



# RIKTLINJER FÖR MATEN I FÖRSKOLEVERKSAMHET, SKOLOR OCH FRITIDSVERKSAMHET

2010-03-04

## Syfte

- Att ange den nivå för matkvalitet som ska gälla för all verksamhet inom bildningsförvaltningen i Hammarö kommun.
- Att en hög och jämn kvalitet upprätthålls i kostverksamheten. .
- Att tydliggöra ansvarfördelningen för mat och måltidsmiljö.
- Riktlinjerna är politiskt förankrade och är ett stöd i måltidsarbetet för personal.
- Riktlinjerna ska vara väl kända av föräldrar, barn och elever.

## Bakgrund

Förskola och skola har en enastående möjlighet att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn och ungdomar. Hem och familj har det grundläggande ansvaret men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet i skola och förskola är det av största vikt att goda vanor främjas och riktlinjer följs.

Riktlinjerna har tagits fram av en arbetsgrupp från bildningsförvaltningen och serviceförvaltningen.

## Generella råd och rekommendationer

### Matsedlar

- Matsedlar för lunch ska anslås väl synligt på respektive förskola och skola samt på kostenhetens hemsida.
- Matsedeln är informativ och utformas så att maträtten låter tilltalande och lockande.
- Framtagande av matsedel sker i samråd med matgäster och personal.
- Någon slumpvis utvald maträtt från varje vecka redovisas med näringsvärden.
- Matsedeln ska anpassas till barn och elevers olika åldrar.

### Måltidsmiljö

- Lunchen serveras om möjligt tidigast klockan 11.00. Alla matgäster ska ges möjlighet att äta i 20 minuter.
- Alla matgäster ska ges möjlighet att äta sig mätta. En maxbegränsning ges för huvudkomponenten på tallriken, t.ex. köttbullar.  
Det grundar sig på Livsmedelsverkets portionsrekommendationer. För att en måltid ska vara komplett ska kött/fisk/fågel alltid kompletteras med potatis/ris/pasta och grönsaker enligt tallriksmodellen.
- Näringsvärdesberäkning på måltiden ska alltid kunna fås av kökspersonalen vid förfrågan.
- Matlagning från grunden förordas. Hel- och halvfabrikat används i så liten utsträckning som möjligt.
- Gällande nationella näringsrekommendationer och riktlinjer ska följas vid planering och tillagning av alla måltider.

## Frukost och mellanmål inom förskola och fritidsverksamhet

Frukosten ska utgöra 20-25 % av dagens totala energibehov.

Frukosten ska varje dag bestå av följande livsmedel:

- Lätt- och/eller mellanmjölk, filmjölk eller yoghurt.
- Gröt eller flingor.
- Mjukt och hårt bröd med lättmargarin för fritidsverksamheten och minst 60 % för förskola.
- Två sorters pålägg erbjuds.
- Grönsak eller frukt.

Till fil och gröt erbjuds lingonsylt/äppelmos. Standardgröt är havregrynsgröt, rågflingebröt eller annan fiberrik gröt.

Risgrynsgröt serveras bara till jul och lucia.

Juice, chokladmjölk (typ Oboý), marmelad och vitt franskbröd innehåller mycket socker och få näringsämnen och serveras därför inte.

Mellanmål inom fritidsverksamhet och förskola serveras varje dag .

Standard:

- Lätt- och/eller mellanmjölk eller filmjölk/yoghurt.
- Mjukt och hårt bröd med lättmargarin för fritidsverksamheten och minst 60 % för förskola.
- Två sorters pålägg.
- Grönsak och frukt.

Ibland serveras ”matigare” mellanmål som dock kan variera mellan fsk/skolorna.

**Kräm, bullar, kakor, glass och liknande serveras inte till mellanmål.**

**Inte heller sötade drycker.**

## Lunch

Lunchen ska utgöra 25-35 % av dagens totala energibehov.

Lunchen ska bestå av följande livsmedel:

- Kött, fisk eller fågelprodukt.
- Potatis, ris, pasta eller likvärdigt.
- Grönsaker.
- Två sorters hårt bröd.
- Lättmargarin på skola och minst 60 % fett inom förskola.
- Lätt- och/eller mellanmjölk och vatten.

I skolan erbjuds **två rätter**. En gång per vecka är alternativrätten vegetarisk. Fisk serveras 1-2 gånger per vecka i förskola och skola. Tallriksmodellen är bra som utgångspunkt vid servering av lunch.

Valet av grönsaker ska följa årstiderna. Grönsaksutbudet kan även vara varma grönsaker eller couscous, bulgur eller liknande. Även olika linser, potatis och pasta kan serveras i salladsform. Eventuell dressing består av lättprodukter eller olja.

Blodpudding, potatisbullar och raggmunkar serveras helst tillsammans med till exempel bacon eller skinka för att öka näringsinnehållet.

Köttet bidrar också till att kroppen bättre kan ta upp järnet.

Två sorters knäckebröd ska erbjudas varje dag både inom förskola och skola.

Pedagogerna har ett ansvar att se till att eleverna äter av varmrätten tillsammans med grönsaker och bröd.

Till soppa serveras alltid mjukt bröd med pålägg som alternativ till det hårda brödet.

Aromat och andra saltblandade kryddor finns inte i skolmatsalarna.

Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön förekommer inte i någon maträtt.

Ketchup erbjuds till maträtter där ketchup passar som tillbehör.

Maten ska vara hygieniskt säker.

Elever och barn ska uppmuntras till att tvätta händerna innan varje måltid.

## Specialkost

Specialkosten är så lik den ordinarie maten som möjligt. Ny elev eller förskolebarn som är i behov av specialkost ska meddela köket om detta minst en vecka innan eleven/barnet ska äta första måltiden.

Avbeställning ska alltid göras minst dagen innan förutom vid sjukdom då avbeställning ska göras så snart som möjligt.

Förskola/skola tillhandahåller inte mat som ska tillagas med råvaror som behandlas med speciella metoder. Inte heller vegan och GI-mat serveras.

Specialkost till personalen i förskola och skola behöver endast lagas om samma mat ska lagas till någon elev eller något barn.

## Dryck

Som måltidsdryck serveras mellanmjölk, lättmjölk och/eller vatten.

Soft, juice och andra måltidsdrycker förekommer inte.

Skolelever och förskolebarn bör dricka ett glas mjölk till lunchen för att inte ”fylla” magen med mjölk istället för mat. 2-3 glas mjölk á 2 dl ger dagsbehovet av kalcium för både förskolebarn och elever och därför kan vatten rekommenderas om eleven eller barnet vill dricka mer till måltiden.

## Traditioner och födelsedagsfirande

Vilka traditioner och festligheter som uppmärksammas på respektive enhet kan av olika anledningar skilja sig åt. Medvetenhet skall präglade firandet i syfte att minimera antalet tillfällen för sötsaker och inte ta över familjens egna traditioner.

Hammarö kommuns riktlinjer för bra mat rekommenderar därför att fira på andra sätt än att äta söta produkter.

Födelsedagar firas både inom förskola och skola i de lägre årskurserna. Barnen och eleverna kan uppmärksammas på en rad olika sätt t.ex. genom att få välja dukning, sitta på en speciell födelsedagsstol osv.

Glass och tårtkalas bör däremot undvikas. Detta firande överläts till familjen.

## Godis

Många enheter har som tradition att bjuda barn/elever på någon liten godisbit eller chokladbit vid jul, påsk och sommarlov. Detta kan tyckas ofarligt och försumbart och är så också för de allra flesta barn/elever. Att i gemensamma riktlinjer nu ta avstånd från godis inom både förskola och skola är snarare ett sätt att markera att godis inte hör hemma i Hammarö kommuns pedagogiska verksamhet.

Den viktigaste anledningen är att vi aldrig får vara den som introducerar godis för barnen som aldrig får smaka på sånt hemma. Vidare är det av respekt gentemot de föräldrar som vill ha kontroll över vad deras barn äter.

På skolor med årskurs 7-9 och fritidsgårdar där det finns cafeteria erbjuds ett hälsosammare alternativ till godis, bullar och liknande.

## Livsmedelshygien

I Europa finns en lagstadgad skyldighet för alla som arbetar med livsmedel att utöva så kallad egenkontroll med Haccp för sin verksamhet för att förebygga hälsorisker, säkerställa renlighet och redlighet.

Därför ska:

- Alla kommunens kök har ett webbaserat egenkontrollprogram som är godkänt av miljö och byggförvaltningen.
- Alla lokaler där vi hanterar oförpackade livsmedel ska vara godkända.
- Personal som arbetar i kommunens kök ska kontinuerligt genomgå hygienutbildning.
- Transporter av färdiglagad mat ska ske enligt gällande lagstiftning.
- Alla temperaturer vid tillagning och varmhållning samt återuppvärmning ska hålla gränssatta värden.

### **RIKTLINJER FÖR MATEN I FÖRSKOLEVERKSAMHET, SKOLOR OCH FRITIDSVERKSAMHET**

**Har tagits fram av en samarbetsgrupp från  
bildningsförvaltningen och serviceförvaltningen.**

**Den 4/3-2010**

**Uppdaterade den 7/3-2011**