



TIDAHOLMS
KOMMUN

Barn- och utbildningsförvaltningen

Ärende nr: BUN 2017/408

Fastställt: 2017-12-14

Reviderad: 2020-10-15

RIKTLINJE

Kost i skola och barnomsorg



Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Innehållsförteckning..... | 2 |
| Inledning..... | 3 |
| Vision | 3 |
| Syfte | 3 |
| Maten och hälsan | 4 |
| Näringsriktig..... | 4 |
| Frukost och mellanmål..... | 4 |
| Vid speciella tillfällen, till exempel födelsedag | 4 |
| Lunch | 5 |
| Måltidsdryck..... | 5 |
| Bra livsmedelval | 5 |
| Hållbar | 6 |
| Maten och gemenskapen..... | 7 |
| God | 7 |
| Trivsamt..... | 7 |
| Integrerad | 7 |
| Säker | 8 |
| Sammanfattning | 9 |
| Referenser..... | 10 |

Dokumentansvarig: Kostplanerare
Giltighetstid: Tills vidare

Inledning

Den här riktlinjen vänder sig till skola, förskola, fritidshem och skolcafeterior i Tidaholms kommun.

Måltider i dessa verksamheter ska utgå ifrån Livsmedelsverkets näringsrekommendationer *Bra måltider i förskolan* och *Bra mat i skolan*.

Maten och måltiden ska skapa förutsättningar till goda matvanor och en god hälsa med hänsyn till vår miljö.

Goda matvanor innebär att måltiden är *god, näringsriktig, säker, trivsamt, integrerad* och *hållbar*.

Den här riktlinjen utgår ifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell.



Vision

Vår vision är att alla barn i skola, förskola och fritidshem får möjlighet till bra matvanor och en god hälsa.

Syfte

Riktlinjens syfte är att underlätta och ge förutsättningar för att:

- Erbjuder likvärdiga måltider i skola, förskola och fritids.
- Erbjuder måltider som är goda, näringsriktiga, säkra, trivsamma, integrerade och hållbara enligt Livsmedelsverkets måltidsmodell.
- Väljer de livsmedel som är bra för hälsan och miljön.
- Använder måltiden som en naturlig del i den pedagogiska verksamheten för att främja en sund inställning till mat.
- Förmedlar hälsosamma levnadsvanor.

Maten och hälsan

Näringsriktig

Bra mat som hamnar i magen ger barnen energi att utvecklas, leka och lära. Ett bra sätt att visa barnen hur en bra balans i måltiden ska vara är att använda tallriksmodellen.

Enligt skollagen ska eleverna i grundskolan erbjudas näringsriktiga skolmåltider. För att kunna uppfylla lagkravet näringsriktig är det Livsmedelsverkets råd, Bra mat i Skolan, som ligger till grund. För förskolan är det inget lagkrav, men kommunens policy är att Livsmedelsverkets råd ska ligga till grund för och vara vägledande i alla offentliga måltider.

Frukost och mellanmål

Vid servering av frukost och mellanmål ska tonvikten ligga på:

- Frukt och grönsaker till alla måltider.
- Mjolkprodukter alternativt berikade livsmedel från växtriket, exempelvis havredryck.
- Bröd med pålägg och/eller flingor och müsli.

För att minska intaget av socker och mättat fett ska osötade och magra mejeriprodukter med nyckelhålsmärket serveras. Mager mjölk innehåller lika mycket näring som fetare mjölk, men mindre mättat fett.

Vid speciella tillfällen, till exempel födelsedag

Läsk, saft, godis, glass och bakverk ska inte serveras i förskolor, skolor och skolcafeterior. Andra söta produkter så som nyponsoppa, kräm, chokladdryck, energidryck och söttad yoghurt ska heller inte serveras.

På födelsedagar och andra firanden ska förskola, fritidshemmet, cafeterior och skolan stå för innehållet. Detta för att undvika allergiska reaktioner och för att alla barn ska uppmärksammas på lika villkor. Istället för att lägga fokus på söta produkter kan man servera festliga fruktfat eller på annat sätt uppmärksamma barnet utan att det förknippas med söta produkter.

Vid gemensamma traditionella firanden som rör hela skolan/förskolan ges utrymme för undantag.

Lunch

För bra val av livsmedel vid planering av matsedeln hänvisas till Livsmedelsverkets tabell 2 som finns i Bra mat i skolan (2013, s. 18 - 19).

Lunchutbudet varje dag bör bestå av:

- En eller flera lagade rätter.
- Grönsaker (minst fem olika).
- Bröd och smörgåsfett.
- Mjök och/eller vatten.

Måltidsdryck

Val av måltidsdryck ska vara lättmjök eller vatten. Beroende på vad som för övrigt serveras till måltiden t.ex. ost, räcker det med 2 - 5 deciliter fil, yoghurt eller mjök per dag.

Bra livsmedelval

- Mer grönt och frukt – till varje måltid.
- Mer fisk – minst en gång i veckan och fet fisk varannan gång.
- Nyckelhålmärkta livsmedel är att föredra.
- Variera pasta, ris, bulgur, bröd och andra spannmål med fullkornsprodukter.
- Ge plats för de nyttiga fetterna – mindre mättat fett, mera omättat och gärna fett berikat med D-vitamin.
- Byt till osötade och magra mejeriprodukter.
- Som måltidsdryck används vatten eller lättmjök.
- Mindre rött kött och chark.
- Undvik att servera sockerrika livsmedel.
- Mindre salt.



Maten och klimatet

Hållbar

Verksamheterna som hanterar livsmedel i Tidaholms kommun ska medverka att skapa det hållbara samhället.

Andelen svenska livsmedel ska vara lägst 70 % räknat i inköpsvärde, genom att i första hand välja animalier med svenskt ursprung. Andel ekologiska livsmedel ska vara lägst 20 %. Därefter är det önskvärt med närproducerade och säsongbetonade livsmedel

Fisk ska vara miljömärkt för hållbart fiske. En ökning av andelen närproducerade livsmedel är positiv och ska framhållas så långt som möjligt. Mat som inhandlas och inte äts upp ger den största miljöpåverkan varför det är viktigt att minska matsvinnet i och kring den offentliga måltiden. Allt matavfall kan inte undvikas och för att nå så liten miljöbelastning som möjligt bör det separeras från övrigt avfall. De transporter av livsmedel och färdig mat som sker ska främja säker livsmedelshantering och hållbar utveckling. Detta omfattar även livsmedelsförpackningarna som i möjlig utsträckning ska vara återvinningsbara, transporteffektiva och inte medföra en källa till kemikaliepåverkan vid hantering eller i maten



Maten och gemenskapen

God

För att laga god och hälsosam mat krävs bra livsmedel men även kunskap och engagemang.

Vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen. Maten ska presenteras så att färger, dofter och smaker väcker aptit. Alla barnen ska få chansen att prova på nya smaker på ett sätt som väcker deras nyfikenhet.

Trivsamt

Platsen där förskolebarn, elever och personal äter ska vara lugn, trivsamt och stressfritt. Det är en viktig del för att måltiden ska upplevas positivt. Det är också en del av arbetsmiljön.

Måltiden ger goda möjligheter att i enighet med förskolans läroplan stimulera barnens samspel och deras förmåga att visa respekt för varandra.

Enligt förskolans läroplan ska barnen ges utrymme för lek såväl inomhus som utomhus. Man kan därför med fördel även servera, äta och ibland tillaga mat utomhus.

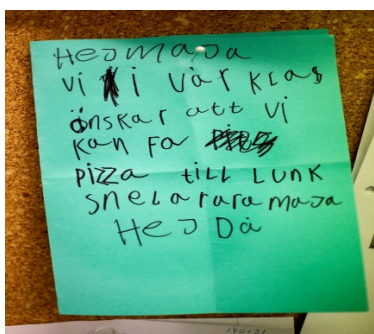
För att elever ska få möjlighet att äta i lugn och ro samt prata och umgås bör de ges möjlighet att sitta vid bordet i 20 minuter.

Integrerad

Måltiden är en viktig del i förskolans och skolans verksamhet och ska vara ett tillfälle för lärande och socialt samvaro.

Måltiden är ett bra pedagogiskt verktyg för skolans uppdrag att ge eleverna kunskap i en hållbar livsstil.

Elever och förskolebarn ges möjlighet att lämna förslag till önskeveckor. Kostplanerare och köksansvarig delta på elevråd/matråd en gång per termin.



Säker

Varje kök ska ha ett egenkontrollprogram anpassat efter sin verksamhet. Det är positivt att låta barnen vara med i köket. Det kan vara både lärorikt och roligt. Det är samma regler för barn som ordinarie personal vad gäller hygien och klädsel i kökslokalen.

All personal inom förskola och skola som serverar och tillagar mat ska få utbildning i livsmedelshygien och specialkost. Kostplanerare anordnar vart annat år utbildningar för berörd personal.

Nötter, jordnötter och mandlar får inte förekomma i förskola och skolors tillagningskök och cafeterior. Anledningen är att de allergiska reaktionerna kan bli mycket allvarliga eller livshotande för många allergiker.

Elever, barn och personal med specialkost ska lämna ett specialkostintyg. Lämnas alltid vid inskolning på förskola, start i förskoleklass, åk 4, åk 7 samt start i gymnasiet. Vid förändring av allergi eller vid uppkomst av allergi ska det lämnas ett intyg snarast. Specialkost av medicinska skäl ska vara ordinerad av läkare, sjuksköterska eller dietist, och styrkas med ett intyg från vården. Intyg från vården behöver bara lämnas en gång om ingen förändring av allergi sker.

Specialkostintyg för etiska och kulturella skäl lämnas alltid vid inskolning på förskola, start i förskoleklass, åk 4, åk 7 samt start i gymnasiet

Blanketterna hittar man på www.tidaholm.se eller genom länkarna nedan:

[Specialkostintyg etiska och kulturella skäl elev](#)

[Specialkostintyg av medicinska skäl samt information elev](#)

[Specialkostintyg medicinska och etiska skäl med information personal](#)

Sammanfattning

- Maten och hälsan innebär att vi ska servera hälsosamma måltider och näringsriktiga livsmedel.
- Maten och klimatet innebär att genom att vi väljer klimatsmarta livsmedel bidrar vi till att skapa det hållbara samhället.
- Maten och gemenskapen innebär att måltider är god, tillagas på ett säkert sätt och serveras i en trivsamt miljö och är en naturlig del i den pedagogiska verksamheten



Referenser

(Bra måltider i förskolan, 2016, s. 24–29)