



# Riktlinjer för måltider i Falu kommuns skolor och fritidshem

## Måltidernas betydelse

Mat och måltider är centrala delar i våra liv. Maten som vi äter påverkar både vår hälsa och miljön omkring oss. Våra matvanor och vårt förhållningssätt till mat grundläggs ofta i barndomen. Människor som lärt sig hälsosamma och hållbara matvanor under barndomen och i skolan bibehåller förhoppningsvis dem i vuxen ålder och för dem vidare till sina egna barn. Måltiderna i skolan och på fritidshem kan ge alla elever möjlighet till bra matvanor. Barn och ungdomar i skolan kan även påverka sina föräldrar eller andra närstående till hälsosamma och hållbara matvanor. Därför är måltiderna i skolan och på fritidshem en viktig del av arbetet för en god och jämlik folkhälsa.

## Måltiderna är en självklar del av skolan

I juli 2011 trädde en ny skollag i kraft med krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Näringsriktig mat är viktigt för att barn och ungdomar ska växa, utvecklas och vara friska. Elever som äter bra och näringsriktig mat har bättre förutsättningar till att lära och prestera bra i skolan, och mätta elever bidrar också till en god stämning på

skolan. Måltiderna kan integreras i skolans verksamhet och användas som ett pedagogiskt verktyg för att nå mål enligt skolans läroplan. Mat och måltider har också betydelse för trivsel, social samvaro, njutning och återhämtning och är en del av vår kultur.

## Syfte med riktlinjerna

*Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns skolor och fritidshem* är tillsammans med *Kostpolitiskt program för Falu kommun* ett styrdokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Falu kommuns skolor och fritidshem. Flera yrkesgrupper och förvaltningar inom Falu kommun påverkar elevernas måltider. Riktlinjerna syftar till att konkretisera kommunens kostpolitiska program genom att anpassa övergripande direktiv efter de verksamheter som berörs. Gemensamma riktlinjer för måltiderna är av betydelse för att nå målen i det kostpolitiska programmet och visionen om hälsosamma och hållbara måltider som är till nytta för Faluborna.

### Faluns kostpolitiska program

#### Vision

Hälsosamma och hållbara måltider – till nytta för Faluborna!

#### Övergripande mål

- Måltiderna i Falu kommun grundlägger och främjar goda matvanor och en god folkhälsa.
- Kostpolitiken i vid bemärkelse ska präglas av kommunens hållbarhetsprogram, vars ledord är ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet.



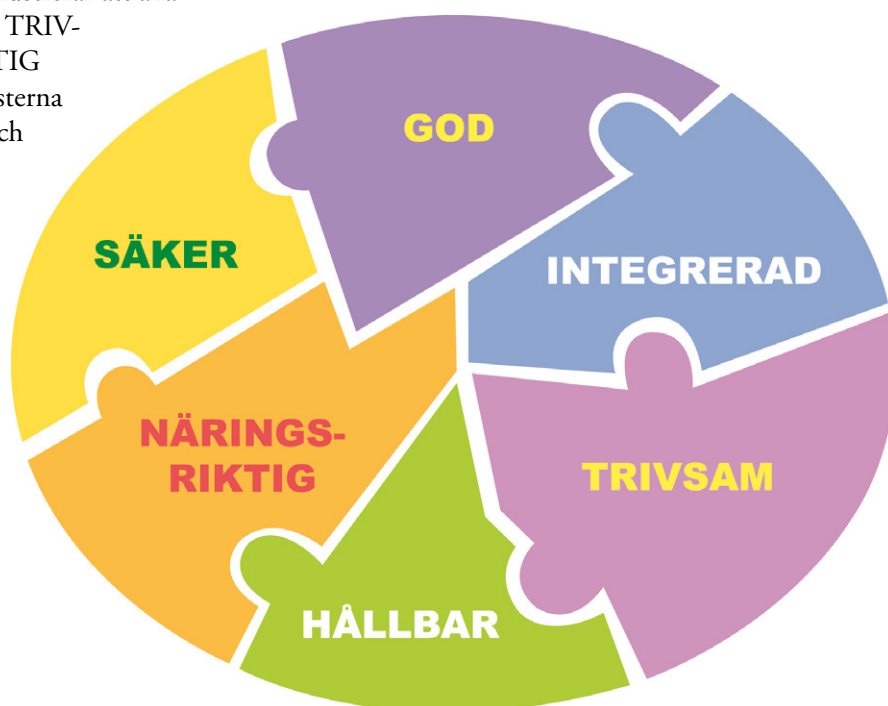




## Måltidsmodellen

En måltid är mer än bara maten på tallriken. Måltiden omfattar till exempel även rummet, sällskapet och stämningen. Som stöd i arbetet med att skapa måltider av hög kvalitet i Falu kommuns skolor och fritidshem ska *Måltidsmodellen* användas. *Måltidsmodellen* ger ett helhetsperspektiv på måltiden och illustrerar att alla pusselbitar GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER är viktiga för att matgästerna – eleverna – ska må bra av maten och känna matglädje.

*Måltidsmodellen är framtagen av Livsmedelsverket som stöd för att sätta upp mål för och följa upp måltidernas kvalitet. Modellen består av sex pusselbitar, som alla är viktiga för att matgästen – eleven – ska må bra av maten och känna matglädje. Bildkälla: Livsmedelsverket.*





**GOD**

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Maten ska vara god och presenteras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna.
- Menyn ska vara anpassad till målgruppen och hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.
- Kostavdelningen och den förvaltning där matgästerna äter ska ha ett gott samarbete för att kunna mötas kring matgästernas önskemål.
- Menyerna och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Faluborna.
- Merparten av den serverade maten ska vara lagad från grunden. Som stöd för hur "mat lagad från grunden" tolkas används Livsmedelsverkets förslag, se faktabara.
- Specialkost ska tillhandahållas till matgäster och personal som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Förutom specialkost av medicinska skäl ska även specialkost i form av fläskfri, blod- och inälvsvfri samt vegetarisk kost erbjudas.

## Lockande presentation av maten

Vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen. Att servera maten vackert och bjuda på dofter och smaker som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit. Mat med flera olika färger och former kan stimulera aptiten på ett positivt sätt. Vid planeringen av måltiden ska hänsyn till alla komponenter tas så att maten innehåller flera färger och former. Maten ska serveras så att den ser lockande ut och bör dekoreras på lämpligt sätt, till exempel med färska kryddor. Menyerna ska innehålla information om maten och maträtterna ska beskrivas med tilltalande namn. All personal och framför allt pedagoger som äter pedagogiskt tillsammans med eleverna ska prata om maten i positiv bemärkelse, för att skapa nyfikenhet och matglädje hos eleven.

## Utmana elevernas smaklökar och nyfikenhet för mat utan tvång

Pedagoger och kökspersonal ska på ett positivt sätt uppmuntra och inspirera eleverna att prova nya livsmedel och maträtter, men också vara lyhörda för elevernas preferenser.

Ingen elev ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Eleven ska få välja vad och hur mycket (i rimlig mängd) hen äter av den mat som serveras. Pedagogens roll är att uppmuntra eleven att äta hälsosamt, till exempel att följa Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG).

## Smakpreferenser

Under barndomen finns goda möjligheter att bredda och utveckla smakpreferenser. De flesta barn är naturligt misstänksamma mot ny mat. Barn kan behöva exponeras för ett nytt livsmedel eller maträtt vid flera tillfällen innan han eller hon vågar smaka och tycker om maten. En del barn föredrar att varje livsmedel serveras separat, medan andra gillar blandningar. Hänsyn till detta ska tas vid menyplaneringen.

## Smakbryggor

Att använda smakbryggor är ett exempel på hur eleven kan lockas att våga prova något nytt; det nya livsmedlet eller maträtten serveras tillsammans med något som eleven redan känner igen och tycker om.

## Sensorisk kontroll

Personal i köket ska inför varje lunchservering smaka av maten före servering för att göra en kvalitetskontroll av maten som helhet avseende smak, konsistens och utseende. Avsmakning sker genom att en liten portion av alla måltidens komponenter läggs upp på assiett och smakas av. I både tillagningskök och mottagningskök kan justeringar göras efter avsmakningen, till exempel att man kompletteras med kryddor – under förutsättning av hänsyn till eventuella allergier tas.



## Samarbete mellan skola och kök

Skolan och köket bör ha regelbundna möten för att diskutera maten, måltidspedagogik, aktuella specialkost och samarbete mellan kök och skola. Medverkande ska vara enhetschef för köket, kökspersonal, rektor och representant/er för skolans pedagoger. Vid behov kan även annan personal så som skolsköterska, specialpedagog eller dietist bjudas in. Mötet bör ske minst en gång per år och oftare vid behov. Sammankallande till mötet är enhetschef för köket, som även ansvarar för att föra minnesanteckningar.

Förutom ovanstående möten ska möten mellan köksansvarig, rektor och pedagoger ske kontinuerligt under året, vilket rektor sammankallar till.

## Presentation av meny

Personal i kök och skola ansvarar gemensamt att meny för skollunchen finns uppsatt på lämpliga platser i skolrestaurangen och eventuellt på annan plats i skolans lokal så att både elever och pedagoger kan se den. Kostorganisationen ansvarar för att menyerna kan nå via skolwebben eller lämplig app.

## Specialkost av medicinska skäl

Specialkost tillhandahålls till elever som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Information om behovet samt underskrift från vårdnadshavare (eller eleven själv om hen är myndig) ska lämnas till köket minst två veckor i förväg, och uppdateras minst en gång per år eller oftare om behovet förändras. När eleven har behov av specialkost av medicinska skäl ska, med vissa undantag, behovet intygas skriftligt från elevens läkare eller dietist.

## Fläskfri samt vegetarisk kost

Fläskfri och vegetarisk kost erbjuds som alternativ. För att få sådan kost behövs underskrift från elevens vårdnadshavare om eleven är omyndig.

## Specialkost, fläskfri och vegetarisk kost som pedagogisk måltid

Pedagoger som äter pedagogisk måltid (se definition av pedagogisk måltid under rubriken INTEGRERAD) tillsammans med eleverna kan få specialkost av medicinska skäl. När pedagogen har behov av specialkost av medicinska skäl ska behovet intygas av läkare eller dietist. Information om behovet ska lämnas till köket minst två veckor i förväg. Även fläskfri samt vegetarisk kost kan erbjudas som alternativ till pedagoger som äter pedagogisk måltid.

Pedagoger som äter specialkost kan med fördel äta tillsammans med elever som äter samma specialkost. Specialkost kan även användas som grund i samtal med eleverna kring till exempel människors likheter och olikheter eller matens ursprung, innehåll och sensoriska egenskaper.





**TRIVSAM**

## Måltidsmiljöns betydelse

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. En trivsamt miljö, fint bemötande och samvaro med andra elever och vuxna är avgörande för en positiv måltidsupplevelse.

Måltiden ska vara lugn, trevlig och fri från stress. En bra fördelning av antal elever och pedagoger som äter samtidigt och ett smidigt flöde i skolrestaurangen ska prioriteras vid schemaläggning samt planering och möblering av lokalen. Kökspersonal eller enhetschef för köket bör vara delaktig i schemaläggningen av lunchen inför varje läsår. Lokaler, bord, stolar och ätredskap ska vara rena. Både elever och pedagoger bör tvätta händerna före varje måltid. Även vid måltider utomhus bör det finnas möjlighet att göra rent händerna före måltiden.

## Tider för måltider

Nedanstående måltider serveras i grundskolan och på fritids. I gymnasieskolan serveras enbart lunch.

- Frukost serveras tidigast kl. 7.30 och senast kl. 8.00.
- Lunch serveras tidigast kl. 11.00 och senast kl. 13.00.
- Eftermiddagsmellanmål serveras tidigast kl. 14.00 och senast kl. 15.00.
- Extra mellanmål i form av frukt serveras cirka kl. 16.45 till de barn som är kvar sent på fritids.

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- All personal som lagar och serverar mat till matgästerna ska vara serviceinriktad.
- All personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett fint bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra gästerna till detsamma. Personalen ska också förmedla en positiv syn på maten och måltiden, samt främja matglädje och nyfikenhet för mat.
- Lokaler där måltiderna äts ska vara trivsamma och bra lämpade för måltider och de aktuella matgästerna.
- Lokaler och verksamhet ska organiseras så att inte onödig trängsel, oreda och hög ljudnivå uppstår under måltiden.
- Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkt varje dag.
- Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.

För barn med pedagogisk omsorg efter kl. 18 på ett dygnet runt- öppet fritidshem serveras middag mellan kl. 17.00 och 18.00. De barn som har behov av ett mellanmål senare än kl. 18 bör erbjudas det.

## Tid att äta i lugn och ro

Vid lunchen bör eleverna ha möjlighet att sitta vid bordet och äta under minst 20 minuter. Utöver dessa 20 minuter tillkommer den tid det tar att ta för sig av maten och lämna in disken.

## Elevernas åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö

Elevernas åsikter och önskemål kring maten och måltidsmiljön ska lyftas genom regelbundna måltidsråd på skolan, gärna i samband med elevråd. Vid måltidsrådet bör rektor, elevrådsrepresentanter, kökspersonal och/ eller enhetschef för köket, samt pedagoger närvara. Vid behov kan även skolsköterska, specialpedagog och/ eller dietist bjudas in. Måltidsråd gällande mat och måltidsmiljö ska hållas minst en gång per termin och sammankallande är rektor som också ansvarar att föra minnesanteckningar. Enhetschef för köket ansvarar för att framföra synpunkter på menyn till menyplanerare.



## Pedagogers ansvar i grundskolans skolrestaurang

Pedagogerna ska uppmuntra och stötta eleverna till hälsosamma matvanor i skolrestaurangen. Det sker bland annat genom att pedagogerna är närvarande vid serveringsbordet och hjälper eleverna att förse sig med mat och dryck. Pedagogerna ska på ett positivt sätt och utan tvång uppmuntra eleverna att äta hälsosamt, smaka på nya livsmedel och förse sig med lagom mängd mat. Både yngre och äldre elever bör få detta stöd från pedagogerna.

Pedagogerna ska veta vilka elever som behöver specialkost och vad den specialkosten innefattar. Pedagogerna ska i skolrestaurangen hjälpa elever med specialkost att kontakta kökspersonal för att få veta vilken mat eleven kan äta. Pedagoger ska inte hantera specialkosten utan kökspersonals närvaro och/eller godkännande.

Pedagogerna ska även hjälpa till att bibehålla en lugn och god stämning i skolans restaurang, och se till att skolans trivselregler följs.

## Pedagogers ansvar i gymnasieskolans skolrestaurang

Pedagogerna ska uppmuntra och stötta eleverna till hälsosamma matvanor i skolrestaurangen, vilket sker genom att pedagogerna föregår med gott exempel. Pedagogerna ska även hjälpa till att bibehålla en lugn och god stämning i skolans restaurang, och se till att skolans trivselregler följs.

## Kökspersonals ansvar i grundskolans och gymnasieskolans skolrestaurang

Kökspersonalen ska ansvara för maten, svara på frågor gällande maten, och få matgästerna att känna sig välkomna i skolrestaurangen. Kökspersonalen ska också meddela och visa eleven med specialkost vilken mat hen kan äta, och förse eleven med specialkost.







## INTEGRERAD

### Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- All personal som arbetar inom förskola, skola, vård och omsorg och kommer i kontakt med måltider ska se maten och måltiderna som en viktig och integrerad del av verksamheten.
- All personal ska ha inställningen att ett optimalt energi- och näringsintag är en viktig förutsättning för en god hälsa och energi till aktiviteter och lärande. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal ska verka för att ge matgästerna en naturlig och positiv inställning till mat och måltider.
- All personal ska ha inställningen att måltiden är en av höjdpunkterna under dagen samt en möjlighet för återhämtning och social samvaro för matgästerna. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal som berörs av mat och måltider i sitt arbete ska erbjudas utbildning inom området mat och hälsa.
- Måltiden ska ses och användas som en resurs i den pedagogiska verksamheten.
- Pedagogiska måltider ska användas inom förskola, skola och omsorg om barn och ungdomar. Syftet är att agera förebild, skapa samvaro, lugn, en positiv inställning till mat samt kännedom om hälsosamma och hållbara matvanor.
- Samarbete mellan kostavdelningens personal och övrig personal ska i alla led vara en naturlig del av arbetet med mat och måltider som pedagogiskt verktyg och del av omvårdnaden.

### Måltidspedagogik

Teman i skolans undervisning och pedagogik bör genomsyra måltiderna när det är lämpligt. Eleverna bör via undervisningen och pedagogiska måltider lära sig om mat och livsmedel, till exempel var maten kommer från, matens funktion i kroppen, vilken mat som är hälsosam och hållbar, samt vad maten kostar. Ett gott samarbete mellan pedagoger och köksansvariga kring måltidspedagogik uppmuntras.

#### Måltider i det pedagogiska arbetet

Skolmåltiden är en del av skolans utbildningsverksamhet. Förutom att ge energi och näring kan den användas som ett pedagogiskt verktyg, inte minst inom skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar livsstil. Måltidspedagogik handlar om att integrera mat och måltider i det pedagogiska arbetet, i allt från den pedagogiska måltiden och de vuxnas förhållningssätt till hur man kan arbeta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider. Bara fantasin sätter gränser för hur man kan integrera måltiden i det pedagogiska arbetet.

*Källor: Bra mat i skolan, Livsmedelsverket 2013 och Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2016*





## Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid i grundskolan

Pedagogisk måltid kan ske under frukost, lunch, eftermiddagsmellanmål (och middag) i grundskolan och på fritids. Rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när.

Under en pedagogisk måltid i grundskolan och på fritids äter pedagogen tillsammans med eleverna. Pedagogen ska förmedla det goda med maten och på ett positivt sätt med hjälp av elevens nyfikenhet uppmuntra och locka eleven till att smaka och äta av maten. Pedagogen ska stötta eleven att äta hälsosamt och hållbart, till exempel följa Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG), prova nya sorter grönsaker och ta lagom mycket mat. Pedagogen bör uppmuntra eleven till att känna efter hur hungrig eller mätt han/hon är och låta det styra hur mycket eleven äter. Ingen elev ska tvingas att smaka eller äta av maten. Eleven bör inte heller få beröm för att han/hon ätit upp maten, eftersom ätandet ska ses som något naturligt och inte en prestation.

Vissa måltider kan med fördel kopplas ihop med undervisningen, det vill säga måltidspedagogik. Det kan innebära att delar från undervisningen som är relaterad till mat, måltider, hälsa och klimat tas upp i samtal under den pedagogiska måltiden. Måltiden ska dock inte enbart ses som ett tillfälle för undervisning, den ska också vara ett tillfälle för återhämtning och social samvaro.

Pedagoger som äter pedagogisk måltid ska vara professionella gällande maten och måltiden. Det innebär bland annat att vara förebilder under måltiden och äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG). Det innebär också att prata om maten i positiva ordalag och att privata åsikter eller exempelvis dieter som strider mot *Kostpolitiskt program för Falu kommun* och dessa riktlinjer inte ska förmedlas till eleverna.

## Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid i gymnasieskolan

Pedagogisk måltid kan ske under lunchen i gymnasieskolan. Rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när.

Under en pedagogisk måltid i gymnasieskolan ska pedagogen äta i skolrestaurangen för att ha en lugnande inverkan på måltidsmiljön. Måltiden ska ses som en social mötesplats mellan elever och pedagoger. Vissa måltider bör också kopplas ihop med undervisningen, vilket till exempel kan innebära att delar från undervisningen som är relaterad till mat, måltider, hälsa och klimat tas upp i samband med måltiden.

Pedagoger som äter pedagogisk måltid ska vara professionella gällande maten och måltiden. Det innebär bland annat att vara förebilder under måltiden och äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG). Det innebär också att prata om maten i positiva ordalag och att privata åsikter eller exempelvis dieter som strider mot *Kostpolitiskt program för Falu kommun* och dessa riktlinjer inte ska förmedlas till eleverna.

## Utbildning

Pedagogernas arbete och förhållningssätt under måltiderna ska finnas med som en levande punkt för diskussion mellan rektor och pedagoger på arbetslagsmöte, APT eller andra lämpliga mötesforum.

Berörda yrkesgrupper ska känna till Faluns kostpolitiska program och riktlinjer för måltider i skolor och fritidshem. Nyanställda och vikarier inom skola fritids och kostorganisationens skolkök ska få kännedom om programmet och riktlinjerna vid introduktionen. Ansvarig är rektor och enhetschef för köket.





## NÄRINGSRIKTIG

### Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Maten ska vara näringsriktig, vilket innebär att de nationella näringsrekommendationerna samt Livsmedelsverkets råd Bra måltider i skolan ska utgöra grund för menyplaneringen. Detta gäller för både huvudrätter som lunch och middag, samt frukost och mellanmål.
- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilka livsmedel som är hälsosamma.
- Matgästerna ska få tillräckligt mycket mat för att kunna äta sig mätta.
- Maten ska presenteras på ett sätt som främjar hälsosamma matvanor.
- Näringsinnehållet i maten som tillagas av kostavdelningen ska regelbundet följas upp av legitimerad dietist.
- Personal ska inte förespråka modedieter eller personliga åsikter som strider mot de nationella kostråden och näringsrekommendationerna till matgästen.

### Vikten av näringsriktig mat

Måltiderna i skolan och på fritidshemmen ska ge energi och näring som eleverna behöver för att växa, utvecklas, tillgodogöra sig undervisningen och prestera bra i skolan. Skolan och fritids ska även - bland annat genom måltiderna - lära eleverna vilken mat som är hälsosam, och på så sätt främja och ge eleverna en grund för hälsosamma matvanor.

De nationella näringsrekommendationerna och kostråden samt Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i skolan* utgör grunden för maten och måltiderna i Falu kommuns skolor och fritidshem. Frukost, lunch och eftermiddagsmellanmål i skola och fritidshem ger tillsammans i genomsnitt cirka 70 % av elevernas dagsbehov energi och näring.

### Måltidernas innehåll

#### Frukost

Frukosten ger cirka 20-25 procent av dagens energiintag, och innehåller varje dag:

- Mjolkprodukter
- Smörgås
- Gröt och/eller müsli eller flingor
- Grönsak
- Frukost eller bär
- Vatten

#### Mjolkprodukter

Mjolk serveras varje dag. Fil eller yoghurt serveras varje dag.

#### Smörgås

Smörgås serveras varje dag. 1-2 sorter mjukt bröd och 1-2 sorter knäckebröd, samt smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (exklusive grönsak och frukt) erbjuds varje dag. Sorterna bröd varierar och merparten av brödet är nyckelhälsmärkt.

#### Smörgåspålägg

Påläggen varierar och i första hand serveras nyckelhälsmärkta pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är:

- Kött eller fågel (till exempel skinka, kalkon, kyckling eller korv)
- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatsås
- Kaviar
- Ägg
- Kikärtsröra (typ hummus)
- Olivröra (typ tapenade)
- Messmör (serveras generellt högst 3 gånger/vecka, men kan serveras oftare vid behov)

#### Gröt, müsli, flingor

Gröt serveras minst tre dagar i veckan och sorterna varierar. Vit gröt (till exempel risgrönsgröt eller man-



nagrynsgröt) serveras högst en gång per vecka. Till gröt serveras mjölk och omväxlande sylt, fruktmos, riven eller skivad frukt eller bär.

Till fil och yoghurt serveras flingor eller müsli. Sorterna müsli och flingor varieras och merparten är nyckelhålmärkt.

### Grönsak

Grönsak serveras varje dag, i form av till exempel grönsaksstav eller till smörgåspålägg. Sorten varieras.

### Frukt eller bär

Frukt eller bär serveras varje dag, i form av tillbehör till gröt, fil eller yoghurt, eller i form av fruktbit. Sorten varieras. Både färsk och torkad frukt kan användas. Russin räknas som torkad frukt, men sylt och äppelmos räknas inte som frukt eller bär.

### Vatten

Vatten serveras varje dag.

### Lunch

Lunchen ger i genomsnitt 25-35 procent av dagens energiintag, och i lunchen ingår generellt huvudrätt, grönsaksbuffé, mjölk, vatten, bröd och smörgåsfett.

### Tallriksmodellen

Tallriksmodellen bör användas vid lunchen för att lära eleverna att lägga upp maten på tallriken på ett sätt som ger en bra balanserad måltid. Tallriksmodellen har tre delar; två större och en lite mindre. Den ena av de större delarna fylls med grönsaker och rotfrukter. Den andra av de större delarna fylls med potatis, pasta, ris eller andra spannmålsprodukter. I den mindre delen läggs kött, fisk, ägg eller bönor och linser.



Att äta enligt Tallriksmodellen är bra för både hälsan och miljön. Bildkälla: Livsmedelsverket.

### Tallriksmodell efter individen

För en person som rör sig regelbundet kan delen med grönsaker och delen med potatis/pasta/ris/spannmål vara lika stora (enligt bilden). För en person som är mycket fysiskt aktiv och därför behöver mycket energi, kan delen med potatis/pasta/ris/spannmål ökas ännu mer. För en person som rör sig lite kan delen med grönsaker och rotfrukter ökas, medan delen med potatis/pasta/ris/spannmål minskas.

### Grönsaker och frukt

Vid lunchen serveras grönsakerna om möjligt först, och minst fem olika sorter grönsaker eller sallader/grönsaksblandningar erbjuds (exklusive eventuella grönsaker som ingår i varmrätten). Grönsaksbuffén består varje dag av minst tre olika fiberrika grönsaker, minst en baljväxt (gärna marinerad) och minst en salladsgrönsak eller frukt, enligt tabellen nedan. Grönsakerna varierar efter säsong, och både blandningar och enskilda sorter ska erbjudas. Grönsakerna och salladerna serveras omväxlande naturella och omväxlande med vinäggrett lagad av rapsolja, vinäger, lämpliga kryddor och eventuellt liten mängd salt. Varje elev ska ha möjlighet att äta minst 100 gram grönsaker under lunchen, inklusive eventuella grönsaker i huvudrätten.

Vid sopp- och grötmåltider samt vid enklare måltider, till exempel potatisbullar, bör mer matiga sallader och tillbehör samt frukt vara en del av salladsbordet.

### Tillbehör

Oljebaserad dressing finns som tillbehör på salladsbordet. Fet fisk, till exempel sill eller makrill, serveras som tillbehör och/eller smörgåspålägg minst en gång i veckan. Kikärtsröra och olivröra serveras regelbundet.

När soppa och gröt serveras till lunch ska matigare efterrätt, till exempel pannkaka, eller mjukt bröd och pålägg erbjudas.

### Typer av grönsaker som serveras vid lunchen:

Typ	Fiberrika grönsaker och rotfrukter	Baljväxter	Salladsgrönsaker eller frukt
Hur ofta	Minst 3 olika varje dag	Minst en varje dag	Minst en varje dag
Exempel	Morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta, vitkål, rödkål, grönkål, salladskål, blomkål, broccoli, majs.	Gröna bönor, ärter, bönor, linser, kikärtor, kikärtsröra, linsröra.	Tomat, salladsblad (roman, grön, isberg, rucola), spenat, gurka, paprika. Äpple, päron, plommon, citrusfrukter, nektarin.

## Eftermiddagsmellanmål

Under eftermiddagen serveras mellanmål. Vid mellanmålet erbjuds dagligen:

- Mjolkprodukt
- Mjuk smörgås eller müsli eller flingor
- Knäckebröd
- Grönsak
- Frukt eller bär
- Vatten

### Mjolkprodukt

Mjolk, fil eller yoghurt serveras varje dag.

### Mjuk smörgås eller müsli eller flingor

När smörgås serveras erbjuds 1-2 sorter mjukt bröd. Till smörgås serveras smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (exklusive grönsak och frukt).

Sorterna müsli, flingor och bröd varierar och merparten är nyckelhålsmärkt.

### Smörgåspålägg

Påläggen varierar och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är:

- Kött eller fågel (till exempel skinka, kalkon, kyckling eller korv)
- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatås
- Kaviar
- Ägg
- Kikärtsröra (typ hummus)
- Olivröra (typ tapenade)
- Messmör (serveras generellt högst 3 gånger/vecka, men kan serveras oftare vid behov).

### Knäckebröd

1-2 sorter knäckebröd med smörgåsfett serveras varje dag. Sorterna knäckebröd varierar och merparten är nyckelhålsmärkt.

### Grönsak

Grönsak serveras varje dag, i form av till exempel grönsaksstav eller till smörgåspålägg. Sorten varierar.

### Frukt eller bär

Frukt eller bär serveras varje dag, i form av fruktbit eller som tillbehör till fil eller yoghurt. Sorten varierar. Lagom mängd är 1 färsk frukt (eller motsvarande volym bär).

### Vatten

Vatten serveras varje dag.

## Mellanmål vid uteaktivitet

Upp till fyra gånger per termin kan mellanmålet bytas ut mot korv med bröd samt frukt och dryck. Upp till fyra gånger per termin kan varm saft eller varm chokladdryck erbjudas om en värmande dryck behövs.

## Extra mellanmål sen eftermiddag/kväll

De elever som stannar länge på fritids ska erbjudas frukt ca kl. 16.45.

## Middag

För elever som har pedagogisk omsorg efter kl. 18 på ett dygnet runt-öppet fritidshem ska middag serveras. För middagen gäller samma riktlinjer som för lunchen.

## Livsmedelsval

### Dryck

Som måltidsdryck vid lunchen serveras mjölk och vatten. Mellan måltiderna ska eleverna ha tillgång till vatten för att släcka törsten. Under varma dagar bör framför allt yngre elever påminnas om att dricka vatten även mellan måltiderna.

### Mejeriprodukter

Mjolk som serveras som dryck samt yoghurt och filmjölk ska uppfylla kriterierna för nyckelhålsmärkning.

Vegetabiliska alternativ till mjölk, till exempel havre- eller sojadryck, bör vara osötade och berikade med kalcium, selen, vitamin D, vitamin B2 och vitamin B12.

### Matfetter

Oljor och nyckelhålsmärkta matfetter används i första hand både i matlagning och som smörgåsfett. Matfettet bör vara berikat med vitamin D.

## Fetter

Fleromättade fetter är livsnödvändiga och eftersom kroppen inte kan tillverka dem själv måste vi få i oss dem via maten. Forskning visar att ett byte till mer fleromättat fett och mindre mättat fett i maten bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. Svenska barn får i sig för lite fleromättat fett men mer mättat fett än rekommenderat, därför är det viktigt att skollunchen har bra fettkvalitet. Med bra fettkvalitet menas ett högre innehåll av omättat fett och ett lägre innehåll av mättat fett. Vanliga källor till omättat fett är fet fisk, oljor samt matfetter baserade på exempelvis rapsolja. Vanliga källor till mättat fett är korv, köttfärsprodukter, ost, smör och andra feta mejeriprodukter.

Källa: Bra mat i skolan, Livsmedelsverket 2013.





### Kött och chark

Mängden rött kött (det vill säga kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark begränsas. Det görs bland annat genom att rött kött och chark serveras som huvudrätt vid lunchen högst två gånger per vecka.

### Fisk

Fisk serveras som huvudrätt vid lunchen minst en gång per vecka.

### Salt

Salt och kryddblandningar med salt ska inte finnas tillgängligt på borden för eleverna under måltiden, men bör finnas tillgängligt på annan plats i skolrestaurangen. I matlagningen bör det saltas måttligt. Salt som används ska vara berikat med jod. Saltet kan ersättas med färska kryddor eller andra smakhöjare som till exempel citron eller lime. Livsmedel med mindre salt, till exempel nyckelhålmärkta produkter, används i första hand.

### Nyckelhålmärkning

Nyckelhålet är en symbol som gör det enklare att välja nyttig mat. Nyckelhålmärkningen finns på livsmedel som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett.

Läs mer på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)



### Söta livsmedel

Falu kommun serverar generellt inte saft, juice, söt yoghurt, kräm, saftsoppa och liknande söta livsmedel i skola och fritidshem. Sådana livsmedel erbjuds endast ett fåtal gånger per år, till exempel i samband med uteaktivitet.

Sylt och ketchup serveras som tillbehör när det passar, exempelvis sylt till gröt, blodpudding och vissa färsrätter, och ketchup till grillkorv. Pedagogerna ansvarar för att hjälpa de yngre eleverna att ta lagom mängd sylt och ketchup.

Om skola eller fritids vill servera något festligt att äta uppmuntras hälsosamma alternativ, till exempel grönsaksstavar och frukt i olika former. Vid bakning eller enkel matlagning på fritids bör hälsosamma alternativ, till exempel matbröd, matig muffins, bärpaj eller fruktsmoothie göras oftare än söta bakverk.

Ett fåtal gånger per år kan skola eller fritidshem bjuda barnen på glass, kakor eller liknande. Hänsyn till specialkoster tas så att alla barn får likvärdigt att äta.

### Socker, saft, läsk, glass, godis

I en hälsosam kost finns endast ett begränsat utrymme för sockerrika eller energirika livsmedel som saft, läsk, glass, godis, kakor, chips eller chokladdryck. Sådana livsmedel är ofta näringsfattiga. En elev som äter eller dricker mycket av energirika men näringsfattiga livsmedel riskerar att få i sig för mycket energi men för lite av viktiga näringsämnen. Socker och småätande ökar också risken för karies.

Det finns utrymme för vissa söta produkter, till exempel vanlig sylt och vanlig ketchup, i en välplanerad meny. Sylt och ketchup kan också fungera bra som aptitstimulerare eller smakbrygga.

### Utbud i skolans kafeterior

Skolcafeterior i grundskolan ska ha ett utbud av hälsosamma alternativ, till exempel smörgåsar, frukt, yoghurt, mjölkdryck, mineralvatten, juicer och frukt- eller grönsaksbaserade smoothies. Läsk, energidrycker, godis, chips och liknande produkter ska inte säljas i Falu kommuns grundskolor. Det är inte heller tillåtet för elever att dricka medhavda energidrycker i skolans lokaler, eftersom energidrycker kan vara skadliga i för stor mängd.

Skolcafeterior i gymnasieskolan kan eventuellt ha ett litet sortiment kaffebröd och sötsaker, som kan variera efter säsong. Till exempel kan ett litet utbud glass finnas inför sommaren och lussekatter och pepparkakor kan finnas inför jul. Den övervägande merparten av sortimentet ska dock utgöras av hälsosamma alternativ som i grundskolan. Läsk och energidrycker bör inte säljas i Faluns gymnasieskolor.



## HÅLLBAR

### Hållbara matvanor

Vår livsmedelskonsumtion påverkar omgivningen både negativt och positivt. Genom medvetna val och minskat matsvinn kan måltiderna i skolan och på fritidshem bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur. Med hållbara måltider menas måltider som bidrar till en hållbar utveckling – ekologiskt, ekonomiskt och socialt.

Skolan ska – bland annat genom måltiderna – lära eleverna vilken mat som är hållbar, och på så sätt främja och ge eleverna en grund för hållbara matvanor.

### Vegetarisk mat och baljväxter

Miljösmarta livsmedelsval handlar dels om att öka mängden vegetabilier och minska mängden kött. I en kost med en mindre andel kött kan baljväxter vara en viktig källa till näringsämnen. Falu kommun ska sträva efter att erbjuda eleverna minst två huvudrätter vid skollunchen, varav ett av alternativen är vegetariskt. Den vegetariska huvudrätten bör i möjligaste mån serveras tillsammans med den andra huvudrätten, och kan med fördel också serveras först i serveringslinan för att locka fler elever att äta vegetariskt. Den vegetariska maten ska förstås också serveras med lämpliga tillbehör, till exempel passande sås. Minst en dag i veckan bör enbart vegetarisk lunch serveras. Köksansvarig och pedagoger bör uppmuntra eleverna att välja vegetarisk mat och baljväxter.

### Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilken mat som är bra för klimatet samt de svenska miljö kvalitetsmålen.
- Alla förvaltningar ska arbeta för att minimera mängden slängd mat.
- Andelen vegetabilier ska ökas inom måltiderna till barn och unga, från år 2015 till år 2020.
- Menyer och val av livsmedel ska i stor mån anpassas efter säsong.
- De kommunala köken ska arbeta utifrån de utgångspunkter rörande ekologiska råvaror och ekologisk mat som fastställts i kommunens hållbarhetsprogram.
- Upphandlingsmyndighetens kriterier gällande djurskydd, miljö och etiska frågor ska följas vid upphandling. Kravnivå Avancerad eller Spjutspets bör användas när det är möjligt. Exempelvis ska det ställas krav för kött och fågel att antibiotika endast får användas efter ordination av veterinär och när det är veterinärmedicinskt motiverat.
- Transporter av mat ska samordnas och frekvensen minimeras för att minska avgasutsläpp.
- Energi, vatten och andra resurser ska användas på ett effektivt, resursbesparande och miljöanpassat sätt.
- Livsmedelsbudgeten bör i möjligaste mån följa prisförändring i gällande livsmedelsavtal så att ingen urholkning av matkvaliteten sker.
- Alla förvaltningar ska hålla sig till gällande avtal om upphandlade livsmedel vid inköp.
- Falu kommun ska sträva efter att servera nylagad mat och minimera tider för varmhållning av mat.
- Falu kommun ska verka för öppna landskap, en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige. Detta görs genom att verka för en upphandling som möjliggör och främjar närproducerade livsmedel och lokala livsmedelsproducenter.
- Maten och måltiderna ska bidra till lärande av svensk matkultur och traditioner, samt bidra till lärande och förståelse av andra länders matkulturer och traditioner.
- Maten och måltiderna ska bidra till möten över generationsgränser.



## Svenska livsmedel

Falu kommun ska bidra till en hög självförsörjningsgrad i Sverige, en god djurhållning och en låg användning av antibiotika inom djurproduktionen. Därför bör svenska livsmedel väljas i första hand bland de livsmedel som är upphandlade, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att det är ekonomiskt hållbart.

## Miljömärkt fisk

När fisk serveras ska i första hand miljömärkt fisk användas.

## Ekologisk mat

Andelen ekologiska livsmedel ska enligt Falu kommuns hållbarhetsprogram vara minst 40% av den totala livsmedelskostnaden år 2020.

## Matsvinn

För att kunna minska matsvinnet ska kök och skola ha en bra kommunikation. Skolan ansvarar för att rapportera planerad frånvaro i god tid till köket, för att kökspersonal ska kunna anpassa mängden mat som köps in och tillagas. Rektor och enhetschefen för köket ska särskilt kommunicera antal ätande elever och pedagoger i god tid inför praktikperioder, lov och semesterperioder.

Köken ska sträva efter att minska matsvinnet genom att exempelvis tillaga eller beställa rätt antal portioner. För att förhindra att mat slängs i onödan ska mängden mat som tillagas anpassas efter matgästernas behov, inte efter standardportioner. Färskvaror beställs med fördel till flera tillfällen i veckan för att undvika att de blir för gamla och måste slängas.

### Skilj på bäst före-datum och sista förbrukningsdag

Bäst före-datum är en kvalitetsmärkning. Man får använda livsmedel som passerat bäst före-datum under förutsättning att maten är fullgod. Det kan bedömas genom att titta, lukta och smaka på maten.

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Märkningen används på livsmedel som lätt angrips av hälsoskadliga mikroorganismer såsom färskt kött.

## Säsonganpassade livsmedel

Råvaror bör användas när de är som bäst och därför bör merparten av de färska grönsakerna och frukten anpassas efter säsong.



## Matkultur och tradition

Årets högtider ska uppmärksammas i menyn. I menyn ska det ingå maträtter och livsmedel förknippade med både svensk och utländsk kultur.

## Mat lagad nära matgästen

Falun ska sträva efter att maten i kommunens skolor lagas nära matgästen. Det görs genom att vid varje byggnation och renovering av kök ska om möjligt bygga av eller omställning till tillagningskök prioriteras. Hänsyn till den ekonomiska förutsättningen som råder vid givet tillfälle ska tas och beslutet ska vara ekonomiskt försvarbart.



**SÄKER**

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerande egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan: inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk, ska vara säker.
- Särskilda rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.
- Personal inom förskola och personal inom kostavdelningen ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster, särskilt till matgäster med livsmedelsallergi och – överkänslighet. Alla verksamheter som erhåller mat lagad av kostavdelningen ska samarbeta med kostavdelningen för att skapa optimala förhållanden för matgäster med särskilda kostrelaterade medicinska behov.
- Nötter, jordnötter och mandel får inte förekomma i kostavdelningens kök eller inom förskola och skola. Förbudet gäller både lokaler där mat tillagas och serveras, samt övriga lokaler där barn vistas. Förbudet gäller även uthyrning av lokaler.
- När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.
- Maten ska vara fri från skadliga och ohälsosamma halter av bekämpningsmedel eller andra miljögifter.

## Trygghet kring maten i skolan

All mat som serveras i skolan och på fritids ska vara säker att äta. Barnen ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten, till exempel genom matförgiftning eller allergisk reaktion på grund av dålig hygien eller felaktig hantering av maten. Eftersom barn är extra känsliga mot matförgiftning och konsekvenser av felaktigt hanterad mat är detta särskilt viktigt i skola och fritidshem.

## Följsamhet till livsmedelslagstiftning och egenkontroll

Alla som arbetar i köket ska ha kunskaper om och följa egenkontrollen i aktuellt kök. Även övriga verksamheter ska följa direktiv sammankopplade med livsmedelslagstiftningen och kökens egenkontroll.

## Ansvarsfördelning för säker hantering av mat

Enhetschef för köket ansvarar för att maten hanteras säkert i aktuellt kök. Rektor ansvarar för att pedagogers hantering av maten sker säkert, exempelvis i samband med utflykter eller vid bakning på fritidshem. Vid speciella behov eller kunskapsbrist kring säker hantering av mat bör kökets enhetschef och/eller förvaltningens experter konsulteras.

## Märkning av allergener

Vid servering av lunch ska det finnas tydlig skriftlig och muntlig information från köksansvarig till matgästerna och pedagogerna om allergener i normalkosten.

## Specialkost

Enhetschef för köket ansvarar för kökspersonalens kunskap, rutiner och hantering av kost till elev med allergi/överkänslighet. Rektor ansvarar för att pedagogerna har tillräcklig kunskap om elevernas allergier/överkänslighet och att pedagogers hantering av mat till barn med allergi/överkänslighet sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist kring specialkost bör kökets enhetschef och/eller dietist konsulteras. Aktuella specialkost och rutiner kring hanteringen av dessa ska vara en stående punkt på möten mellan skolan och köket.

Kökspersonal ska dagligen kunna kommunicera med elever som behöver specialkost på grund av allergi och överkänslighet om vilken mat han/hon kan äta. Yngre elever ska alltid få stöttning av pedagoger för att ta kontakt med kökspersonal i skolrestaurangen. Kökspersonalen (inte pedagogen) ska tala om för eleven vilken mat han/hon kan äta och förse eleven med specialkost. Specialkosten ska alltid ha en tydlig



skriftlig märkning med vilket/vilka allergen den är fri från, alternativt elevens för- och efternamn.

## Livsmedel med särskilt hög risk

### Förbud mot vissa allergener

Nötter, inklusive mandel, och jordnötter får inte förekomma i kök, måltidslokaler eller övriga lokaler där elever vistas eftersom de kan framkalla svår allergisk reaktion hos eventuella allergiker. Av samma anledning och på grund av stor risk för spridning och kontaminering ska sesamfrön och produkter med sesamfrön inte användas i kök eller lokaler där mat tillagas och serveras.

Om någon elev på skolan har en mycket svår allergi kan förbud mot livsmedel som innehåller aktuellt allergen införas i köket och andra lokaler i skolan. Förbudet införas i samarbete mellan enhetschef för köket, rektor för skolan och kostorganisationens dietist.

Endast kök som är utsedda till uthyrningskök av Falu kommun får hyras ut externt, vilket då ska ske genom Falu kommuns bokningssystem. Vid uthyrning av kök ska information om aktuellt förbud mot allergener ges skriftligen och muntligen och kökets enhetschef ska meddelas. Personal från kostorganisationen ska närvara vid uthyrning.

### Privat mat

Privat mat och disk får inte förekomma i skolköken, eftersom det då inte kan garanteras att kontaminering av otillåtet födoämne/allergen sker.

### Ris

Ris kan innehålla arsenik. Riskakor och vegetabiliska drycker gjorda på ris innehåller ibland höga halter arsenik. Ris serveras i genomsnitt högst en gång per vecka som kolhydratkälla till lunchen. Riskakor och risdryck ska generellt inte serveras. Undantag kan göras för vissa elever med behov av specialkost efter överenskommelse med vårdnadshavare.

### Frysta importerade hallon

Importerade frysta hallon är ibland förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjuka. Frysta importerade hallon ska därför kokas i minst en minut innan de serveras, så att eventuellt virus dör.

### Livsmedel från skolans/fritidshemmets verksamhet och privatpersoner

Livsmedel som kommer från skolans eller fritidshemmets verksamhet samt från privatpersoner, till exempel egenplockade bär, ska följa samma rutiner i kökets egenkontroll som övriga livsmedel för att säkerställa god livsmedelshantering.

### Kanel

I kanel finns naturligt ämnet kumarin. Att regelbundet och under längre tid få i sig för mycket kumarin kan skada levern. Barn bör inte äta mer än högst en halv tesked kanel per dag för att undvika risk för leverskador. Kanel serveras som tillbehör vid frukosten högst en gång i veckan. Pedagogerna i skola och på fritidshem ansvarar för att hjälpa eleverna att inte ta för mycket kanel på gröten. I lunchrätter ska mängden kanel begränsas till enstaka tillfällen.

### Linfrön

Linfrön innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid. Cyanid är giftigt och allvarlig vätecyanidförgiftning kan påverka andningen. Hela linfrön passerar kroppen utan att så mycket vätecyanid bildas, men när linfröna är krossade eller malda ökar risken att få i sig skadliga mängder vätecyanid. Därför ska krossade linfrön inte användas i mat som serveras i Falu kommuns skolor och fritidshem.

### Fisk med förhöjda halter av miljöföroreningar

Fisk från vissa områden kan innehålla förhöjda halter av miljöföroreningarna dioxin och PCB. Följande fiskar ska inte serveras:

- Vildfångad lax och öring från Östersjön, Bottniska viken, Vänern och Vättern.
- Strömming/sill från Östersjön och Bottniska viken.
- Vildfångad sik från Vänern och Vättern.
- Vildfångad röding från Vättern.





## Uppföljning

I skollagen finns krav på att varje huvudman ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete där verksamheten kontinuerligt planeras, följs upp och utvecklas. Skolmåltiderna omfattas av kravet. I praktiken innebär det att ha tydliga rutiner för att arbeta med frågorna Var är vi? Vart ska vi? Hur gör vi? Hur blev det?

Arbetet med systematiskt kvalitetsarbete kräver att verksamheten enas om mål och ambitioner, regelbundet mäter kvalitet och diskuterar utveckling och förbättring. Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns skolor och fritidshem ska följas upp enligt nedanstående.

### Uppföljning av GOD

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Meny – andel mat lagad från grunden	Årligen	Menyplanerare	
Meny – tillgänglighet och maträtternas namn	Årligen	Menyplanerare och enhetschef för köket	
Aptitlig servering	Årligen eller oftare	Enhetschef för köket	Möte mellan kök och skola
Sensorisk kontroll	Dagligen	Kökansvarig	
Samarbete mellan kök och skola	Årligen eller oftare	Enhetschef för köket och rektor	Möte mellan kök och skola
Tillhandahållande av specialkost	Årligen	Dietist	

### Uppföljning av TRIVSAM

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Psykosocial måltidsmiljö (stämning och känsla av att vara välkommen i skolrestaurangen)	Årligen	Rektor och enhetschef för köket	Årlig psykosocial rond
Fysisk måltidsmiljö	Årligen	Rektor	Årlig fysisk skyddsround
Tider för måltider	Årligen	Rektor	Schemaplanering
Elevs synpunkter på måltidsmiljö och mat	Varje termin	Rektor	Elevråd, måltidsråd eller annat lämpligt forum.
Pedagogers följsamhet till ansvarsuppgifter i skolrestaurangen	Regelbundet	Rektor	Fast punkt på APT, arbetslagsmöte eller annat regelbundet forum
Kökspersonals följsamhet till ansvarsuppgifter i skolrestaurangen	Regelbundet	Enhetschef för köket	Fast punkt på APT eller annat regelbundet forum



## Uppföljning av INTEGRERAD

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Måltidspedagogik	Årligen	Rektor	APT eller arbetslagsmöte
Pedagogiska måltider, innehåll och förhållningssätt	Flera gånger per år	Rektor	APT eller arbetslagsmöte
Information till nyanställda och vikarier i köken om Faluns kostpolitiska program och riktlinjer för måltider.	Årligen eller oftare	Introduktionsansvarig	Introduktion
Information till nyanställda och vikarier inom skolan om Faluns kostpolitiska program, riktlinjer för måltider, samt definition av pedagogisk måltid.	Årligen eller oftare	Skolformschef och rektor	Introduktion

## Uppföljning av NÄRINGSRIKTIG

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Näringsinnehåll i måltiderna	Årligen	Dietist	
Komponenter i frukost och mellanmål	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Mängd och sorter frukt och grönsaker vid måltiderna	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Livsmedelsval (typ av bröd, gryn, matfett, mejeriprodukter)	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Frekvens söta livsmedel från köket	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Frekvens söta livsmedel i skolans/fritids regi	Årligen	Rektor	APT eller årlig utvärdering
Utbud i skolans cafeteria	Årligen	Rektor	Möte mellan ansvarig pedagog och elever

## Uppföljning av HÅLLBAR

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Andel ekologiska livsmedel	Årligen	Menyplanerare	
Andel vegetarisk mat	Årligen	Menyplanerare	
Andel svenska livsmedel	Årligen	Menyplanerare	
Matsvinn	Årligen	Enhetschef för köket	Matsvinnsmätning
Kulturella maträtter	Årligen	Menyplanerare	

## Uppföljning av SÄKER

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Forum för uppföljning
Hantering av mat i köket sker säkert	Årligen	Enhetschef för köket	Egenkontroll
Pedagogers hantering av mat sker säkert	Årligen	Rektor	Arbetslagsmöte
Rutin för att elever med allergi och överkänslighet får rätt mat finns i köket.	Årligen	Enhetschef för köket	Egenkontroll
Rutin för att elever med allergi och överkänslighet får rätt mat finns bland pedagogerna.	Årligen	Rektor	Elevhälsogrupp/ Elevhälsoteam
Pedagoger har tillräcklig kunskap om aktuella allergier och specialkost	Årligen	Rektor och skolsköterska	Elevhälsogrupp/ Elevhälsoteam
Livsmedel med särskilt hög risk används och hanteras rätt	Årligen	Elevhälsoteam	Egenkontroll

## Revidering

Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns skolor och fritidshem ska revideras enligt beslut i det kommunövergripande kostpolitiska programmet. Ansvariga är kostorganisationens dietist och verksamhetsutvecklare för kost, och arbetet ska ske i samarbete med ansvariga på berörda förvaltningar.

Riktlinjer för måltider i Falu kommuns skolor och fritidshem har tagits fram i samarbete mellan kommunstyrelseförvaltningen Sektor service (tidigare serviceförvaltningen) och barn- och utbildningsförvaltningen under åren 2017-2019. Delaktiga har varit bland annat representanter från kommunens köksansvariga, kockar, pedagoger, rektorer och enhetschefer. Arbetet har skett under ledning av Sektor service:s dietist.

Vill du läsa mer om bra måltider i skolan och på fritidshem? Se Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i skolan 2019*.







## Bilaga 1. Exempel på frukostar och mellanmål för olika åldersgrupper.

### Frukost

*Exempel på grötfrukost för elever 6-9 år*

Livsmedel	Mängd
Havregrynsgröt	1,5 dl
Lingonsylt	1 msk
Mjölk till gröten och som dryck	2 dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och ost	1 st stor
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsen eller äta bredvid	2 ringar (20 gram)
Frukt/bär: Banan	¼ st

*Exempel på filfrukost för elever 6-9 år*

Livsmedel	Mängd
Filmjölk	1,5 dl
Müsli	1 dl
Mjölk att dricka	1,5 dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och skinka	1 st
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsen eller äta bredvid	2 ringar (20 gram)
Frukt: Banan att skiva i filen eller äta bredvid	¼ st

*Observera att exemplen är lagom för de flesta elever i åldern 6-9 år. Vissa elever behöver äta mer, andra äter mindre.*

### Exempel på grötfrukost för elever 10-13 år

Livsmedel	Mängd
Havregrynsgröt	1,75 dl
Lingonsylt	1 msk
Mjök till gröten och eventuellt som dryck	2 dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett, skinka samt ost.	2 st
Eventuellt extra skiva knäckebröd med smörgåsfett.	1 st
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsarna eller äta bredvid	2 ringar (20 gram) till elever 10 år, 3 ringar (30 gram) till elever 11 år och äldre
Frukt: Banan	¼ st till elever 10 år, ½ st till elever 11 år och äldre

### Exempel på filfrukost för elever 10-13 år

Livsmedel	Mängd
Filmjök	1,5 dl
Müsli	1 dl
Mjök att dricka	1 dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett, skinka samt leverpastej	2 st
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsarna eller äta bredvid	2 ringar (20 g) till elever 10 år, 3 ringar (30 g) till elever 11 år och äldre ¼ st
Frukt: Banan att skiva i filen eller äta bredvid	¼ st till elever 10 år, ½ st till elever 11 år och äldre

Observera att exemplen är lagom för de flesta elever i åldern 10-13 år. Vissa elever behöver äta mer, andra äter mindre.

## Mellanmål

### Exempel på smörgåsmellanmål för elever 6-9 år

Livsmedel	Mängd
Smörgås av mjukt bröd, matfett och leverpastej	1 st
Mjök	1,5 dl
Grönsak: Morotsstavar	Ca 4 st små (20 gram)
Frukt: Äpple	1 st

### Exempel på filmellanmål för elever 6-9 år

Livsmedel	Mängd
Filmjök	1,5 dl
Müsli	¾ dl
Grönsak: Morotsstavar	Ca 4 st små (20 gram)
Frukt: Banan att skiva i filen eller äta bredvid	1 st

Observera att exemplen är lagom för de flesta elever i åldern 6-9 år. Vissa elever behöver äta mer, andra äter mindre.



### Exempel på smörgåsmellanmål för elever 10-13 år

Livsmedel	Mängd
Livsmedel	Mängd
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och leverpastej	1 st
Smörgås av mjukt bröd eller knäckebröd, smörgåsfett och skinka	1 st
Mjölk	1,5 dl
Grönsak: Morot	Ca 4 små stavar (20 gram) till elever 10 år, ½ morot (30 gram) till elever 11 år och äldre
Frukt: Äpple	1 st

### Exempel på filmellanmål för elever 10-13 år

Livsmedel	Mängd
Filmjölk	1,5-2 dl
Müsli	1 dl
Grönsak: Morot	Ca 4 små stavar (20 gram) till elever 10 år, ½ morot (30 gram) till elever 11 år och äldre
Frukt: Banan att skiva i filen eller äta bredvid	1 st

Observera att exemplen är lagom för de flesta elever i åldern 10-13 år. Vissa elever behöver äta mer, andra äter mindre.



