

Riktlinjer för maten och måltiderna inom förskola, skola och fritidshem inom Surahammars kommun



Livsmedelsverkets kostråd i ”Bra måltider i förskolan & Bra måltider i skolan” ligger till grund för dessa riktlinjer.

- Surahammars kommuns mat- och måltidspolicy ska följas
- Barn, elever och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- Maten inom skola och fritidshem ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö. Pedagogisk lunch äter barn och vuxna tillsammans för att då förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider
- Maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för barn och elever
- Vi jobbar efter livsmedelsverkets Måltidsmodell



Skolans uppdrag

Mål att uppnå i grundskolan

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

- *Har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling.*
- *Har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och sambället (Lgr 11)*
- *Har fått möjlighet äta sin mat i en trygg, ändamålsenlig och inspirerande miljö, där måltiden sätts i fokus.*

Restaurangtjänst uppdrag

Restaurangtjänst har som huvudsaklig uppgift att förse skola, barnomsorg, vård och omsorg inom Surahammars kommun med goda och näringsriktiga måltider enligt satta riktlinjer.

Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska skollunchen motsvara cirka 30 % av elevernas dagsbehov av energi och näringsämnen och på fritidshemmen ska frukost motsvara cirka 25 % och mellanmål 10-15 % av dagsbehovet.

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Se www.slv.se

För att säkerställa att näringsrekommendationer följs används kostdataprogrammet Mashie och dess recept.

Rekommendationerna om portionsstorlekar enligt NNR ska följas.

Skolan har ett ansvar för att låta barn och ungdomar stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

Barnen och eleverna ska erbjudas mat enligt tallriksmodellen. Den visar proportionerna mellan potatis/ris/pasta/bröd och rotfrukter/grönsaker/frukt samt kött/fisk/linsor/bönor. Kolhydrater och grönsaker är lika stora och protein är minst. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna desamma. Om man tar en portion till bör även denna tas enligt tallriksmodellen. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken men måltiden blir komplett först när bröd och dryck (mjölk eller vatten) tillkommer.



Livsmedelsval

Upphandling ska följa kommunens upphandlingspolicy. Baskraven i Upphandlingsmyndighetens vägledande dokument, krav, kriterier ska utgöra grunden vid livsmedelsupphandlingar.

Inriktningen är att öka ekologiska samt närproducerade livsmedel där det finns möjlighet utan att bryta mot Lagen om offentlig upphandling (LOU).

Maten inom skola och fritidshem får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

Miljö

Skolmåltiden skall vara klimatanpassad och verka för att nå klimatmålen i agenda 2030, måltiden skall också vara en förebild för dagens unga att äta på ett klimatsmart sätt.



Hälsa

Genom rätt val av måltider främjar vi folkhälsan i kommunen och hjälper barn och unga att göra rätt val i framtiden, vi väljer i första hand livsmedel som är rätt för en hälsosam livsstil.



Måltider

Frukost på förskola & fritidshem från 7:30

Till frukosten kan följande livsmedel erbjudas:

- Lättmjölk
- Fil/yoghurt främst naturella sorter eventuellt serverad med bär
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor varav havregrynsgröt tillagas 1-2 gånger per vecka där det finns möjlighet.
- Grönsaker gärna enligt säsong
- Pålägg som ägg, rökt medvurst, skinka och ost (i största mån nyckelhålsmärkt)
- Margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd med fibrer och knäckebröd

Mellanmål på förskola & fritidshem från 14:00

Till mellanmålet kan följande livsmedel erbjudas, här kan man även göra om detta till exempel Smoothiemellis eller liknande

- Lättmjölk
- Fil/yoghurt främst naturella eventuellt serverad med bär
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor
- Pålägg skivad ost, fågel
- Margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd med fibrer och knäckebröd
- Grönsak eller frukt i bit

Förskole lunch från 11:00

Till lunchen skall följande måltidskomponenter/livsmedel erbjudas:

- Lagad huvudrätt
- Sallad/grönsaker varieras efter säsong, gärna i plockformat
- Lättmjölk eller vatten
- Margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd
- Till soppa även mjukt bröd med fibrer samt pålägg
- Soppa anpassad för förskola, 1 gång per vecka

Skollunch från F1 – F8 11:00

Till lunchen skall följande måltidskomponenter/livsmedel erbjudas:

- Lagad huvudrätt enligt koncept
- Salladsbord enligt riktlinjer där det finns matsal (se nästa sida)
- Lättmjölk eller vatten
- Margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd
- Till soppa även mjukt bröd med fibrer samt pålägg
- Soppa 1 gång per vecka

Skollunch F9 från 11:00 – 13:00

Till lunchen skall följande måltidskomponenter/livsmedel erbjudas:

- 2st lagade huvudrätter enligt koncept
- Salladsbord enligt riktlinjer
- Lättmjölk eller vatten
- Margarin med högst 40 % fett och stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd

Matlagning från grunden förordas där tid, bemanning och köksutrustning tillåter detta, halvfabrikat användes således i så liten utsträckning som möjligt.

Alla matgäster ska ges möjlighet att äta sig mätta, men detta ska inte ses som ett motsatsförhållande till att maxbegränsning tillämpas där så krävs. Maxbegränsning grundar sig alltid på SLV:s portionsrekommendationer och understiger aldrig dessa.

Det ska alltid finnas potatis/ris/pasta, grönsaker och knäckebröd att äta sig mätt på.

Kökspersonalen verkar för minsta möjliga matsvinn.

Grönsaker/Sallad/Frukt

Enligt SNR (svenska näringsrekommendationer) bör barn och ungdomar äta minst 100 gram grönsaker/frukt i samband med lunchen varje dag.

Ett lockande salladsbord, gärna med olika färger kan vara ett sätt att stimulera till att äta mycket grönt. Grönsaker och rotfrukter ska varieras och följa årstiderna.

I skola där matsal finns gäller följande

Salladsbordet i ska innehålla minst 2 komponenter från C-vitaminlistan t.ex.:

blomkål	broccoli
paprika	salladskål
vitkål	apelsin

Salladsbordet ska innehålla minst 3 komponenter från kolhydrat-/kostfiberlistan t.ex.:

bönor	linser
potatissallad	kikärter
pastasallad	morötter
rissallad	palsternacka
couscoussallad	rättika
kålrot	majs
frukt	rödbeta
ärter	

Därutöver dekorationsgrönsaker:

tomat, sallad som isberg- och huvudsallad, gurka, rädisor och så vidare enligt säsong

70 % av salladsutbudet ska bestå av de grövre sorterna av grönsaker, högst 20 % av utbudet kan bestå av dekorationsgrönsaker och högst 10 % av utbudet kan bestå av övriga grupper såsom svamp, oliver, frukt och dyl.

Socker

Det är viktigt att hålla nere mängden socker i måltiderna. Dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel dels för att barnen ska få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden.

Därför ska söta mjölkprodukter, flingor, färdiga söta krämer och bakverk inte ingå i skolans livsmedelsutbud. Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter.

Picknik måltid

Elever på utflykt ska få lika näringsriktig kost som serveras i skolan och på ungefär samma tider. Utflykten ska meddelas köket i god tid enligt rutin med blankett för **måltid utanför förskola & skola**. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur på utflyktsmaten, skolans personal har ansvar för utflyktsmaten efter det att den hämtats i köket.

Måltidsmiljö

Inom förskolan serveras maten på borden och inom skolan tar eleverna mat själva från en buffé där matsal finns, viktigt är att vi alltid först serverar salladsbordet, därefter kolhydrater (potatis/ris/pasta) och sist protein (kött/fågel/fisk/veg. protein).

Målsättning är att alla matgäster skall ges möjlighet till minst 20 minuters sittning i en så lugn och avstressande miljö som möjligt i samband med sin måltid. Målsättningen är också att lunch serveras mellan kl. 11-13. Skolledare ansvarar för att schemaläggning av mattider görs. Skolan tillsammans med Restaurangtjänst ansvarar för bord, stolar samt annan utsmyckning i serveringslokalen.

Specialkost

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten som erbjuds. För barnets säkerhet krävs läkarintyg för alla medicinska skäl samt ett ifyllt formulär för specialkost. Det är viktigt att elever med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks och att inga bakomliggande orsaker finns till tillståndet.

Formuläret för specialkost finns att hämta på kommunens hemsida och lämnas ifyllt tillsammans med intyg från legitimerad läkare direkt till köket.

Samma formulär används även då man åberopar religiösa skäl för särskild mat, liksom för vegetarisk och veganmat men här behöver inte läkarintyg lämnas in. Näringsriktig skolmat kan inte följas fullt ut vid en strikt vegankost, kontakt med dietist rekommenderas för att säkerställa energi- och näringsintag över dygnet.

Formuläret ska förnyas en gång per år i samband med läsårsstart. Eleven kan ha bytt skola, flyttat, blivit av med besvär med mera, så köket behöver uppdaterade intyg. Intyg från legitimerad läkare förnyas vid förändring av allergi eller överkänslighet.

För elever med speciella behov finns en schablonmatsedel att använda men den används i dialog med skola, vårdnadshavare och restaurangtjänst, denna hanteras enligt separat rutin.

Skolan erbjuder inte halalslaktad råvara eller koschermat. För strikta muslimer och judar erbjuds istället vegetariskt eller annat tillåtet alternativ.

När eleven inte längre behöver specialkost, alternativt byter skola, ansvarar vårdnadshavare för att kontakta skolrestaurangen för avanmälan av specialkost.

För vuxna som äter pedagogisk lunch med barnen görs inga Specialkoster annat än de som redan tillagas på enheten, undantag se nedan.

Undantaget görs i samråd med rektor och kostchef och är specialkoster för pedagoger på framförallt förskola som i sin roll är viktig vid matbordet, dessa skall dock också alltid anmälas via ordinarie blanketter för specialkost och uppdateras till varje läsårsstart enligt rutin.

Om eleven under två veckors tid inte hämtat ut sin specialkost utan att anmäla frånvaro, kommer den att dras in och ny ansökan enligt rutin behöver göras.

Livsmedelssäkerhet

Enligt livsmedelsverket bör färdiglagad mat inte varmhållas mer än 2 timmar. Maten ska hålla en lägsta temperatur av +60°C vid serveringen.

Samtliga kök skall följa upprättad HACCP plan som skall respekteras av all personal som vistas i kök och matsal.

Traditioner och fester

I kulturarvet ingår traditioner och festligheter som är viktiga att uppmärksamma till exempel jul- och midsommarfirande.

Pedagogiska måltidsteman

Skolmåltiden skall även användas som en levande del i pedagogiken där man kan ha gemensamma pedagogiska teman mellan skola och restaurangtjänst, detta görs genom samtal med kök samt att **blankett för önskemål om pedagogisk måltid** fylls i av ansvarig pedagog.

Pedagogiska måltider

Det är viktigt att vuxna finns i skolrestaurangen och äter pedagogisk lunch med eleverna, enligt riktlinjerna för pedagogisk måltid. De vuxna fungerar som förebilder för eleverna. Den pedagogiska personalens uppgift är att locka eleverna att ta av all mat, se till att ordningen i skolrestaurangen är bra och se till att en trevlig atmosfär råder m.m.

Läs mera i riktlinjerna för pedagogisk måltid.

Restaurangservice personal

Personalen inom Restaurangtjänst ska fortlöpande få utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kökspersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

Samverkan

På varje skolenhet är det viktigt att hitta ett naturligt forum för matfrågor. Det kan vara lokala matråd, elevråd etc. Rådet ska träffas minst 2 gånger per år och ta upp frågor som miljön i skolrestaurangen, maten, matsedel osv.

Det är viktigt att diskutera matfrågor med föräldrar/anhöriga så bjud med fördel även in Restaurangtjänst till skolans informationsträffar och föräldramöten.

Skolrestaurangerna i kan med fördel användas som samarbetspartner i olika skolämnen, som tex för att lyfta miljö och hälsa.

Synpunkter

Synpunkter från föräldrar och elever skall alltid vidarebefordras till rektor som tar upp det med så fort som möjligt med Kostchef, det gäller även synpunkter från pedagoger.

Utvärdering

Riktlinjerna ska följas upp minst en gång per år i samråd mellan Skola & Restaurangtjänst, och därefter redovisas och tillkännages i alla verksamheter.