



## Kostpolicy – Skolornas fritidshem

Bakgrunden till kommunens gemensamma kostpolicy för skolornas fritidshem är att:

- erbjuda alla barn i kommunens fritidshem samma utgångspunkt och möjligheter till att lära sig hälsosamma matvanor tidigt i livet.
- all berörd personal inom verksamheten ska känna till och arbeta efter riktlinjerna i kostpolicyn.

## Mål och syfte

”Måltidsverksamheten inom fritidshemmen ska vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för barns välbefinnande och sociala utveckling”

- Måltiden ska grundlägga goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö.
- Måltiden ska vara varierande och aptitlig, miljön ska vara trivsam, ombonad och förmedla ”matglädje”.
- Hänsyn ska tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.”

## Måltider på fritidshemmen

Under skolterminen serveras frukost och ett mellanmål på eftermiddagen. Vid skollov serveras även lunch som kan beställas från skolornas kök (för aktuell hantering hör med kostenheten).

Frukosten och mellanmålet kan lagas av fritidspersonalen på avdelningarna eller köpas från skolornas kök.

I vår kostpolicy för fritidshemmen lämnas förslag på frukost och mellanmål som väljs utifrån fritidshemmets resurser när det gäller lokaler och köksutrustning, personaltäthet och antal barn som äter vid respektive måltid.

Varje fritidshem skriver sin egen veckomatsedel för frukost och mellanmål anpassad till veckans luncher i skolan.

## Frukost och mellanmål

Bra mellanmål och frukostar ger både energi och näring i lagom mängd. En frukost ska ge ca 25 % av rekommenderat dagligt intag av energi och näring och till mellanmålet på eftermiddagen är 15-20 % lagom.

Ett exempel på bra mellanmål för en elev i årskurs 1-3 är två smörgåsar med pålägg, ett glas lättmjölk och en frukt. Frukosten kan vara lite större.

En bra frukost och mellanmål innehåller livsmedel från tre byggstenar:

- Mjölksprodukter eller alternativ med liknande näringsinnehåll som t.ex. Berikad havredryck.
- Bröd med pålägg och eller flingor, müsli eller gröt.
- Frukt och grönsaker

Maten blir enkel att göra i ordning och lätt att variera med dessa olika produkter.

Mellanmålet är oftast den första måltiden som barnen själva tar ansvar för i hemmet. Därför har fritidshemmet en viktig uppgift att visa hur ett bra mellanmål ser ut och kan varieras.

## Livsmedelsval

### Grönsaker, frukt och bär

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Barn upp till 10 år rekommenderas minst 400 g grönsaker och frukt per dag. Då är det bra att fördela det till alla dagens måltider och även servera grönsaker och rotfrukter till frukost och mellanmålet.

Det är miljösmart att välja sådant som finns i säsong i närområdet.

Servera dem många gånger (ha tålamod och prova igen efter ett tag) 10 – 20 gånger, det kan ta tid innan barnen lär sig acceptera nya smaker och konsistenser.

### Bröd, Gryn och Flingor - Spannmål

Bröd, gryn och flingor är kolhydratrika livsmedel som ger lättillgänglig och mättande energi. De ger också mineraler som järn, zink och magnesium, B-vitaminer samt kostfibrer. Fullkornsbröd och grovt bröd är bäst ur närings synpunkt, men vitt bröd och limpa är bättre än inget bröd alls. Variera gärna mellan olika brödsorter.

För att få ett bröd med lågt socker innehåll så är ett tips att läsa på innehållsdeklarationen. Anges sockret efter jästen så förbrukas sockret vid jäsningsen och sockerhalten blir låg i det färdiga brödet.

Variera gärna mellan olika typer av flingor och müsli. Välj nyckelhålmärkta produkter med låg socker- och fetthalt.

**Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.**

### **Matfett**

Fett behövs bland annat för att kroppen ska kunna ta upp vissa vitaminer och för att maten ska ge tillräckligt med energi. Det kan också lyfta fram många smakämnen i maten. Fleromättade fetter är livsnödvändiga och eftersom kroppen inte kan tillverka dem själv måste vi få i oss dem via maten.

Svenska barn får i sig för lite fleromättat fett men mer mättat fett än rekommenderat, därför är det viktigt att få till en bra fettkvalitet i måltiderna.

**På bröd** rekommenderas nyckelhålmärkt matfett med hög andel fleromättade fettsyror och lägre andel mättade fettsyror. Ett lättmargarin med 40 % fett är lämpligt för både skolbarn och vuxna. Servera helst D-vitaminberikade matfetter. Serveras ett smörbaserat matfett som innehåller mer mättat fett går det ändå att få till en bra helhet genom att minska mängden feta chark-och mejeriprodukter och servera andra pålägg med olja som t.ex. Kikärtsröra, pesto, pastej på lax eller makrill.

**I matlagningen** bör man använda D – vitaminberikat flytande matfett (eller ett fast matfett med bra fettsyresammansättning) eller olja gärna rapsolja.

Det är en fördel att använda mjölk i stället för grädde i matlagningen. Bytet minskar både mängden mättat fett och kaloriinnehållet och ger utrymme för andra näringsrika ingredienser.

### **Pålägg**

Påläggen bör varieras då de bidrar med olika näringsämnen.

När mjölk eller mjölkprodukter inte serveras bör pålägget vara ost för att målet ska ge tillräckligt med kalcium. I andra fall bör ett mer järnrikt pålägg som t.ex. leverpastej eller skinka serveras. Välj magra varianter (nyckelhålmärkta) för att minska mängden hårt (mättat) fett.

Under bredbara pålägg behövs inget matfett. Till vegetarianer bör alternativa pålägg erbjudas som t.ex. tofu, tartex, humus eller bönpasta.

### **Dryck**

Vanligt vatten är den bästa törst släckaren men det är också gott och läskande att smaksätta vattnet med t.ex. bär, citron- eller apelsinskivor. Som måltidsdryck ska både vatten och lättmjölk erbjudas. Juice innehåller mycket naturligt socker och mycket mindre fibrer än frukt. Servera fruktbitar till frukosten och begränsa juicen till en gång i veckan.

Inga söta drycker med socker eller sötningsmedel, till exempel måltidsdryck, nektar, saft eller läsk ska erbjudas.

## Salt

Det är bra att barnen tidigt får vänja sig vid mat som inte innehåller så mycket salt. Därför gäller det att vara sparsam med saltet både i matlagning och vid matbordet och att inte använda för mycket salta produkter. **Saltet som används ska vara joderat.**

## Socker

Det är viktigt att hålla nere sockerinnehållet (tomma kalorier) i måltiderna dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel och för att få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden.

**Därför ska söta produkter som t.ex. fruktyoghurt, chokladpulver, söta flingor, färdiga söta krämer/soppor, läsk, godis och bakverk inte ingå i fritidshemmens livsmedelsutbud.**

Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter, t.ex. sylt till pannkaka och då är lättsockrad sylt eller mos utan sötningsmedel att föredra.

## Tips på smaksättning till fil och yoghurt

Kanel, ingefära, kardemumma, russin, torkade aprikoser, bär och färsk frukt.

## Miljöaspekter

Hållbara måltider – bra livsmedelsval kan minska skolmåltidernas belastning på miljön.

- Håll nere mängden kött och öka istället mängden vegetabilier som t.ex. grönsaker, baljväxter, potatis och spannmål.
- Välj kött som har så lite negativ påverkan som möjligt som t.ex. lamm, fågel och fläskkött.
- Välj fisk som är MSC- eller Krav- märkt.
- Välj frukt och grönsaker som tål att lagras t.ex. rotfrukter, kål, blomkål och lök och välj känsliga frukter och grönsaker efter säsong.
- Ris påverkar miljön mer än spannmål och potatis på grund av höga växthusgasutsläpp i samband med odlingen.
- Välj livsmedel som inte besprutas så mycket eller inget alls. Det minskar miljöbelastningen från kemiska växtskyddsmedel.
- Servera inte godis, läsk och bakverk. Påverkar miljön vid framställningen men är inte nödvändigt ur näringssynpunkt.
- Välj gärna flytande och bredbara fetter med stor andel vegetabiliska oljor. Raps- och olivolja ger mindre utsläpp av växthusgaser än smör. Undvik palmolja som oftast odlas på mark som har varit regnskog.
- Minska på matsvinnet. Att producera mat belastar både klimat och miljö och om maten sedan kastas har miljöpåverkan skett i onödan.

## Säker mat

Egenkontroll och spårbarhet i köken och på avd är viktiga delar för att livsmedelslagen skall kunna följas. Systemet för egenkontroll bör ha särskilda rutiner för utflykter.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Därför får endast livsmedel som köpts in av fritids förvaras i torrförråd och kylar. Det är inte tillåtet att ta med egna livsmedel. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som

hanterar sådana livsmedel har ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara livsmedel för specialkost i ursprungsförpackningen på särskild plats.

Detta kräver speciellt tydliga rutiner på fritidshem där många med olika kunskaper kan delta i köksarbete och servering. Alla som arbetar i köket eller matserveringen, elever och vuxna, ska vara friska, ha lämpliga kläder och vara noga med handhygien. Rena händer bidrar till god hälsa. Handtvätt med tvål och vatten är vårt bästa försvar mot spridning av magsjuka.

Förvaring av livsmedel vid rätt temperatur för det specifika livsmedlet är viktigt, likaså den personliga hygien och rengöring av livsmedelslokal och redskap.

Bra kylskåpstemperatur är + 4-5 °C. Ha gärna en termometer i kylskåpet.

Livsmedel som har blivit över (t ex skink-, kalkonskivor) ska kastas och inte läggas tillbaka i kylen för återanvändning. Det är bra att ta ut lite åt gången. Se alltid till att redskapen som används inte blandas ihop och används i olika förpackningar och uppläggningar. (Se material från Statens Livsmedelsverk om hygien). [www.slv.se](http://www.slv.se)

### **Specialkost**

För barn med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till skolan, blankett finns att få från köket. Specialkost av medicinska skäl ska även styrkas med läkarintyg och det förvaras enligt sekretesslagens föreskrifter.

### **Födelsedagar, kalas och mys**

Vi rekommenderar att födelsedagar firas vid ett gemensamt tillfälle varje månad, barnens födelsedag kan uppmärksammas på annat sätt än med sötsaker.

Mys med utrymmet/ ”guldanten” skall vi låta föräldrarna ta del av.

### **Trivsamma och goda frukostar och mellanmål**

Att duka bordet fint och tilltalande visar att måltiden är en betydelsefull stund för att fylla på energi och sitta ner tillsammans. Frukost och mellanmål är ganska lika men det går ändå att göra många varianter med olika frukter, grönsaker, brödsorter och pålägg. Mellanmålet erbjuder också tillfällen att lära sig kombinera vanliga livsmedel på nya sätt t.ex. genom att hämta inspiration från andra kulturer.

### **Fysisk aktivitet**

För barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Aktiviteterna kan delas upp i kortare intervaller under dagen, så att viss tid läggs under skoltid och viss tid under eftermiddag och kväll. Här delas ansvaret för aktiviteterna upp på skolan, fritidshem och föräldrar. Aktiviteterna bör vara så varierande som möjligt för att ge optimala möjligheter att utveckla alla former av fysisk förmåga inklusive hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination.

### **Den pedagogiska måltiden**

Vid måltiderna ges barnen möjligheter till ansvarstagande och till att ha inflytande över sin vardag på fritidshemmet. Exempel på detta är att barnen själva bestämmer över hur mycket de vill äta, vilken smörgås de vill ha, vilka grönsaker osv. Mellanmål är ofta enkla att laga och något som eleverna kan hjälpa till med. De är ett bra tillfälle att lära sig om livsmedel, hygien och näringsämnen samtidigt

är det en möjlighet till träning i samarbete och att göra något meningsfullt tillsammans. Måltiden ska vara en trevlig stund för barnen med personal som goda förebilder. Ett positivt förhållningsätt till mat och måltider smittar av sig och kan stimulera eleverna till att pröva nya smaker.

### **Personal information - personalutveckling**

Rektor för skolan har ansvar för att personalen får information om vad som gäller för kommunens regler och föreskrifter inom verksamheten t.ex. inköp av livsmedel (lagen om offentlig upphandling, livsmedelslag, näringsrekommendationer för barn).

Rektor för verksamheten har dessutom ansvar för att fritidspersonalen får den kunskap och kompetensutveckling som krävs för detta arbete.

Materialet är hämtat från

Bra mat i skolan, Statens Livsmedelsverk 2013.

Svenska och nordiska näringsrekommendationer 2012 Statens Livsmedelsverk

Kostpolicy för kommunens fritidshem har utarbetats 2008 av

Carina Ekman, leg dietist, uppdaterats av Monika Larsson kostekonom 2017



Version februari 2017