

Råd för mat inom grundskolan

Mål

Alla elever erbjuds att äta skollunch. Skollunchen ska vara god, vällagad och näringsriktig. Den ska ingå i elevens skoldag och vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

Ansvar och kompetens

Måltidsorganisationens kökschefer inom Utbildningsförvaltningen ansvarar för att måltiderna uppnår målen.

Skollunchen ska följa skollagens krav samt Livsmedelsverkets råd. Lunchen ska ge 25–35 % av det dagliga energi- och näringsinnehållet.

Måltidsorganisationen leds av kostchef samt kostekonom med övergripande frågor, kökschefer ansvarar för den dagliga driften i köken. I alla kök arbetar utbildade kockar och köksbiträden. De är välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Ny forskning och nya råd gör att fortlöpande kompetensutveckling erbjuds.

Måltidsordning

Lunchen bör schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får en möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro och utan tidspress. Lunchen bör serveras mellan kl. 11 och 13.

Måltidens sammansättning

Livsmedelsverkets råd ska följas. Lunchen består av: lagad huvudrätt, ofta erbjuds två alternativ, salladsbord, bröd, mjölk och vatten. Vid serveringen ska tallriksmodellen användas. Den visar en god balans i en komplett måltid.

Frukost och mellanmål serveras inom fritidsverksamheten. Dessa mål varierar med mjölk/mjölkin produkter, gröt/müsli, smörgås, olika pålägg, frukt och/eller grönsak.

Exempel på ett mellanmål för fritids: två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk, och frukt/grönsak

Måltidsmiljö

Miljön i skolmatsalen ska inbjuda till en lugn och trivsamt måltid.

Matråd

Matrådet ska vara ett forum på varje skola för elever och personal. Maträden ska bidra till att stimulera till ett gemensamt engagemang i utformandet av en bra skollunch för skolans alla elever

Elevcafé (högstadiet)

Skolan ska främja en sund livsstil i hela sin verksamhet och erbjuda ett utbud av bra frukost och mellanmålsalternativ. Kafeterian bör inte tillhandahålla så som söta drycker, godis, bakverk, energidrycker. Det är viktigt att det finns ett hälsosamt och attraktivt utbud för eleverna att välja av. Öppettider vid lunchtid ska undvikas