

2015-01-01

# Riktlinjer för kost inom förskola och skola



## Innehållsförteckning

Inledning	3
Syfte	3
Ansvarsfördelning	3
Mat och hälsa	3
Val av livsmedel	4
Specialkost	6
Måltidsmiljö och bemötande	6
Miljöaspekter	7
Lagar och förordningar	7

# Riktlinjer för kost inom förskola och skola

## Inledning

Maten som serveras ska vara god, säker och näringsriktig. Måltiderna ska vara trivsamma och ge barnen en positiv upplevelse. Landets egen matkultur ska bevaras, men man ska även lära känna andra länders matkulturer. Måltiden är skapad och distribuerad med hänsyn till vår miljö. Tillsammans ger det hållbar utveckling, goda matvanor och leder till bra hälsa.

Det är viktigt att mat- och näringsfrågor som hanteras inom kommunal verksamhet och med kommunala skattepengar baseras på vetenskap. Därför används Livsmedelsverkets Råd om bra mat i skolan och förskolan som utgår från svenska näringsrekommendationer som grund för kostråden.

Målsättningen med riktlinjerna för kost är att det ska finnas en enhetlig syn på kostverksamheten inom både förskola och skola. Riktlinjerna för kost ska fungera som ett styrande dokument i det dagliga arbetet och som stöd för att kvalitetssäkra kostverksamheten.

## Syfte

Syftet med det kostpolitiska programmet är att kvalitetssäkra måltider som serveras inom förskola, skola och fritidsverksamhet.

## Ansvarsfördelning

Ansvaret för måltiderna vilar ytterst på ansvarig nämnd. Kostchefen har ett övergripande ansvar för kostenhetens verksamhet och är också ansvarig för att matsedeln följer Nordiska näringsrekommendationer samt riktlinjer för bra mat i förskola och skola från Livsmedelsverket.

Kökspersonal ansvarar för att följa matsedeln liksom de rutiner, riktlinjer, lagar och förordningar som finns för mathantering.

Rektor/förskolechef ansvarar för att pedagogisk personal följer riktlinjer och förordningar kring mathantering samt för att riktlinjer för mathantering vid utflykter följs.

## Mat och hälsa

Varje elev har enligt skollagen rätt att erbjudas näringsriktiga skolmåltider. Måltiderna i förskola och skola ska betraktas som en del av utbildningen och det pedagogiska arbetet. Skolmåltiderna ska stimulera till goda matvanor samt vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot.

Nationella riktlinjer för måltiderna finns utarbetade i:

Bra mat i förskolan	Livsmedelsverket 2007
Bra mat i skolan	Livsmedelsverket 2013

Dessa riktlinjer ligger till grund vid planering och tillagning av samtliga måltider. För att säkerställa detta används dataprogram för beräkning av bland annat energi- och näringsinnehåll samt för innehållsdeklaration av måltiderna.

I dessa riktlinjer fastställs att på förskolans matsedel står frukost, lunch och mellanmål som tillsammans ger 65-70 % av dagens behov. Middagen och eventuellt ytterligare mellanmål serveras hemma och ska ge resten av energi och näringsämnen.

I skolan serveras lunch som ska ge ca 30 % av dagens energi och näringsbehov. För de som vistas på fritidsavdelning serveras även frukost och mellanmål. Övriga måltider som serveras hemma är viktiga för att eleven ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen.

## Energi och näringsinnehåll

Hur mycket energi och näring man behöver beror på hur mycket man gör av med. Behovet påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och den fysiska aktiviteten. För friska individer är tallriksmodellens proportioner bra att ha framför sig när man tar mat. Portionsstorleken anpassas efter det individuella behovet. Matsedeln ska vara energi- och näringsberäknad och överensstämma med de rekommendationer som finns för mat i förskola och skola.

## Måltidernas sammansättning

*Frukosten* bör innehålla gryn, mjölk/mjölkprodukter, smörgås med pålägg och grönsak.

*Lunchen* innehåller kött/fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsak/sallad, bröd med matfett samt lättmjölk eller vatten som bordsdryck.

*Eftermiddagsmålet* ska innehålla bröd, pålägg, mjölkprodukt samt grönsak och/eller frukt.

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel lunch och proportionerna mellan de olika delarna.

- Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Komplettera eventuellt med en bit fullkornsbröd.
- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- Den minsta delen är avsedd för kött fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

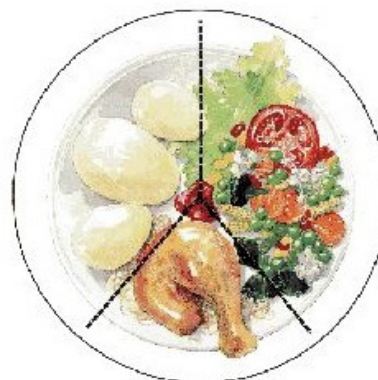


Illustration Livsmedelsverket.

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet.

## Val av livsmedel

### Mjölksprodukter

Varje dag behöver barn en halvliter lättmjölk eller andra magra mjölkprodukter. Mjölk och mjölkprodukter innehåller många vitaminer och mineraler bland annat kalcium och D-vitamin som är viktigt för skelett och tänder. I Sverige har vi svårt att få i oss tillräckligt med D-vitamin. Eftersom lättmjölk är berikad med D-vitamin är det en viktig källa för D-vitamin och rekommenderas därför som måltidsdryck.

## **Matfett**

Intaget av mättat fett är för de flesta alldeles för stort samtidigt som intaget av fleromättat fett och D-vitamin är för litet. Därför bör man i matlagningen använda D-vitaminberikat matfett eller olja, gärna rapsolja som har en bra fettsyresammansättning. På bröd rekommenderas till förskolebarn ett matfett med minst 70 g fett per 100 g varav högst en tredjedel är mättat. Till skolbarn rekommenderas nyckelhålmärkt bordsmargarin med en bra fettsyresammansättning. Till salladsbuffén serveras oftast en oljedressing på rapsolja som bland annat innehåller omega 3 fett.

## **Bröd och gryn/flingor**

Bröd och övriga spannmålsprodukter innehåller viktiga kolhydrater som tillsammans med potatis, ris och pasta ger mättnad. Välj gärna olika brödsorter från dag till dag. Hårt bröd liksom grovt bröd innehåller fibrer (cellulosa) som är bra för tarmfunktionen. Fint bröd har lägre innehåll av fibrer.

De minsta barnen bör inte äta alltför fiberrik mat och då kan det vara bra att variera mellan fint och grovt bröd. De äldre barnen kan uppmuntras att äta mer av grova brödsorter än de yngre barnen. Olika sorters flingor till frukost är nyckelhålmärkta och innehåller inget onödigt socker.

## **Fisk**

Fisk är proteinrikt och de feta fisksorterna innehåller dessutom ett fett med bra fettsyra sammansättning (omega-3). Fisk förekommer 1 gång i veckan på matsedeln.

## **Kött, fågel och charkprodukter**

Kött är proteinrikt och innehåller även viktiga mineraler såsom järn, zink och selen. Det är bra att välja kött och köttfärs med låg fetthalt eftersom fett i kött till stor del är mättat. Leverpastej är en bra järnkälla liksom övriga inälvspanprodukter. Kycklingkött är magert och förekommer både som helt kött och som ingrediens i sallader, grytor och gratänger.

## **Grönsaker**

Grönsaker och rotfrukter är rika på vitaminer och mineraler liksom fibrer och de bör förekomma på tallriken till varje måltid. Grönsaker och rotfrukter bör varieras och gärna väljas efter säsong. Inom förskola serveras en varierad salladstallrik och i skolan erbjuds eleverna en riklig salladsbuffé med både grönsaker, rotfrukter och mättande ris, pasta eller potatissallader.

## **Frukt och bär**

Frukt innehåller vitaminer, framför allt C-vitamin och även en del mineraler. De flesta frukter och bär innehåller dessutom pektin som har en gynnsam påverkan på blodsocker och kolesterolhalten i blodet. Frukt och bär väljs efter säsong.

## **Dryck**

Som dryck till lunchen serveras både lättnmjölk och vatten inom förskola och skola. Saft, juice, måltidsdryck och läsk förekommer inte som dryck.

## **Salt**

De flesta har idag ett högre saltintag än vad som rekommenderas. Salthalten i den lagade maten hålls därför på en så låg nivå som möjligt utan att maten förlorar i smak.

## Specialkost

Specialkost till barn och ungdomar inom förskola och skola ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar och/eller barnhälsovården/skolhälsovården. Se även riktlinjer för specialkost.

Ansökan om specialkost kan göras på någon av följande grunder:

- *Medicinska:* Kontakt med dietist eller läkare är nödvändig för att säkerställa att rätt kost serveras och ett intyg på specialkost krävs. Eftersom behovet av specialkost kan förändras när barnet växer krävs en årlig uppföljning av skolsköterskan/barnhälsovården.
- *Religiösa eller etiska:* Vid samråd med föräldrar lämnas information om kökets möjlighet att tillgodose barnets behov och önskemål av den aktuella kosten. I de fall då näringsinnehållet i maten påverkas till exempel vid vegankost ska föräldrarna uppmärksammas på detta.

## Begränsningar i utbudet av specialkost

Utbudet av specialkost i Lomma kommun grundar sig dels på skollagens krav på näringsriktiga måltider och dels på de resurser som finns inom måltidsverksamheten. I nuläget finns inte möjlighet att erbjuda halalkost, kosher-mat eller kost som utgår från till exempel ekologiskt odlad mat eller andra dieter eller kost.

## Speciella livsmedel

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som oftast innehåller mycket socker och fett. Därför serveras inga söta drycker, kakor, kex snacks och godis varken i förskolan eller i skolan. En liten mängd sylt kan serveras som ett tillbehör till vissa rätter exempelvis pannkakor, köttbullar och blodpudding.

Livsmedel som innehåller sötningsmedel används inte.

Inom förskola och skola ska hälsosamma alternativ förordas i samband med ”kalas”.

## Måltidsmiljö och bemötande

Måltiderna ska serveras i en inbjudande miljö. Det ska vara rent och snyggt och eleverna ska ha tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro utan en störande och högljudd omgivning. Maten ska serveras på ett snyggt, prydligt och aptitretande sätt av kunnig personal med en positiv attityd till både matgästen och maten. Personalen ska efterleva och främja de policys och den värdegrund som utifrån läroplanen gäller i skolor, fritids och förskolor.

## Pedagogiska måltider

De nationella riktlinjerna tar upp personalens stora möjligheter att påverka både vid måltidernas förberedelse och intagande. Personalen är en förebild för barn och ungdomar och ska informera om vikten av att äta enligt de riktlinjer som finns.

## Alternativrätter

Vegetariskt alternativ serveras till alla elever som går på skolor med högstadium.

Dessutom finns en rikligt sammansatt salladsbuffé med varierade grönsaker, rotfrukter och sallader med ris, pasta eller potatis som bas.

## **Matråd**

Matråd finns inom både förskola och skola och träffas minst en gång per termin, med representanter från olika personalgrupper och matgäster (elever/barn/) för att diskutera såväl matsedel, måltidsmiljö och aktiviteter kring måltiden. Matråd sammankallas av rektor/förskolechef.

## **Kunskap och utbildning av måltidspersonal**

Kunskapsnivån på personal inom måltidsverksamheten kvalitetssäkras genom att personalen regelbundet erbjuds kompetensutveckling inom sitt arbetsområde.

## **Miljöaspekter**

### **Ekologiskt**

Kommunens inriktning är att sträva efter att följa de nationella målen gällande ekologiska livsmedel och det innebär att på sikt skall 25 procent av livsmedelsinköpen i kommunen vara ekologiska. Vid starten år 2009 låg andelen ekologiska livsmedel på knappt 3 % och resultatet för år 2014 var ca 15 %.

### **Vilka livsmedel är ekologiska?**

- All mjölk som köps in till kommunens förskolor och skolor är ekologisk.
- Den mesta fisken som vi serverar är MSC-märkta (betyder Marine Stewardship Council, havets motsvarighet till ekologiskt).
- Morötter, vitkål och bananer är alltid ekologiska
- Kakao är ekologisk, en del knäckebröd är ekologiskt.

Parallellt med målet gällande ekologiska livsmedel har kostenheten försökt styra om matsedel och produktion till ett mer klimatsmart och säsonganpassat tänkande. En stor insats man kan göra är att minska på matsvinnet och därför mäts detta regelbundet i både kök och servering. Säsonganpassning innebär att vissa grönsaker/frukter, till exempel tomat, paprika, gurka med mera endast återfinns på salladsbuffén under de tider på året då grönsakerna skördas i vår närhet och då är mer näringsrika och prisvärda. Nordiska basgrönsaker som morötter, kålrot, vitkål med mera finns på buffén året om.

## **Lagar och förordningar**

Måltidsverksamheten är ansvarig för att matgästen får säker mat och inte riskerar att bli sjuk på grund av felaktig hantering eller felmärkta livsmedel. Svenska livsmedelslagstiftningens anpassning till EG-förordningarna (2006-01-01) ställer inte bara krav på kökspersonal utan även på övrig personal som på olika sätt deltar i måltidssituationen.

Måltidsverksamheten följer i all hantering av livsmedel livsmedelslagens krav och arbetar utifrån ett egenkontrollprogram för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redlighet.

Från 1 juli 2011 står elevens rätt till näringsriktig mat inskriven i skollagen. Måltidsverksamheten är ansvarig för att maten i förskola och skola är näringsriktig. Matsedeln följer de riktlinjer som finns för mat i förskola och skola och med hjälp av kostdataprogram beräknas måltidernas energi och näringsinnehåll.

## Litteraturtips

Bra mat i förskolan	Livsmedelsverket 2007
Bra mat i skolan	Livsmedelverket 2013
Mat för småbarn – från 1 – 6 år	Livsmedelsverket 2002
Nationell handlingsplan för nutrition	Livsmedelsverket 2001

## Internet – tips

<a href="http://www.slv.se">www.slv.se</a>	Livsmedelsverket
<a href="http://www.halsomalet.se">www.halsomalet.se</a>	Hälsomålet
<a href="http://www.folkhalsoguiden.se">www.folkhalsoguiden.se</a>	Folkhälsoguiden
<a href="http://www.sll.se/ctn">www.sll.se/ctn</a>	Centrum för tillämpad näringslära
<a href="http://www.skolmatensvanner.se">www.skolmatensvanner.se</a>	Skolmatens vänner

---

Lomma kommun Fastställt av Barn- och utbildningsnämnden § 99/2014-12-02