



Mmm...

...maten i grundskoleverksamheten



HÄRRYDA
KOMMUN

Maten i grundskoleverksamheten

Denna folder med gemensamma riktlinjer är ett led i arbetet med att grundlägga bra matvanor hos barn och ungdomar. Den är framtagen av kommunens grundskoleverksamhet, fritidsverksamhet, måltidsverksamhet och folkhälsoenhet våren 2010 och vänder sig till elever, föräldrar och personal.

Måltiden, en del i det hälsofrämjande arbetet

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har stor betydelse för både hälsa och miljö. Genom att grundlägga bra matvanor hos barn och ungdomar kan vi bidra till en hållbar utveckling för människa och miljö.

Att mat är avgörande för barns och ungdomars hälsa, utveckling och välbefinnande belyses i FN:s barnkonvention där det står att barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning, rent dricksvatten och undervisning i näringslära.



Skolan har till uppgift att erbjuda den hälsosamma maten



Måltidssammansättningen och livsmedelsvalen här är hämtade ur Livsmedelsverket SLV:s rekommendationer "Bra mat i skolan" och dessa följs i kommunen.

Frukost (20-25% av RDI)*

Frukosten ska bestå av mjölk/filmjölk och flingor/müsli, alternativt gröt och mjölk, bröd och bordsmargarin samt pålägg och någon grönsak.

Lunch (25-35% av RDI)*

Som lunch ska serveras en väl sammansatt varmrätt. Till den serveras ett rikligt råkostbord med olika säsongsanpassade grönsaker, bönsallader och en "matig" sallad. Det skall också finnas hårt bröd och bordsmargarin. Som måltidsdryck serveras lättmjölk eller vatten. Lunchen kan också bestå av soppa med mjuk smörgås.

Mellanmål på fritidsbem och fritidsklubbar (15% av RDI)*

Tonvikten i mellanmålet på eftermiddagen ska ligga på mjölk/mjölkprodukter och smörgås med pålägg samt frukt/bär eller grönsak.

*RDI = rekommenderat dagligt intag.

Tallriksmodellen

En näringsmässigt bra lunch har en god balans mellan olika livsmedel. Tallriksmodellen är en bra grund för skollunchen.

Där delas livsmedlen in i tre grupper:

- Kolhydratrika (potatis, pasta, matkorn och ris)
- Grönsaker och frukt
- Proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter)



Menyn

När matsedeln skrivs tar man hänsyn till följande faktorer:

- Fördelning av olika livsmedel under veckan (kött, fisk, fågel, vegetariskt)
- Maträtter som eleverna gillar
- Näringsvärde
- Pris
- Att tillagningen fungerar i storhushåll
- En blandning av traditionella och moderna rätter

Livsmedelsval

Grönsaker och frukt

Högt intag av grönsaker och frukt är mycket gynnsamt för hälsan. Barn från 10 års ålder rekommenderas 500 g grönsaker och frukt per dag. Därför är det viktigt att stimulera och uppmuntra barnen att successivt öka intaget så att de kommer upp i den rekommenderade mängden. Av miljöskäl bör vi välja grönsaker och frukt efter årstid och helst frilandsodlade grönsaker.



Gryn, flingor och bröd

Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

Mjölk och mjölkprodukter

Välj standardmjölk i matlagningen och lättmjölk/vatten som dryck. Totalt bör barnen inta ca 5 dl mjölk- och mjölkprodukter per dag.

Rådet att servera lättmjölk gäller för alla från ett års ålder, oavsett kroppsvikt, och syftar inte i första hand till att minska intaget av energi, utan intaget av mättat fett.

Matfett

Välj ett nyckelhålmärkt bordsmargarin. Vid matlagning välj flytande fett eller olja, gärna rapsolja.

Socker

Barn och ungdomar har stort behov av att få tillräckligt med näringsämnen för sin tillväxt och bör därför inte få mer än 10 % av sitt dagliga energiintag från socker och sötsaker. Undvik att servera söta produkter som fruktyoghurt, krämer, marmelad och liknande.

Detta hindrar inte att man i en välplanerad måltid ibland serverar lite sylt till rätter som pannkaka, blodpudding eller köttbullar.



Allergirisker

I Härryda kommun får varken jordnötter, nötter, mandel eller sojaprotein serveras på grund av att många är allergiska.



Måltidsordning

Lunchen bör schemaläggas på ett sådant sätt att långa köer undviks och att serveringspersonalen på ett bra sätt kan tillhandahålla rätt mängd mat i fräscha serveringsställen.

Schemalaggningsen bör ge alla möjlighet att äta vid samma tidpunkt varje dag och utan tidspress. Lunchen bör serveras tidigast kl. 11.00.

Det är viktigt att vuxna finns i skolrestaurangen. Deras uppgift är att fungera som förebilder, locka eleverna att ta av all mat och att tillsammans med eleverna sträva efter en trevlig atmosfär i matsalen.

Skolcafeterian

- Cafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud som t.ex. smörgås, toast, yoghurt, te, vatten, frukt och smoothies. Gärna utifrån ett nyckelhålmärkt utbud.
- Sortimentet i cafeterian ska inte ersätta skollunchen och öppet-



tiderna ska inte konkurrera med skollunchens tider.

- Cafeterian ska ge möjlighet till en trevlig avkopplande samvaro.
- Cafeterian bedrivs i samma anda oberoende om det är kvälls- eller dagtid.
- Barn och ungdomar ska ha inflytande och delaktighet i skolcaféernas verksamhet.

Elevinflytande

På varje skola ska det finnas ett forum där barn och ungdomar ges möjlighet att vara delaktiga och framföra åsikter och önskemål rörande såväl maten som miljö och situationen kring ätandet.

Utflyktsmat

- Maten ska ge bra energi anpassad till utflyktens längd
- Komplettera med frukt och grönsaker, smörgås och vatten

Hem- och konsumentkunskapens undervisning

Undervisningen ska följa skolans styrdokument och SLV:s rekommendationer. Den skall sträva efter att motivera, inspirera och ge eleverna kunskap om hur de kan välja och tillaga hälsosam god mat.



Källor

Bra mat i skolan, Livsmedelsverket
FN:s barnkonvention, artikel 24, 2c och e



Foldern är framtagen av kommunens grundskole-
verksamhet, fritidsverksamhet, måltidsverksamhet
och folkhälsoenhet.

Kontaktpersoner:

Annika Hellström, verksamhetschef sektorn för
utbildning och kultur, tel 031-724 61 00

Rosa Falck, måltidsservice, tel 031-724 61 00



Härryda kommun • Sektorn för utbildning och kultur

Besöksadress: Råda Torg, 435 80 Mölnlycke

harryda.se