

 Hammarö

Nära till långt borta

Kost- riktlinjer

Måltid

Förskola Skola

Fritidsverksamhet

Syfte

Att ange den nivå för måltidskvalitet som ska gälla för all verksamhet inom bildningsförvaltningen i Hammarö kommun.

Att en hög och jämn kvalitet upprätthålls i måltidsverksamheten.

Att tydliggöra ansvarsfördelning för mat och måltidsmiljö för våra olika yrkesgrupper.

Att riktlinjerna är politiskt förankrade och är ett stöd i måltidsarbetet för både personal inom bildnings- och serviceförvaltningen.

Att 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 finns och följs.

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

Generella råd och rekommendationer

Pedagogiska måltider

I matsalen finns personal från skolan som under schemalagd arbetstid äter så kallad pedagogisk måltid. De hjälper till att skapa ett lugn i matsalen och är goda förebilder för eleverna. Pedagoger har bland annat ett ansvar att uppmuntra till att eleverna äter av varmrätten tillsammans med grönsaker och bröd. För mer information kring den pedagogiska måltiden i förskolan och skolan, se bilaga *Riktlinjer Pedagogiska måltider Hammarö kommun*.

Säkra måltider - livsmedelshygien

All mat som serveras i kommunens förskolor och skolor ska vara säkra att äta. Alla matgäster ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten som serveras. Alla kök har ett egenkontrollprogram som ska följas för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redlighet.

Våra matgäster ska uppmuntras till att tvätta händerna innan varje måltid för att minimera ev. smittspridning.

Säkra måltider - specialkost

Det finns olika skäl till behov av specialkost; medicinska, religiösa och etiska. Det är viktigt att de barn och elever som har behov av specialkost av medicinska skäl har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel utesluts ur kosten.

Vårdnadshavare gör en ansökan om specialkost på blankett som hittas på kommunens hemsida. Detta görs i början av höstterminen varje läsår. Läkarintyg ska bifogas ansökan för specialkost av medicinska skäl. Läs mer i bilaga *Riktlinjer för specialkost i förskola och skola för Värmlands län*.

Specialkost som serveras av medicinska skäl är så lik den ordinarie maten som möjligt.

Avbeställning ska alltid göras minst dagen innan, förutom vid sjukdom då avbeställning ska göras så snart som möjligt. Vårdnadshavare ringer direkt till kommunens tillagningskök.

Finns behov av specialkost för pedagogiskt ätande personal i förskola och skola gäller samma regler som barn och elever: specialkost av medicinska skäl ska styrkas med ett läkarintyg.

Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön förekommer inte i förskolans eller skolans lokaler på grund av hänsyn till allergiker.

Måltidsmiljö

För att få en trivsamt måltidsmiljö används ljuddämpande material i bord och stolar. Inredningen ska vara hel, ren och anpassad till matgästen.

Lunchen serveras mellan kl.10.30-12.30. Alla matgäster ska ges möjlighet att äta i 20 minuter och gärna vid samma tid alla veckans dagar.

Matsedlar

Matsedel för dagens lunch ska finnas väl synligt på respektive förskola och skola.

Matsedeln är informativ och utformas så att maträtten låter tilltalande och lockande.

Framtagande av matsedel sker i samråd med matgäster och personal genom att den skickas ut för synpunkter i god tid innan den används.

Matsedeln är anpassad till barn och elevers olika åldrar.

Matlagning från grunden förordas. Hel- och halvfabrikat används i så liten utsträckning som möjligt.

Matsedeln i app



Alla kommunens förskolors och skolors matgäster hittar sin matsedel på appen: <http://www.dinskolmat.se/>

Gällande nationella näringsrekommendationer och riktlinjer ska följas vid planering och tillagning av alla måltider.

Måltider

Frukost

Frukosten ska utgöra 20–25 % av dagens totala energibehov. Frukosten ska varje dag bestå av följande livsmedel:

- Lättmjölk i skola och mellanmjölk i förskola, fil eller naturell yoghurt
- Gröt eller flingor med sylt, bär eller äppelmos
- Nyckelhålmärkt mjukt och hårt bröd
- Nyckelhålmärkt smörgåsmargarin
- Två sorters pålägg erbjuds per dag
- Grönsak eller frukt

Standardgröt är havregrynsgröt, grahamsgrynsgröt eller annan fiberrik gröt. Risgrynsgröt serveras av tradition bara till jul och lucia.

Mellanmål

Vid mellanmål serveras:

- Lättmjölk i skola och mellanmjölk i förskola
- Nyckelhålmärkt mjukt och hårt bröd
- Nyckelhålmärkt smörgåsmargarin
- Två sorters pålägg erbjuds per dag
- Grönsak eller frukt

De dagar där lunchen består av soppa som huvudrätt kan det serveras förstärkt mellanmål då barn och elever fört fram åsikter att de blir snabbare hungriga på eftermiddagen vid soppdag.

Lunch

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

Lunchen ska bestå av följande livsmedel:

- Kött, fisk, fågelprodukt eller vegetarisk proteinkomponent
- Potatis, ris, pasta eller likvärdigt
- 2 sorters grönsaker på förskola och grönsaksbuffé på skola
- Två sorters hårt bröd
- Nyckelhålmärkt smörgåsmargarin
- Dryck: Vatten och mellanmjölk i förskola/ lättmjölk i skola

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.

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

Ketchup erbjuds till maträtter där ketchup av tradition finns som tillbehör.

Max begränsning kan ges för huvudkomponenten på tallriken, exempelvis köttbullar/per portion. Denna begränsning grundar sig i Livsmedelsverkets portions-rekommendationer.

För att en måltid ska vara komplett ska kött/fisk/fågel/vegetariskt proteinalternativ alltid kompletteras med potatis/ris/pasta och grönsaker enligt tallriksmodellen. Se bild *Tallriksmodellen*.

Alla matgäster ska ges möjlighet att äta sig mätta.



Bild. Tallriksmodellen

Traditioner och firande

Hammarö kommuns riktlinjer för bra mat rekommenderar att fira på andra sätt än att äta söta produkter. Medvetenhet ska präglade firandet. Firande med glass, godis eller tårta överläts till familjen!

Vilka traditioner och festligheter som uppmärksammas på respektive förskola/skola kan av olika anledningar skilja sig åt. 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.

Vi ska aldrig vara den som introducerar godis eller glass för barnen som aldrig får smaka på söta produkter hemma. Vidare är det av respekt gentemot de föräldrar som vill ha kontroll över vad deras barn äter.

Caféterior

På 7–9 skolor och fritidsgårdar där det finns en caféteria erbjuds flera hälsosamma alternativ till godis, bullar och liknande.

Miljöpåverkan - Matsvinn

Maten vi äter har stor miljöpåverkan när den produceras. För att minska belastningen kan vi välja att äta mer vegetariskt, välja mat som producerats i Sverige samt köpa mer ekologiska livsmedel. Men det viktigaste är att vi försöker att inte slänga så mycket mat. Alla, stora som små, kan bidra till att minska vår påverkan på miljön genom att äta upp det som läggs på tallriken.

Möjlighet att påverka



Matråd inom skola

På alla skolor finns ett matråd där elever, rektor och kökspersonal pratar om skolmaten och matsalsmiljön. Rektor är sammankallande.

Kostombud inom förskola

På alla förskolor finns det kostombud, ett språkrör för pedagogerna som håller kontakten med kökspersonal. Synpunkter kring maten eller arbetsrutiner lyfts av kostombudet till kökspersonalen. Gruppchef Kost & Lokalvård är sammankallande.

RIKTLINJER FÖR MÅLTIDER I FÖRSKOLA, SKOLA OCH FRITIDSVERKSAMHET

Riktlinjerna är framtagna gemensamt av en arbetsgrupp
från bildnings- och serviceförvaltningen.

2010-03-04

Reviderad 2014-06-01

Reviderad 2020-10-01

