

# Riktlinjer för måltidsverksamheten

Inom förskola, grundskola och gymnasieskola



NORRTÄLJE  
KOMMUN



## Innehållsförteckning

Inledning .....	3
Syfte .....	3
Mål .....	3
Riktlinjer för måltidsverksamheten.....	4
Säker och smart.....	4
Frisk och nyttig .....	4
Inkluderande och lärorik.....	5
God och trevlig .....	5
Hållbar och nära.....	6
Resurser och kompetens .....	6
Källförteckning .....	7



## Inledning

I Norrtälje kommuns förskolor och skolor serveras totalt cirka 7000 luncher varje dag. Måltiden är central i våra liv som njutning, källa till glädje, mötesplats och kulturbärare. Måltiden är också en viktig del i den pedagogiska verksamheten och ett verktyg för barn och elever att lära känna sina sinnen och sin egen smak. Riktlinjerna ska främja förutsättningarna för näringsriktiga och lustfyllda måltider i skolan, i syfte att lägga grunden till bestående matvanor.

En bra relation till mat hos barn i förskola och elever i grundskola och gymnasieskola bidrar till att de utvecklas till medvetna konsumenter som vågar prova nya smaker och rätter. Genom att ge kunskap om kostens betydelse för välbefinnandet förebyggs dessutom kostrelaterade problem. Det är skolledarna som ansvarar för att riktlinjerna efterlevs. Barn- och utbildningskontorets ledningsgrupp är ansvarig utgivare för riktlinjerna och ansvarar för revidering av dessa. Riktlinjerna ska revideras minst vartannat år.

### Syfte

**Syftet med riktlinjerna är:**

- Att ge vägledning till kök och personal samt göra det tydligt vad barn, elever och vårdnadshavare kan förvänta sig av såväl mat som måltidsmiljö.
- Att effektivt kunna driva utvecklingsarbetet framåt utifrån uppsatta mål och riktlinjer samt kvalitets säkra måltidsverksamheten.
- Att erbjuda likvärdiga måltider av hög kvalitet.

### Mål

- Alla matgäster samt vårdnadshavare ska känna en trygghet i att det serveras välsmakande, näringsriktig och väl sammansatt mat i Norrtälje kommuns förskolor, grundskolor och gymnasieskolor.
- Måltiden ska främja utvecklingen av moderna tillagningsmetoder och förmedla matglädje. Variation och bredd ska eftersträvas och matens ursprung och miljöpåverkan är viktiga faktorer.
- Maten ska vara god, vällagad, omväxlande och näringsriktig med hög kvalitet. Barn och elever ska serveras lunch som främjar koncentration, prestation och välmående. Måltiden ska även prioriteras av skolledare och pedagoger.
- Regler kring specialkost, livsmedelshygien och egenkontrollprogram ska efterföljas, så att alla matgäster känner sig trygga med att det serveras säker mat.
- Måltidsverksamheten ska sträva efter att bli alltmer klimatanpassad, finna hållbara alternativ och välja råvaror utifrån etiska och miljömässiga utgångspunkter.



# Riktlinjer för måltidsverksamheten

Här presenteras riktlinjerna ur ett helhetsperspektiv kring måltiden i förskola, grundskola och gymnasieskola. Riktlinjerna är uppdelade utifrån ett måltidspussel där varje bit är viktig.

## Säker och smart

- Alla kök ska följa Livsmedelslagen och ska ha ett egenkontrollprogram som är anpassat till verksamheten. Detta gäller också exempelvis kafeteriavverksamheter på skolorna.
- All personal som hanterar livsmedel ska ha adekvat kompetens inom livsmedelssäkerhet och specialkosthantering samt genomgå kontinuerlig utbildning och uppdatering inom området.
- Nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrö ska inte förekomma så risken för att utlösa livshotande allergiska reaktioner minimeras.
- Minst två lunchalternativ per dag rekommenderas till eleverna i grundskolan och gymnasieskolan, varav ett alternativ bör vara vegetariskt. Detta gäller dem som äter normalt.
- Salladsbuffén i grund- och gymnasieskolan bör bestå av minst fem olika komponenter varav minst tre ska vara en fiberrik typ av grönsak och/eller rotfrukt. De andra komponenterna bör vara en baljväxt och en salladsgrönsak eller frukt. I förskolan ska också flera komponenter erbjudas, varav minst en fiberrik grönsak.

## Frisk och nyttig

- Barn och elever ska få näringsriktigt sammansatta måltider av god kvalitet. Därmed följer vi de nordiska näringsrekommendationerna och råden från Livsmedelsverket, slv.se.
- Kvalitetssäkringsverktyget SkolmatSverige ([www.skolmatsverige.se](http://www.skolmatsverige.se)) ska användas för att kartlägga och följa upp skolmaten i grundskolan på årsbasis.
- Maten ska vara fri från onödiga tillsatser och ska kunna gå att ursprungs- och näringsdeklarerar så långt det är möjligt.
- Det är viktigt att ta vara på möjligheten att bidra till barnens och elevernas hälsosamma matvanor. Livsmedel som godis, kakor, chips och söta drycker ska inte finnas tillgängliga. Det ska dock finnas utrymme att servera exempelvis sylt till pannkakor och liknande. Hälsosamma alternativ ska förordas i samband med firanden av olika slag.
- Specialkost ska tillhandahållas av medicinska, etiska och religiösa skäl, till exempel vid matallergier, och skriftligt intyg ska inlämnas. Vegankost serveras inte på grund av att den inte uppfyller krav som finns på näringsriktighet. (För mer information, se Norrtälje kommuns specialkostblankett.
- Sortiment hos verksamheter som exempelvis caféer ska präglas av näringsriktiga och hälsosamma alternativ.



## Inkluderande och lärorik

- Verksamheterna inom förskolan och grundskolan ska sträva efter att använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg i så stor utsträckning som möjligt. Syftet är att öka barnens och elevernas förståelse för vilken mat som serveras, vilket ursprung den har och dess tillagning. Den ska också ge eleverna och barnen kunskap om en hållbar livsstil och vad den egna livsstilen har för betydelse för hälsa, miljö och samhälle.
- Lunchen ska ingå i schemalaggningen och inte räknas som rast.
- Barn och elever ska ges möjlighet att vara delaktiga i verksamheten genom att exempelvis vara med och förbereda måltider eller baka bröd. Detta kan ske i form av kökspraktik.
- Vårdnadshavare bör vara delaktiga och informerade för att stödja barn och elever till hälsosamma och hållbara matvanor.

## God och trevlig

- I skolrestaurangen ska det vara tryggt och finnas utrymme för återhämtning och matglädje. Alla ska få ett bra bemötande från kunnig personal. Det är viktigt att det finns en gemensam överenskommelse mellan barn, elever och personal kring trivsel och ordning. Måltiderna ska presenteras på ett trevligt och aptitligt sätt som främjar goda matvanor.
- Det ska föras en dialog kring utveckling tillsammans med barn och elever i form av exempelvis matråd och elevråd.
- Skolans schemaläggare ansvarar för att lunchen samt lunchrasten blir tidsmässigt bra planerade. Det innefattar att skapa god tid för att få sitta minst 20 minuter vid bordet och äta i lugn miljö. Serveringstiden för lunchen ska vara anpassad till att öka förutsättningarna för barn och elever så att de orkar med dagen och där igenom presterar och mår bättre.
- Vid utformningen av restauranger ska man sträva efter att bra och lagom ljudnivå uppnås.
- Målet ska vara att laga maten så mycket som möjligt från grunden och därmed minska andelen hel- och halvfabrikat.



## Hållbar och nära

- Maten ska tillagas så nära den som ska äta som möjligt. Strävan ska vara att alla förskolor, grundskolor och gymnasieskolor har tillagningskök.
- Mat som upphandlas till de offentliga köken ska följa Miljöstyrningsrådets baskrav vad gäller djurskydd och miljö.
- Menyerna ska vara säsonganpassade i största möjliga mån.

### Strävan ska vara:

- Att öka andelen närproducerade och när odlade råvaror.
- Att öka andelen vegetarisk mat och minska köttmängden.
- Att öka andelen ekologiska råvaror.
- Att minska matsvinnet och källsortera avfallet.
- Att minimera antalet transporter till enheterna.
- Så långt det går att spåra ska genmodifierade organismer (GMO) undvikas. Förstahandsval ska vara etiskt märkta produkter, som exempelvis rättvisemärkt, i så stor utsträckning som möjligt. Det ska inte serveras rödlistade eller utrotningshotade arter.

## Resurser och kompetens

- All personal inom måltidsverksamheten ska ha lämplig grundutbildning inom restaurang och storhushåll. Fortbildning ska kontinuerligt erbjudas till personalen.
- Kvalitetsuppföljning av måltidsverksamheten ska göras för kvalitetssäkring och utveckling.
- För att uppnå kvalitetskraven så ska budgetmedel avsättas. En indexuppräknig ska göras för kostnaderna för måltiderna så att matkvaliteten behålls.
- Resursfördelningen till skolköken ska ske så att likvärdighet uppnås. Exempelvis ska matpengen komma till barnens och elevens rätt oavsett skola. Oberoende av skolkökens hyra och personalkostnader ska kvaliteten på råvaran och maten inte påverkas. Alla skolkök ska också ha en egen budget.

# Källförteckning

## Bra mat i skolan

Bra mat i skolan - en sammanfattning av Livsmedelsverkets råd.  
Från livsmedelsverket.se

## Bra mat i förskolan

Bra mat i förskolan - råd för förskola och familjedaghem.  
Från livsmedelsverket.se

## Nordiska näringsrekommendationer

Nordiska näringsrekommendationer 2012 - rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Från livsmedelsverket.se

*Maten är klar!*





## KONTAKTUPPGIFTER

### Norrtälje kommun

Telefon: 0176 710 00

E-post: [barn.skolnamnden@norrtalje.se](mailto:barn.skolnamnden@norrtalje.se)

Webb: [norrtalje.se](http://norrtalje.se)