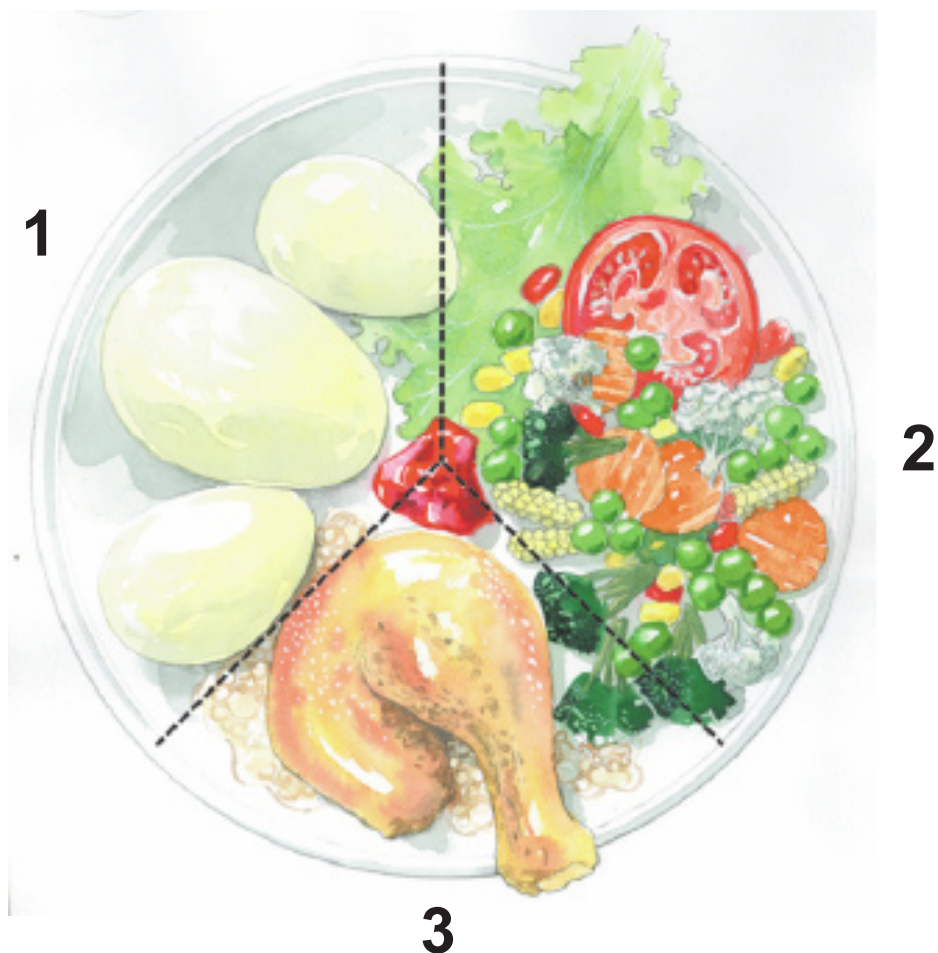
Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Se [www.slv.se](http://www.slv.se)

Rekommendationerna om portionsstorlekar som anges i Livsmedelsverkets råd Bra mat i skolan (2007) ska följas.

Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

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/böner (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 gymnasieskolan får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

### Frukost i gymnasieskolan (eleven betalar själv)

I frukosten ingår följande livsmedel:

- mjölk och/eller dryck
- filmjölk
- yoghurt (vanilj, naturell)
- spannmålsprodukter som gryn och flingor
- frukt eller sylt
- grönsaker
- pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- margarin med högst 60 % fett
- mjukt bröd och/eller knäckebröd
- kaffe/te

### Skollunch

I lunchen ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå:

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

### Grönsaker/sallad

Enligt Svenska näringsrekommendationer (SNR) bör 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:

böner	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. 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 mathanteringen ska följas.

## 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 11.00-13.30.

## **Pedagogisk lunch**

Skolledare har möjlighet att be personal äta pedagogisk lunch tillsammans med eleverna då behov föreligger.

## **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 gymnasieskolan är det viktigt att skapa ett forum för matfrågor, t ex matråd. Rådet ska träffas minst 4 ggr per år och ta upp frågor som miljön i skolrestaurangen, kost och hälsa, matsedel osv.

## **Synpunkter**

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

*Plats för foto*

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"/> Mjök <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