



ARBOGA KOMMUN

Riktlinjer för måltider inom skolverksamheterna

Antagna av kommunstyrelsen 2019-08 27 § 131
Antagna av barn och utbildning 2019-09-11 § 45



Innehåll

1	Inledning	4
2	Syfte och mål	5
3	Lagstiftning.....	6
3.1	Skollagen (2010:800)	6
3.2	Livsmedelslagen (2016:804).....	6
3.3	Lagen om offentlig upphandling (2016:1145).....	6
3.4	Diskrimineringslagen (2008:567)	6
4	Allmänna kvalitetskrav.....	7
4.1	Kompetens	7
4.2	Delaktighet	7
4.3	Matsedel förskola	7
4.4	Matsedel skola	7
4.5	Hygienrutiner	8
4.6	Frånvarorapportering.....	8
4.7	Hållbara måltider	8
4.8	Måltidsordning och energifördelning	9
4.9	Näringsriktiga och nyckelhålsmärkta livsmedel.....	10
4.10	Förskolan	10
4.11	Skolan	10
4.12	Söta livsmedel	11
4.13	Måltider utomhus.....	11
4.14	Mat och livsmedel hemifrån	11
5	Matsituationen	12
5.1	Måltidsmiljö	12
5.2	Tallriksmodellen - ett hjälpmedel för balans i måltiden.....	12
5.3	Pedagogiska måltider	12
6	Kafeteriaktiviteten i skolor	13
7	Specialkost	14
7.1	Medicinska	14
7.2	Religiösa	14
7.3	Etiska	14



7.4	Individuellt anpassad kost	15
8	För dig som vill läsa mer	16
8.1	Webbadresser	16



1 Inledning

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Att ge barn och elever en grund för bra matvanor är en satsning för framtiden och en viktig del i arbetet för jämlik hälsa.

Riktlinjerna är ett uttryck för barn- och utbildningsnämndens samt kommunstyrelsens övergripande viljeriktning och ambitionsnivå när det gäller kvaliteten på måltider och kosthantering till barn och elever. Barn- och utbildningsnämnden vill verka för att arbeta hälsofrämjande och skapa förutsättningar och möjligheter så att människor kan göra goda val i livet. Skolans hälsofrämjande arbete har fokus på daglig fysisk aktivitet och goda matvanor.

Riktlinjerna ska fungera som ett stöd för verksamhetsstyrning och egna målformuleringar, uppföljning och utvärdering samt vid upphandling. Riktlinjerna ska även vara vägledande för att säkerställa kvaliteten på kosten, hanteringen av livsmedel och situationen kring måltiden. Det är viktigt att måltiden ses i ett helhetsperspektiv.

Riktlinjer för måltider i skolverksamheterna är framtagna utifrån livsmedelslagen, skollagen, läroplan, nordiska näringsrekommendationer, Livsmedelsverkets råd för förskola och skola samt nationella och lokala styrdokument. Riktlinjerna gäller alla kommunens skolverksamheter.

Riktlinjerna baserar sig på en måltidsmodell som består av sex områden som alla är viktiga för att matgästen ska må bra av maten och känna matglädje.

Vid förändrade förutsättningar ska riktlinjerna revideras.





2 Syfte och mål

Syftet med riktlinjerna är:

- att ange nämndens och styrelsens ambitionsnivå gällande kvalitet på måltider och måltidshantering.
- att vara ett styrmedel i målarbetet, uppföljning och utvärdering av målen samt upphandling.
- att uppmärksamma risker och att säkerställa rutiner inom måltidsverksamheten i kommunen.

Målet med riktlinjerna är:

- att främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra gäster.
- att erbjuda goda, vällagade, säkra, omväxlande och näringsriktiga måltider som har minimal påverkan på miljö och klimat.



3 Lagstiftning

3.1 Skollagen (2010:800)

Skollagen faställer att skolmåltiden i grundskolan och grundsärskolan ska vara kostnadsfri och näringsriktig. För verksamhetsområde gymnasiet finns ingen lagstiftning. Skolmåltiden är en del av utbildningen i skolan, vilket är angivet i förarbetet till skollagen (prop. 2009/10:165).

I förarbetena till skollagen anges att "I begreppet omsorg ingår även att barnen i förskolan erbjuds måltider. Naturligtvis ska dessa måltider vara varierade och näringsriktiga (prop. 2009/10:165).

3.2 Livsmedelslagen (2016:804)

Lagen är en ramlag för allt arbete inom livsmedelsområdet. Den beskriver vad som är livsmedel samt regler för hantering, märkning, personalhygien, livsmedelslokal och riktlinjer för tillsyn. Verksamheterna omfattas av livsmedelslagstiftningen med tillhörande kungörelser. Egenkontrollprogram finns för varje serveringskök, mottagningskök och tillagningskök.

Barn- och utbildningsnämnden är livsmedelsföretagare för serveringsköken och kommunstyrelsen är livsmedelsföretagare för mottagnings- och tillagningsköken. Livsmedelsverket är tillsynsmyndighet.

3.3 Lagen om offentlig upphandling (2016:1145)

Regelverket syftar till att ge leverantörerna möjlighet att tävla på samma villkor i varje upphandling. Vi följer fem grundläggande upphandlings principer: Icke diskriminering- Likabehandling - Proportionalitet - Öppenhet - Ömsesidigt erkännande.

Arboga kommuns upphandlings- och inköspolicy gäller.

3.4 Diskrimineringslagen (2008:567)

Lagen förbjuder diskriminering som har samband med kön, identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Arboga kommuns likabehandlingsplan gäller.



4 Allmänna kvalitetskrav

Kostfrågor ska ses som en naturlig del av barnens eller elevernas dag. Måltiderna ska därmed bidra till och ge möjlighet till social gemenskap, avkoppling och trevlig samvaro.

Att erbjudas och exponeras för många olika sorters livsmedel och maträtter som barn är en av de viktigaste faktorerna för hälsosamma matvanor som vuxen. Det finns flera fördelar med att tycka om många olika livsmedel och att äta varierat. Bland annat blir det lättare att få i sig all näring som kroppen behöver, samtidigt som det öppnar för nya smaker och upplevelser.

4.1 Kompetens

All personal ska vara informerad om riktlinjerna och ha kunskap om vikten av att servera energi- och näringsriktig kost fördelad på olika måltider. Personal som hanterar kost ska ha den kunskap och kompetens som behövs för att säkerställa en hög kvalitet på mat och mathantering. Den pedagogiska personalen inom förskolan och skolan ska tillsammans med kökspersonalen på ett positivt och naturligt sätt främja bra levnadsvanor och hälsa.

4.2 Delaktighet

Matråd/elevråd i skolan är ett konkret sätt att arbeta med elevinflytande och kan vara ett viktigt led i skolans demokratiarbete. Matrådet är till för att alla på skolan ska ha en möjlighet att vara med och påverka skolmaten och skolmåltidsmiljön. Matråd/elevråd ska finnas på alla skolor.

För att kunna göra uppföljningar och öka möjlighet för eleven att påverka skolmaten och måltidsmiljön bör måltidsenkäter genomföras årligen på samtliga skolor.

4.3 Matsedel förskola

Lunchen i förskolan ska vara komplett, det vill säga innehålla en maträtt, grönsaker, mjölk och vatten samt bröd med smörgåsmargarin. Frukost och mellanmål som serveras i förskolan bygger på interna rutiner för hela kommunen.

4.4 Matsedel skola

Samtliga skolor ska erbjuda två alternativa maträtter till lunchen samt en salladsbuffé. Måltiden ska vara komplett, den ska innehålla maträtt, grönsaker, mjölk och vatten samt bröd med



smörgåsmargarin. Frukost och mellanmål som serveras i fritidshem bygger på interna rutiner för hela kommunen.

4.5 Hygienrutiner

Den mest betydelsefulla smittvägen är kontaktsmitta, via händer. Livsmedelslagen gäller för all personal som hanterar oförpackade livsmedel. Det är av största vikt att egenkontrollprogrammet följs.

4.6 Frånvarorapportering

För att minska matsvinnet samt de kostnader matsvinnet medför finns rutiner för att rapportera frånvaro till köken.

4.7 Hållbara måltider

Maten står idag för ungefär en fjärdedel av vår totala klimatpåverkan. Maten påverkar miljön bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men maten kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Genom att göra medvetna val av livsmedel och arbetssätt kan man undvika att de offentliga måltiderna belastar miljön i onödan. Dessutom är mat som är bra för miljön i de flesta fall också bra för hälsan.

2015 antogs FN:s mål för hållbar utveckling, Agenda 2030, för att leda världen mot en hållbar och rättvis framtid. Efter detta har både en svensk handlingsplan utifrån målen och en nationell livsmedelsstrategi tagits fram av regeringen, där offentliga måltider har en stor roll i att uppnå målen. Dels genom att styra upphandlingen av livsmedel mot svenska ambitioner och lagar för att kunna gynna den svenska livsmedelsproduktionen, men även genom att öka kunskapen om hållbar livsmedelsproduktion och stimulera miljösmarta konsumtionsmönster.

Nationella mål är satta i den svenska livsmedelsstrategin, utifrån Agenda 2030 målen, gällande 50 % minskat matsvinn samt 60 % ekologiska inköp inom offentlig sektor till år 2030.

I enlighet med målen uppsatta av både Agenda 2030, Svenska Livsmedelsstrategin och lokala styrdokument ska kostenheten genom tydliga krav vid upphandling, medvetna val vid avrop och aktivt verksamhetsarbete arbeta för att:



- Minska klimatpåverkan vid inköp av livsmedel
- Minska matsvinnet
- Minska mängden rött kött- och charkprodukter
- Välja frukt och grönsaker efter säsong
- Välja MSC-, ASC- eller ekologiskt-märkt fisk
- Välja svenskt kött och kyckling
- Öka andelen inköp av svenska livsmedel
- Öka andelen vegetariska måltider
- Öka andelen svekologiska (svenskt ursprung och ekologiska) och ekologiska livsmedel

4.8 Måltidsordning och energifördelning

Måltiderna ska ge barn/elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet. Det är viktigt att måltider serveras på regelbundna tider.

Enligt näringsrekommendationer ska det totala dagliga intaget fördelas på tre huvudmål och ett antal mellanmål.

Maten på förskola och fritidshem kan för vissa barn stå för så mycket som 65-70 % av det totala energibehovet under en hel dag. Det är viktigt att middag serveras hemma för att täcka hela behovet.



Måltid	Tider	Energi
Frukost	07.30-08.00	20-25%
Lunch	11.00-13.00	30-35%
Mellanmål	14.30-15.00	10-15%
Middag	18.00-19.00	30-35%



4.9 Näringsriktiga och nyckelhålmärkta livsmedel

När det gäller mat är det lätt att stirra sig blind på enskilda näringsämnen och livsmedel, men eftersom allt hänger ihop är det viktigt att ha en helhetssyn.

Det finns inga stora skillnader mellan vad som är näringsriktig mat för barn och vad som är det för vuxna. Däremot är matens näringsinnehåll särskilt viktigt för barn eftersom de växer och utvecklas. Eftersom små barn inte orkar äta lika stora portioner som vuxna är det än mer viktigt att den mat barnen äter också bidrar med näring.

Vuxna och barn över 2 år rekommenderas äta nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålmärkta produkter innehåller mindre mättat fett, socker och salt men mer fibrer och fullkorn än andra livsmedel av samma typ. Nyckelhålmärkta produkter ska i första hand väljas.

4.10 Förskolan

De yngsta förskolebarnen (1-2 år) orkar inte äta så stora portioner men har samtidigt ett stort energibehov. Det betyder att de kräver lite energirikare mat och att fettmängden behöver vara något större i deras mat.

Mellanmålen är av större betydelse för småbarn än för vuxna då de inte kan äta så stora portioner. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan måltiderna för de yngsta barnen. Utöver de vanliga måltiderna kan extra frukt på förmiddagen vara bra. De större barnen på förskolan kan ha 3-3,5 timme mellan måltiderna.

4.11 Skolan

Energiintaget under skoldagen har en tydlig koppling till elevernas prestation och skolmat som hamnar i magen är strategiskt viktigt för den psykosociala skol- och arbetsmiljön för elever.

I grundskolan bör måltiderna därför tidsmässigt ligga så regelbundet som möjligt för den enskilda eleven. För att minska stress kring måltiden bör schemalagd lunch mellan klockan 11.00-13.00 implementeras och utvecklas. Då går läraren med eleverna och äter lunch på lektionstid, det vill säga att lunchen är en del av lektionen. Efter lunchen återgår eleverna tillsammans med läraren till samma eller en annan lektion. På så sätt blandas inte lunchen ihop med rast och minskar då elevernas stress under lunchen.



Genom schemalagd lunch bidrar skolan med en struktur kring lunchen för att ge eleverna goda förutsättningar för lärande och goda levnadsvanor.

För att eleverna ska få tillräckligt med tid till att äta, men också tid till att prata och umgås bör varje elev ha möjlighet att sitta vid bordet i 20 minuter. Utöver det tillkommer den tid det tar att hämta mat och lämna disk.

4.12 Söta livsmedel

De flesta barn och ungdomar äter för mycket godis, snacks, bakverk, glass och söta drycker. Därför erbjuds inte sådana livsmedel i skolverksamheterna. I första hand väljs livsmedel som är naturligt söta, inte produkter som innehåller socker eller sötningsmedel.

4.13 Måltider utomhus

Läroplanen lyfter vikten av att lära sig om hälsa och livsstil genom natur- och utevistelse. Barn och elever på utflykt bör få lika god och näringsriktig mat som på förskolan och skolan. Personalen ska följa uppgjorda rutiner för hygien, säkerhet och spårbarhet.

4.14 Mat och livsmedel hemifrån

När barn och elever tar med något ätbart till förskolan eller skolan är det viktigt att det inte innehåller nötter, mandel, jordnötter eller sesam. Kakor, godis, chips, snacks, bakverk och söta drycker ska inte tas med.



5 Matsituationen

En bra måltid är inte bara maten på tallriken utan även i hög grad mötet med andra elever och personal samt rummets utformning.

5.1 Måltidsmiljö

Det är viktigt att måltiden anpassas och serveras under sådana former att den ger en positiv upplevelse. Det är också viktigt att undvika störande ljud. Man ska undvika onödiga stressmoment och eftersträva att måltiden blir lugn och behaglig. I respektive skolas ordningsregler framgår vad som gäller i skolrestaurangen.

5.2 Tallriksmodellen - ett hjälpmedel för balans i måltiden

Energibehovet påverkas av bland annat ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. Ett användbart verktyg för att äta en balanserad måltid är tallriksmodellen, vars proportioner alltid är desamma oavsett portionsstorlek.

Från cirka två års ålder kan barnet börja äta på samma sätt som äldre barn och vuxna. Det innebär en tallrik med högst en fjärdedel t.ex. baljväxter, kött, fisk eller ägg. Resten av tallriken delas lika mellan potatis/pasta/gryn och grönsaker/rotfrukter.



5.3 Pedagogiska måltider

Matvanor grundläggs i en tidig ålder.

Förutsättningar för att skapa goda matvanor bör därför starta tidigt. Syftet med den pedagogiska måltiden är att skapa en måltidsmiljö som är lugn och balanserad och att på ett naturligt sätt skapa förutsättning för samtal kring mat, måltidsmiljö, miljömedvetenhet och hälsa. Målet är en positiv måltidsupplevelse.

Barn och elever behöver vuxna som förebilder och stöd vid måltiden. Det är mycket betydelsefullt att den pedagogiskt ätande personalen vid måltiderna äter av samma mat som barnen/eleverna. Medhavd personalmat intas i personalutrymme.

Riktlinjer för pedagogiska måltider gäller enl. beslut i barn- och utbildningsnämnden 2019-09-11.



6 Kafeteriaverksamheten i skolor

Genom att erbjuda ett bra utbud i kafeterian gör skolan en insats för att ge eleverna ett bra val för hälsan. Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Därför ska skolans kafeteria enbart erbjuda ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål.

I utbudet ska det finnas något att erbjuda eleverna i behov av specialkost. Nötter, jordnötter, mandel och sesam förekommer inte alls i skolverksamhetens lokaler eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner.

För att så många som möjligt ska äta en fullgod måltid under lunchen ska inte kafeterian vara öppen under lunchserveringen.

Skolkafeterian lyder under livsmedelslagstiftningen och skola som har kafeteria ansvarar för att all mat som serveras är säker att äta.



7 Specialkost

Mat och måltider i skolan grundar sig på skollagens krav på näringsriktiga måltider. Vi utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer om "Bra måltider i skola".

I våra skolrestauranger serveras varje dag minst två maträtter (varav en lakto-ovo-vegetarisk) salladsbuffé, bröd, mjölk och vatten. I förskolan serveras varje dag en maträtt, sallad och grönsaker, bröd, mjölk och vatten. Om barnet eller eleven har behov av anpassad måltid gäller följande:

Genom specialkostblanketten ska kökets och skolans personal få information om de barn och elever som har specifika behov utifrån medicinska, etiska, religiösa eller individuella skäl. Skolsköterskan ansvarar för att pedagoger i skola och fritidshem får informationen. På förskolan ansvarar avdelningspersonalen för att alla berörda får informationen.

Nötter, jordnötter, mandel och sesam förekommer inte alls i skolverksamhetens lokaler eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner.

7.1 Medicinska

Barn som av medicinska skäl (födoämnesallergi och vid sjukdom) inte kan äta alla livsmedel ska få en säker kost av motsvarande kvalitet som normalkosten. För specialkost av medicinska skäl eller annan överkänslighet, krävs ifylld specialkostblankett samt ett läkarintyg eller annat likvärdigt dokument, till exempel ett journalutdrag från 1177, som styrker behovet av specialkost.

7.2 Religiösa

För önskemål om anpassad kost av religiösa skäl i skolan finns alltid ett lakto-ovo-vegetarisk alternativ (innehåller mjölk, ägg och vegetabilier) att tillgå vid de tillfällen en av maträtterna inte kan ätas. För förskola krävs ifylld specialkostblankett underskriven av vårdnadshavare. Enligt svensk djurskyddslagstiftning kan önskemål om kosher och halalslakt inte tillgodoses.

7.3 Etiska

Det finns ingen möjlighet att tillgodose önskemål om dieter, ekologiska livsmedel, visst råvaruursprung eller livsmedel fria från särskilda ingredienser. I både skola och förskola erbjuds lakto-ovo-



vegetarisk kost, det vill säga kost som är fri från köttprodukter men kan innehålla både mejeri- och äggprodukter som alternativ till den ordinarie kosten. För förskola krävs ifylld specialkostblankett underskriven av vårdnadshavare för denna kost.

Vegankost kan inte erbjudas då kravet om näringsriktighet inte kan uppfyllas fullt ut. I skolan finns dock möjlighet att själv välja bland de komponenter som finns i menyn och i råkostbuffén för att skapa en välbalanserad måltid.

7.4 Individuellt anpassad kost

Individuellt anpassad kost kan erbjudas vid särskilda behov. Dock kan näringsriktigheten för denna kost inte garanteras.

Bedömning av behov av anpassad kost i skolan görs av elevhälsoteamet och beslutas av rektor. Behovsbedömningen för anpassad kost gäller för en bestämd tid och följs upp av elevhälsoteamet.

Inom förskolan görs bedömningen av behov av anpassad kost genom pedagogisk personal i samråd med rektor och beslutas av rektor. Behovsbedömningen för anpassad kost gäller för en bestämd tid och följs upp av pedagogisk personal och rektor.



8 För dig som vill läsa mer

8.1 Webbadresser

www.livsmedelsverket.se

www.regeringen.se/livsmedelssstrategi

www.folkhalsmyndigheten.se

www.jorbruksverket.se

www.skolverket.se

www.skl.se

www.upphandlingsmyndigheten.se

Gäller från och med 2019-10-01