



NYBRO KOMMUN

Riktlinjer för maten och måltiderna inom gymnasieskolan i Nybro kommun



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

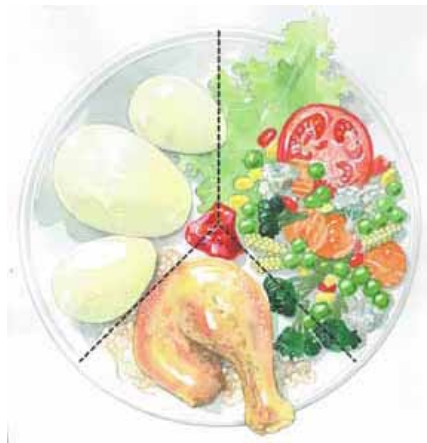
Skollunchen ska motsvara cirka 30 % av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen.

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

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/bönor (3). Grupp 1 och 2 är lika stora och grupp 3 är minst. Oavsett om man äter mycket eller lite bör proportionerna vara desamma. 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
- Lättmjölk och/eller dryck
- Filmjölk
- Yoghurt (vanilj, naturell)
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor
- Fukt eller sylt
- Grönsaker
- Pålägg som rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- Margarin med högst 60 % fett (Bregott mellan, Lätt & lagom)
- Mjukt bröd och/eller knäckebröd
- Kaffe/te

Skollunch

- Till lunch ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå:
- Potatis, pasta, ris eller gryn
- Lagad huvudkomponent såsom kött, fisk, fågel, korv
- Knäckebröd
- Salladsbord (se nedan)
- Lättmjölk eller vatten
- Måltidsdryck
- Margarin med högst 60 % fett (Bregott mellan, Lätt & lagom)
- Mjukt bröd med pålägg till soppa/gröt
- Soppa 2 ggr 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:

- bönor, inkl. gröna
- 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 & 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 o. 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 ej glutenfri kost och vid diabetes). Glutenintolerans/diabetes i kombination med annan allergi eller intolerans 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 kl 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.

Forum för matfrågor

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

Utvärdering

Riktlinjerna ska utvärderas i maj 2011.

Specialkostintyg

Beställning av kost, specialkost, konsistens

Namn:

Omsorgstagare:

Datum:

Ordinerad kost

Normalkost

Energi och proteinberikad kost

Specialkost:

Diabeteskost

Dialyskost

Fettreducerad kost

Glutenfri kost

Komjölksproteinfri kost

Kost vid överkänslighet

Laktosreducerad kost

Proteinreducerad kost

Allergianpassad:

Övrig specialkost:

Personliga önskemål/aversioner:

Eventuell tidsbegränsad/datum för utvärdering av ordinerad specialkost:

Ordinerad konsistens:

Grovhackad

Timbal

Gelékost

Flytande kost

Sondnäring

.....

Ordinerad stödnutrition

Näringsdryck

Berikningspulver

Förtjockningsmedel

Typ av näringsdryck:

Komplett (mjölkig)

Icke komplett (klar)

Antal:

1/dag

2/dag

3/dag

Enteral nutrition ordinerad, typ av sondnäring, mängd:

Eventuell tidsbegränsning datum för utvärdering av ordinerad stödnutrition:

.....

Datum:

Ansvarig sjuksköterska:.....

Meddelandet faxas alternativt lämnas till närliggande kök.