Riktlinjer för måltider

inom förskola, grundskola, grundsärskola, gymnasieskola, gymnasiesärskola och fritidshem

NORRTÄLJE KOMMUN

Innehållsförteckning

Inledning 3

Syfte 3

Mål 3

Riktlinjer för måltider 4

– Säker och smart 4

– God hälsa 4

– Inkluderande och lärorik 5

– God och trevlig 5

– Hållbar och nära 6

– Resurser och kompetens 6

Specialkost & anpassade måltider 7

– Specialkost 7

– Anpassade måltider 7

– Ansökan och intyg 8

– Kostintyg 8

Frukost och Mellanmål i förskola och fritidshem 9

– Sammansättning 9

– Livsmedelsval 9

– Variation 9

Anteckningar 10

Källförteckning 11

Inledning

Måltiderna är en viktig del i den pedagogiska verksamheten i Norrtälje kommun. Riktlinjerna ska främja förutsättningarna för näringsriktiga och lustfyllda måltider samt lägga en grund för hälsosamma matvanor och erbjuda variation i smak och konsistens. Måltiderna ska vara hållbara ur ett helhetsperspektiv och ha en hög och jämn kvalitet.

Rektor eller ansvarig chef ansvarar för att riktlinjerna efterlevs och följs upp. Barn och -utbildningskontorets ledningsgrupp är ansvarig utgivare av riktlinjerna och ansvarar för revidering av dessa. Riktlinjerna bör revideras minst vartannat år eller oftare vid behov. Skolformerna förskola, grundskola, grundsärskola, gymnasieskola, gymnasiesärskola och fritidshem benämns samlat som skolorna. I de fall en skolform berörs specifikt benämns den med hela namnet.

Syftet med riktlinjerna är:

– Att ge vägledning till rektorer, chefer och medarbetare samt tydliggöra vad barn, elever och vårdnadshavare kan förvänta sig av såväl mat som måltidsmiljö.

– Att effektivt kunna driva utvecklingsarbete utifrån uppsatta mål.

– Att ge förutsättningar till likvärdiga måltider av hög kvalitet.

– Att finnas som stöd vid upphandling av livsmedel eller andra måltidsrelaterade artiklar och tjänster.

Mål

– Alla matgäster samt vårdnadshavare ska känna en trygghet i att det serveras välsmakande, näringsriktig och väl sammansatta måltider i Norrtälje kommuns skolor.

– Måltiderna ska främja utvecklingen av moderna tillagningsmetoder och förmedla matglädje. Variation och bredd ska eftersträvas. Matens ursprung och miljöpåverkan är viktiga faktorer.

– Maten ska vara god, vällagad, omväxlande och näringsriktig med hög kvalitet. Barn och elever ska serveras måltider som främjar koncentration, prestation och välmående.

– Regler kring specialkost, livsmedelshygien och egenkontrollprogram ska efterföljas, så att alla matgäster känner sig trygga med att det serveras säker mat.

– Måltiderna ska alltid ha ett hållbarhetsperspektiv gällande tillagning, val av råvaror och liknande.

Riktlinjer för måltider

Här presenteras riktlinjerna ur ett helhetsperspektiv kring måltiderna i Barn och Utbildningsförvaltningens skolor. Alla måltider ska även hanteras med hänsyn till Norrtälje kommuns kostpolicy.

Säker och smart

– Alla kök ska följa Livsmedelslagen och ska ha ett egenkontrollprogram som är anpassat till verksamheten. Detta gäller också exempelvis caféverksamheter på skolorna.

– All personal som hanterar livsmedel ska ha kompetens inom livsmedelssäkerhet och specialkosthantering samt genomgå kontinuerlig utbildning och uppdatering inom området.

– Nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrö får inte förekomma för att minimera risken för att utlösa livshotande allergiska reaktioner.

– Egna livsmedel från hemmet, ska inte tas med till förskolan. I övriga skolor kan frukt tas med till fruktstund samt andra livsmedel vid enstaka utflykter.

– Lokala restriktioner kring allergener kan förekomma vid allvarliga allergier.

– Köken planerar sin meny utifrån beslutad basmatsedel som främjar variation och näringsriktighet.

God hälsa

– Barn och elever ska få näringsriktigt sammansatta måltider av god kvalitet. Därmed följer vi de nordiska näringsrekommendationerna och råden från Livsmedelsverket gällande måltider i förskola och skola.

– Maten ska vara fri från onödiga tillsatser och lagas så mycket som möjligt från grunden.

– Lunchen i grund- och gymnasieskolan ska erbjuda valmöjligheter och/eller vegetariska alternativ. På gymnasiet ska det alltid finnas ett vegetariskt alternativ.

– Salladsbuffén i grund- och gymnsieskolan 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. Även i förskolan ska flera komponenter erbjudas, varav minst en fiberrik grönsak.

– Livsmedel som innehåller mycket socker som godis, glass, kakor, läsk och saft serveras inte. Det ska dock finnas utrymme att servera exempelvis sylt till pannkakor och liknande. Hälsosamma alternativ ska väljas i samband med firanden av olika slag.

– Utbudet hos verksamheter som exempelvis caféer ska framförallt vara näringsriktiga och hälsosamma.

– Specialkost ska tillhandahållas enligt specialkostrutiner i separat avsnitt.

Inkluderande och lärorik

– Verksamheterna 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 i grundskolan läggs med fördel utan direkt koppling till rast, att gå tillsammans med sin klass för att äta och sedan tillbaka till klassrummet kan ge en lugnare måltidsmiljö.

– Verksamheterna ska underlätta för vårdnadshavare att vara delaktiga och informerade för att stödja barn och elever till hälsosamma och hållbara matvanor. Det kan ske genom information på föräldramöten, utskick eller liknande.

– Vid utflykter eller önskemål om att äta måltider utomhus ska köket meddelas i god tid, 10 dagar innan för att kunna garantera genomförandet.

God och trevlig

– I måltidsmiljön 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.

– Maten ska lagas så mycket som möjligt från grunden och därmed minska andelen hel- och halvfabrikat.

– Det ska föras en dialog kring utveckling tillsammans med barn och elever i form av exempelvis matråd och elevråd.

– Skolan ansvarar för att lunchen blir tidsmässigt bra planerad. Det innefattar att skapa god tid för att få sitta minst 20 minuter vid bordet och äta i lugn miljö, tid för att stå i kö, lämna disk och liknande räknas utöver. Serveringstiden för lunchen ska vara anpassad till att öka förutsättningarna för barn och elever så att de orkar med dagen och därigenom presterar och mår bättre. Schemat bör läggas så att varje elev får fasta och regelbundna lunchtider någon gång mellan klockan 11 och 13, enligt livsmedelsverkets rekommendationer.

– Vid utformningen av matsalar bör lokalen anpassas så att en lagom ljudnivå uppnås. Även matsalsmöbler som köps in ska vara anpassade för ändamålet och bidra till en bra ljudnivå.

Hållbar och nära

– Maten bör tillagas så nära gästen som möjligt, för att bibehålla god kvalitet samt minska antalet transporter.

– Livsmedel som upphandlas till de offentliga köken följer Upphandlingsmyndighetens krav gällande djurskydd enligt svensk standard.

– Menyerna ska vara säsongsanpassade i största möjliga mån, vilket innebär att alla råvaror inte serveras året runt.

– Råvaror med låg klimatpåverkan ska prioriteras i planeringen av måltiderna.

– Skolorna ska arbeta för att minska matsvinnet och följa upp med regelbundna svinnmätningar.

– Skolorna ska aktivt arbeta för att använda mer lokalproducerade och lokalodlade livsmedel. Det kan ske genom upphandling och/eller lokala projekt.

Resurser och kompetens

– All måltidspersonal ska ha lämplig grundutbildning inom restaurang och/eller storhushåll. Fortbildning ska kontinuerligt erbjudas till personalen.

– Kvalitetsuppföljning av måltider och måltidsmiljö ska göras för kvalitetssäkring och utveckling.

– För att uppnå kvalitetskraven så ska budgetmedel avsättas. En index-uppräkning ska göras för kostnaderna för måltiderna så att matkvaliteten bibehålls.

– Resursfördelningen till köken ska ske så att likvärdighet uppnås. En fastställd kostnad för livsmedel per portion används som riktlinje (prislista fastställs årligen inför budgetarbetet). Kvaliteten på måltiderna ska vara jämn och hög.

Specialkost & anpassade måltider

Norrtälje kommun följer Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola.
Dokumentet finns i sin helhet på webben
https://www.kostochnaring.se/content/uploads/2020/02/kons-nationella-rekommendationer-speckost-anp-malt-13feb2020-final-webb.pdf

Specialkost

Innebär behov av kost som avviker från normalkosten på grund av kostrelaterade sjukdomar, matallergi och/eller överkänslighetsreaktioner. Huvudsyftet med specialkost är att säkerställa att de som har medicinskt behov har tillgång till säker kost.

Exempel på anledningar till specialkost:

– Matallergi (även kallat födoämnesallergi)
– Celiaki
– Laktosintolerans
– Kontaktallergi
– Korsreaktioner
– Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Anpassade måltider

Innebär anpassningar som bedöms vara nödvändiga för att individen ska klara sin skolgång eller vistelse på förskolan. Utöver maten kan dessa anpassningar även innefatta måltidsmiljön.

Till kategorin anpassade måltider hör behov av mat och måltidsanpassningar för barn och elever som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårt att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden.

I kategorin anpassade måltider ingår kost anpassningar för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), men även kostavvikelser grundade i etiska ställningstaganden och religion.

Konkreta exempel på anpassade måltider:

– Anpassning av religiösa skäl, t.ex. kosher, halal, minus fläsk
– Anpassning av etiska skäl, t.ex. vegetariska koster, vegankost
– Konsistensanpassning: ordinarie kost med anpassad konsistens
– Separering: ordinarie kost där komponenterna är uppdelade
– Energiberikning: ordinarie kost berikad med extra fett
– Kost vid selektivt ätande
– Anpassning i måltidsmiljön

Vid anpassning av religiösa skäl eller etiska skäl gällande exempelvis djurhållning och köttslag är ett vegetariskt alternativ en fullgod anpassad måltid. Vegetarisk kost erbjuds till alla barn och elever som ansöker om det.

I flera av våra matsalar erbjuds även vegetariskt till alla elever, även utan anmäld vegetarisk kost. Vegankost serveras efter ansökan och dialog med vårdnadshavare.

Anpassade måltider vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar serveras i samråd med vårdnadshavare och elevhälsan. Det är viktigt med en kontinuerlig dialog för att erbjuda rätt kost. Målet ska vara att på sikt öka variationen i kosten.

Det är inte skolorna som är ansvarig för eventuella kosttillskott utan det ska ske i hemmet.

Ansökan och intyg

Om ett barn eller en elev av någon anledning behöver specialkost eller anpassad kost ska vårdnadshavare lämna in ett kostintyg till skolan där barnet eller eleven är inskriven. Om barnet eller eleven behöver specialkost på grund av allergi, intolerans eller andra hälsoskäl så krävs även ett läkarintyg.

För barnets/elevens bästa bör alltid misstanke om sjukdom utredas av läkare. Läkarintyg begärs in vid svår matallergi, funktionsnedsättande matallergi, multiallergi, luftburen matallergi samt celiaki. Läkarintyget ska förnyas varje år för barn i förskolan och vartannat år för elever i grundskola och gymnasium.

Under den tid barnet/eleven är under utredning för en allergi ska anpassad kost erbjudas. Utdrag ur journal kan likställas med läkarintyg.

Kostintyg

Kostintyget ska förnyas regelbundet vid läsårsstart och i samband med förändringar i kosten.

För att få specialkost eller anpassade måltider ska barnet/eleven även i hemmet äta enligt inlämnat kostintyg. Vårdnadshavare intygar att så är fallet. Specialkost och anpassade måltider lagas endast på upphandlade råvaror från ordinarie leverantör.

Om barnet/eleven inte gör anspråk på sin specialkost eller anpassade måltid under ca 2 veckor utan att meddela frånvaro, ska specialkosten eller den anpassade måltiden upphöra. I samband med detta ska köket informera rektor eller mentor om den vidtagna åtgärden.

Frukost och Mellanmål i förskola och fritidshem

Frukost och mellanmål ska ge både energi och näring i lagom mängd. Ett exempel på bra mellanmål för en elev i årskurs 1–3 är två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och en halv frukt eller en tallrik fil med flingor och en hård smörgås med pålägg, i förskolan kan det vara något mindre.

Sammansättning

För att frukost och mellanmål ska ge tillräckligt med näring bör de alltid inkludera tre byggstenar:

- Mjölkprodukt (eller alternativ med liknande näringsinnehåll, till exempel berikad havredryck)
- Bröd med pålägg och/eller cerealieprodukt (flingor, müsli)
- Frukt och/eller grönsaker

Livsmedelsval

- Erbjud minst ett pålägg samt smörgåsfett (det behöver inte finnas flera pålägg att välja mellan). Lämpliga pålägg är grönsaker, kaviar, makrill i tomatsås, färskost, mjukost, ägg ost, korv, skinka, leverpastej. Välj gärna vegetariska alternativ för att minska mängden charkprodukter. Charkprodukter bör serveras max 2 ggr/vecka.
- Välj helst nyckelhålsmärkt bröd. Ej sötat, gärna fullkorn.
- Välj framförallt lätta mejeriprodukter för att begränsa mängden mättat fett. Även mellanmjölk 1,5% samt fil och yoghurt upp till 3% fetthalt får serveras. Om fetare mejeriprodukter (mer än 0,5%) väljs är det viktigt att det totala dagsintaget fortfarande är enligt gällande näringsrekommendationer.
- Servera gärna frukt och grönsaker i bitar till frukost och mellanmål.
- Frukost och mellanmål ska inte innehålla socker. Söta drycker (juice, varm choklad mm.), marmelad, nypon/blåbärssoppa, sötad fruktyoghurt, bakverk ska inte serveras. Undvik även livsmedel sötade med sötningsmedel. Vid tillfällen då det bakas på förskola eller fritidshem rekommenderas att baka matbröd, matmuffins eller andra bakverk som är naturligt söta från frukt eller bär.
- Välj frukt, kanel och bär till gröt och yoghurt istället för socker och sylt. En liten mängd sylt kan serveras till gröten. Välj gärna lättsockrad sylt.

Variation

- Frukost och mellanmål ska vara varierat. Förslag på basmatsedel finns tillsammans med basmatsedel för lunchplanering. Basmatsedel publiceras på intranätet tillgängligt för all måltidspersonal.

Anteckningar

Källförteckning

Norrtälje kommuns kostpolicy
https://www.norrtalje.se/globalassets/a-stadning-i-media/kostpolicy_a4.pdf

Livsmedelsverket, Bra måltider i förskolan
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer-foldrar/bra-maltider-i-forskolan.pdf

Livsmedelsverket, Bra måltider i skolan
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer-foldrar/bra-maltider-i-skolan.pdf

Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost i förskola och skola
https://www.kostochnaring.se/vart-arbete/forskola-skola/specialkost-anp-maltider/

KONTAKTUPPGIFTER

Norrtälje kommun
Box: 800, 761 28 Norrtälje
Telefon: 0176-710 00
E-post: kontaktcenter@norrtalje.se

www.norrtalje.se