



FALKENBERG

Datum 2012-05-15

(Reviderad 2014-01-01)

Bilaga 4

Barn- och utbildningsförvaltningen
BUN-kansliet

Till överenskommelse mellan Barn och utbildningsförvaltningen och Kost och städservice avseende måltider för förskola

Kvalitetskrav för måltider till barn och elever i förskola, grundskola och gymnasieskola i Falkenbergs kommun

Inledning

Förskolan och skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja bra levnadsvanor och hälsa. Utgångspunkten i arbetet för en bra folkhälsa är att stärka det som bidrar till god hälsa men också att minska sådant som bidrar till ohälsa.

Förutsättningar ska finnas för barn och elever att göra hälsosamma val där förskolan och skolan ska fungera som en stödjande miljö.

Maten bör tillagas så nära serveringsögonblicket som möjligt för att god smak och näringsvärde skall bibehållas.

Måltiderna skall serveras i en trivsamt och ändamålsenlig miljö.

Matsedelsplanering

- Alla matgäster skall ha möjlighet att påverka matsedeln via t.ex. matråd eller elevråd, utifrån ålder och mognad
- Matsedeln skall vara säsonganpassad.
- Matsedeln skall vara lämplig för målgruppen.
- Matsedeln skall vara näringsberäknad och uppfylla näringsrekommendationerna. Ansvar för näringsberäkningen måste anges
- Varmhållning skall undvikas i möjligaste mån och får aldrig vara längre än 2 timmar, och för potatis rekommenderas högst 1 timme.
- Transporter skall vara så korta som möjligt och ske i tättslutande isolerade boxar och vagnar.
- Råvarorna skall uppfylla de kvalitetskrav kommunen ställer vid livsmedelsupphandlingen.
- Traditionella tillbehör skall serveras till måltiderna.

Lagar och riktlinjer

Arbetet med livsmedel styrs av en mängd lagar, förordningar, föreskrifter och riktlinjer.

EG-förordningar nr 178/2002 innehåller allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftningen plus EG-förordningarna 852/2004, 853/2004, 882/2004

Livsmedelslagen (SFS 2006:804) är en ramlag som är styrande för allt arbete inom livsmedelsområdet i Sverige.

Livsmedelsförordningen (SFS 2006:813) är ett komplement till livsmedelslagen. Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:20, 2005:21, 2001:30, 2004:27) förtydligar ytterligare de regler som gäller inom livsmedelsområdet.

I skollagen 2010:800 Kapitel 10 § 10 står det ”*eleverna ska utan kostnad erbjudas näringsriktiga skolmåltider*”. Detta gäller för elever i grundskolan.

Riktlinjer för måltidernas innehåll av näring och energi har reviderats 2013 finns i ”Nordiska näringsrekommendationer 2012”.

Livsmedelsverket har också utarbetat handfasta råd som återfinns i broschyrerna ”Bra mat i skolan” och ”Bra mat i förskolan”

Det finns även ”Riktlinjer för skolluncher” från 2001

Alla dessa lagar och riktlinjer ligger till grund för kvalitetskraven.

Egenkontrollprogram

Var och en som hanterar livsmedel för andras räkning (det egna hushållet undantaget) måste ha ett egenkontrollprogram som är anpassat för verksamheten. Egenkontrollens syfte är att förhindra att livsmedel blir farliga att äta. Miljö och hälsoskyddsförvaltningen i kommunen kontrollerar alla verksamheter som hanterar livsmedel.

Ansvar för egenkontrollen av livsmedel måste delegeras till den som har ansvar för verksamheten.

Personal

- All personal som anställs skall ha utbildning för den tjänst de skall ha.
- Personalen skall regelbundet få fortbildning och vidareutbildning som behövs för att de skall kunna utföra sitt arbete på ett bra sätt.
- All personal skall känna till kvalitetskraven.

Energi och näringsbehov

De Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) ger riktlinjer för en kost som utgår från den nuvarande näringssituationen i Sverige. NNR ger underlag för planering av måltider som är så sammansatta att de tillgodoser de primära energi och näringsbehoven samt ger förutsättning för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. Näringsbehovet tillgodoses bäst om kosten är så varierad som möjligt.

Energi får vi från kolhydrater, fett och protein. Den rekommenderade fördelningen kan ses i tabell 1.

Tabell 1. Fördelning av de energigivande ämnena

Näringsämne	Fördelning i procent	
	Barn 1-2 år	Barn 2 år och vuxna
Fett	30-35	25-40
Kolhydrater	50-55	45-60
Protein	10-15	10-20

Fettet skall vara av en bra kvalitet. Intaget av mättade fettsyror bör begränsas till 10 % av energiintaget. Utrymmet för enkelomättat fett har ökat något. På grund av detta har rekommendationen justerats. Transfettsyror skall undvikas i möjligaste mån.

Intaget av kolhydrater i form av rena sockerarter bör begränsas till 10 % av energiintaget. Andelen kostfiber till barn bör ökas efterhand så att kosten innehåller 25-35 gram per dag när barnen är tonåringar. Energifördelningen har blivit mer flexibel i och med att gränserna har vidgats.

Innehållet av vitaminer och mineraler skall överensstämma med rekommendationerna för grupper av individer 6-60 år i NNR. Det rekommenderade intaget av vitamin D har ökat för barn över två år och vuxna.

Måltidsordning

Det är viktigt att måltiderna serveras på regelbundna tider. Näringsintaget skall fördelas på tre huvudmål och ett antal mellanmål. Barn som är i förskolan eller på fritidshem heltid får 65-75 % av energi och näringsbehovet tillgodosett i förskolan eller skolan. Fördelningen av dagens energiintag bör se ut enligt tabell 2.

Tabell 2. Dagens totala energiintag fördelat över måltiderna i procent

Måltid	Procent av hela dagens energiintag
Frukost	20-25
Lunch	25-35
Middag	25-35
Mellanmål 2-3 st	5-15

De minsta förskolebarnen (1-2 år) orkar inte äta så stora portioner men har samtidigt ett stort energibehov. Det betyder att de kräver lite energirikare mat och att fettmängden behöver vara något större i deras mat. Det kan man enkelt åstadkomma genom att tillsätta extra matfett i maten (1 tsk matfett eller olja per portion).

Fritids/Förskola

Mellanmålet är av större betydelse för små barn än för vuxna då de inte kan äta så stora portioner. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan måltiderna för de yngsta barnen. Utöver de vanliga måltiderna kan ett extra mellanmål på förmiddagen vara bra. Mellanmålet kan bestå av frukt, smörgås eller ett glas mjölk. De större barnen på förskolan kan ha 3-3,5 timme mellan måltiderna.

Skolan

Lunchen i skolan ska serveras mellan 11 och 13 och i möjligaste mån bör varje elev få sin lunch på samma tid varje dag. Tillräckligt med tid skall avsättas så att lunchen kan ätas i lugn och ro, minst 20 minuter för att äta maten.

Måltiderna

Frukost (fritids och förskola)

- Varje dag serveras både mjuk och hård smörgås med minst två olika pålägg. Söta pålägg som marmelad och messmör får inte serveras.
- I förskolan skall bordsmargarinet innehålla 70-80 procent fett i skolan skall bordsmargarinet innehålla ca 40% fett.
- Mjölksprodukt av lätt eller mellanmjölk skall serveras. Det är viktigt att mjölken är berikad med D-vitamin eftersom det annars finns risk att kosten får för lågt innehåll av detta vitamin.
- Vidare skall en C-vitaminkälla i form av frukt, grönsak eller bär ingå i frukosten.
- Gröt serveras 2 gånger per vecka.

- Ägg och kaviar serveras 1 gång per vecka.
- Fil/yoghurt med flingor serveras 2 gånger per vecka.

Lunch i förskolan

Lunchen i förskolan skall vara komplett, det vill säga innehålla en varmrätt, ett flertal råa och tillagade grönsaker, dryck samt bröd och bordsmargarin.

- Grönsaker till lunchen skall företrädesvis vara grova som rotfrukter, kål, majs och baljväxter.
- Grönsaker som gurka, tomat och paprika serveras med fördel till frukost och mellanmål.
- Det är väldigt viktigt att så många barn som möjligt dricker mjölk till maten. För att måltiden skall innehålla tillräckligt med D-vitamin skall mellanmjölk eller lättmjölk väljas.
- Spannmålsprodukter av fullkorn bör barnen få prova, men för stora mängder fullkornsprodukter är inte lämpligt för små barn.

Lunch i skolan

Lunchen i skolan skall vara komplett, det vill säga innehålla en varmrätt baserad på kött, fisk, ägg eller vegetariska råvaror. När så är lämpligt tillagade grönsaker, salladsbuffé, dryck samt bröd och bordsmargarin.

- Salladsbuffén skall bestå av minst fem komponenter. Det skall finnas två C-vitaminrika komponenter, tre kolhydrat/kostfibrerrika komponenter varav den ena skall komma från baljväxter. Grönsakerna skall varieras efter säsong.
- Det är väldigt viktigt att så många barn som möjligt dricker mjölk till maten. För att måltiden skall innehålla tillräckligt med D-vitamin skall mellanmjölk eller lättmjölk väljas.
- Spannmålsprodukter av fullkorn används mera frekvent till de äldre eleverna.

Det vegetariska alternativet

Det vegetariska alternativ som serveras i skolan skall vara lakto-ovo-vegetariskt, det vill säga att den innehåller mjölk och ägg. Vegetarisk mat måste särskilt kompensera för brist på protein och järn.

Mellanmål (fritids och förskola)

Mellanmål serveras när det annars skulle bli alltför långt mellan frukost/lunch/middag. Mellanmålets uppgift är att stabilisera blodsockervärdet så att det inte svänger för mycket upp och ner. För högt eller för lågt blodsocker innebär onödiga belastningar på kroppen. En måltid med mycket snabba kolhydrater ger ett högt blodsockervärde som snabbt sjunker igen (kroppen jobbar febrilt med att stabilisera läget).

En måltid som har en bra balans mellan fett, proteiner och kolhydrater tar längre tid för kroppen att ta hand om. Denna måltid ger därför ett mer stabilt blodsockervärde än söta måltider.

Ett bra mellanmål består av smörgås, mjölkprodukt och frukt/grönsak/ bär. ”Smörgåsmåltiden” kan varieras på många sätt.

De barn som vistas hela dagen på förskola eller fritishem skall erbjudas en frukt per dag.

Specialkost

Allergier och födoämnesöverkänslighet ställer särskilda krav på hantering och servering. Farorna i samband med allergier samt åtgärder och rutiner som säkerställer korrekt hantering ska finnas beskrivna i egenkontrollen. Genom specialkostblanketten skall köket få information om de barn och elever som har specifika behov utifrån medicinska skäl.

Den mat som erbjuds barn och elever med specifika behov skall vara ett fullvärdigt alternativ som tillgodoser behovet av energi och näringsämnen enligt gällande rekommendationer.

Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön får inte förekomma i förskolan och skolans lokaler.

Val av livsmedel

De livsmedel som är upphandlade har kontrollerats mot kvalitetskraven för upphandling.

Dessa livsmedel har följande egenskaper:

- De innehåller inga industriframställda transfetter
- De innehåller inte glutamat
- De innehåller inga genmodifierade ingredienser
- De är fria från antibiotikarester
- De är fria från samtliga salmonellatyper
- Falu, kött, fläsk, prins, frukost, varm och wienerkorv är fria från gluten laktos, mjölkprotein och soja.
- Leverpastej är laktos och sojafri. OBS att ekologisk leverpastej innehåller laktos.
- Fryst fisk är inte dubbelfrost
- Buljongpulver/pasta och fonder är fria från gluten, mjölkprotein, laktos, soja, selleri och citronsyra
- Bananer, kaffe, kakao och te är socialt och etiskt odlat.
- Vissa produkter är upphandlade som ekologiska se vidare listorna på upphandlade produkter.

Val av livsmedel enligt tabell 3 gäller för samtliga måltider till barn och elever

Tabell 3 Val av livsmedel

Varugrupp	Produkter som skall väljas
Bordsmargarin	Förskolans barn skall ha ett bordsmargarin med 60-70% fett Skolans elever skall ha ett bordsmargarin med ca 40% fett
Bröd	Variera olika sorters hårt och mjukt bröd. Välj osötat och nyckelhålmärkt bröd. Ju yngre barnen är desto mindre fibrer i maten.
Charkuterier	Välj produkter med låg fetthalt
Dryck	Endast mjölk och vatten skall erbjudas som dryck
Fisk	Fisk skall serveras minst en gång per vecka gärna oftare. Välj fet fisk så ofta som möjligt.

Frukt och bär	Barn i förskolan och på fritis skall erbjudas 1 frukt/bärportion per dag. Den kan med fördel delas på en halv på fm och en halv till mellanmålet.
Gryn och flingor	Variera mellan mannagryn, havregryn, risgryn och rågflingor. Osötad bas müsli och flingor skall väljas.
Grönsaker	Grönsakerna till lunchen bör huvudsakligen bestå av rotfrukter, kål, majs och baljväxter.
Kryddor	Saltintaget bör minska därför skall man vara försiktig med saltet i matlagningen Välj kryddor som inte har smakförstärkare glutamat E620-E625. Använd gärna örtekryddor både torkade och färska.
Kött från nöt, gris och kyckling	Välj produkter med låg fetthalt
Matfett till matlagning	Använd flytande margarin eller olja för att minska det mättade fett i måltiderna
Mjolk, fil och yoghurt	Mellan eller lättmjolk skall väljas så att matens innehåll av D-vitamin säkras
Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön	Dessa produkter skall inte alls finnas i förskolan och skolans verksamhet.
Ost	Välj ost med lägre fetthalt
Sylt och saft	Undvik sockerhaltiga produkter. Använd frysta bär istället för sylt. Lingonsylt får användas till traditionella rätter, likaså ketchup.
Sötningemedel	Sötningemedel och produkter som innehåller sötningsmedel skall bara användas i undantagsfall och framför allt till diabetiker.
Sötsaker, bullar, godis och glass	Dessa produkter skall inte serveras i förskolan och skolan utom i absoluta undantagsfall.

Festliga tillfällen

I de flesta kulturer firar man högtider och andra tillfällen genom att äta tillsammans och gärna sådant som är sött och fett. Fester ger en extra guldkant på vardagen. Med ökat välstånd och bättre ekonomi har vi vant oss vid att unna oss allt mer gott. Detta är med säkerhet en av orsakerna till att så många i befolkningen ökar i vikt. I en välbalanserad matsedel finns det bara litet utrymme över för den extra guldkanten i vardagen. Eftersom det finns så litet utrymme för dessa livsmedel så får föräldrarna ta ansvar för den delen.

Det är en utmaning att hitta andra kreativa sätt att fira olika tillfällen på. Födelsedagar kan firas genom att barnet får stå i centrum för gemenskapen på sin dag. Förskolan och skolan ansvarar för firandet vid födelsedagar. Föräldrar ska inte ta med förtäring till förskolan eller skolan.

Traditioner

Enligt läroplanen för förskolan och grundskola ska svenska mattraditioner föras vidare. Vid påsk, midsommar, lucia och jul serveras traditionell svensk mat. Tyngdpunkten vid allt firande skall ligga på aktiviteterna och undvika att fokusera firandet kring sötsaker eller vid vad som serveras. Ett av målen är även att ha en förtrogenhet av vårt svenska, nordiska och västerländska kulturarv. Mat från andra länder ska främjas och finnas med löpande i matsedeln och under temaveckor.

Utflykter

Barn på utflykt skall få lika god och näringsriktig mat som om de var ”hemma” i förskolan eller skolan och på ungefär samma tider. Maten kan med fördel vara planerad som en del av hela matsedeln.

Systemet för egenkontroll bör ha särskilda rutiner för utflykter. Personalen ska kunna känna sig trygg genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

Skolans cafeteria

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Därför ska skolans cafeteria endast erbjuda ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål. Det skall även finnas något att erbjuda elever med behov av specialkost. Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö får inte förekomma i någon form. Cafeterian skall inte konkurrera med lunchserveringen.

Miljömedvetenhet

Ät SMART är ett material som är framtaget av centrum för Tillämpad Näringslära. Materialet är en hjälp till att äta mer hållbart. Genom att äta både hälsosamt och miljövänligt uppnås flera viktiga mål samtidigt. Materialet betonar följande viktiga åtgärder.

Större andel vegetabilier

Det går åt mycket mer resurser för att producera kött än att producera vegetabilier. Maten räcker till många fler om vegetabilerna äts direkt jämfört med om de används till köttproduktion. Baljväxter innehåller många av de proteiner och mineraler som finns i kött och skall därför ersätta en del av köttet. Både hälsa och miljö gynnas av att en del animalier byts ut mot vegetabilier. Trots att konsumtionen av animalier ska minskas finns det flera skäl till att fortsätta äta kött i måttliga mängder då kött är en bra källa för järn och zink.

Mindre tomma kalorier

Mat med tomma kalorier är sådant som ger energi men knappast någon näring. Exempel är chips, godis och läsk. Maträtter och livsmedel med tomma kalorier skall inte förekomma i kosten till barn och elever.

Andelen ekologiskt ökas

Ekologisk odling och uppfödning stödjer utvecklingen mot ett hållbart jordbruk. Ett visst antal ekologiska varor är upphandlade, se vidare anbudslistor.

Rätt kött och grönsaker

Svenskt beteskött (betande nötboskap och lamm) håller landskapet öppet i Sverige. En rimlig blandning är att äta lika mycket beteskött som fläsk och kyckling.

Kål, baljväxter, majs, lök och rotfrukter ska stå för 90% av grönsakerna då de ger mycket näring och är billigare. Dessutom är de mer resurssnåla än sallader, tomat och gurka.

Transportsnålt

Transporternas omfattning är den del av matens miljöpåverkan som ganska enkelt kan påverkas.

Genom att välja mat som inte rest så lång kan utsläppen av klimatpåverkande gaser minskas.

Grönsaker och frukt skall beställas efter säsong. Då finns det tillgång till mer närproducerad mat och därmed minskar transporterna.