



Kosten kort och gott

En broschyr från kostenheten
Reviderad december 2011



Barn- och utbildnings-
förvaltningen



Frihet att utvecklas



Bra mat i förskolan och skolan är betydelsefullt för att barnen ska orka med hela dagen på förskolan och för elevernas prestationer i skolan. Att maten som serveras är vällagad, god och näringsrik är lika viktigt som att miljön den serveras i upplevs som bra och att de som äter där kan göra det i lugn och ro. Både i förskolan och i skolan ska barnen och eleverna uppmuntras till bra matvanor och erbjudas mat som ger god hälsa på sikt. Måltiderna ska innehålla mycket grönsaker och rotfrukter, en låg halt av mättat fett och det ska vara sparsamt med sockerrika livsmedel. Lunchmåltiden i skolan och förskolan ska täcka en tredjedel av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

Vi arbetar efter följande riktlinjer

- Att alla barn/ungdomar ska ha möjlighet att äta i lugn och ro.
- Servera vatten och lättmjölk som måltidsdryck.
- Servera nyckelhålmärkta livsmedel för att få bra balans mellan fett, kolhydrater och proteiner.
- Servera lättmargarin till brödet för att ge lagom mängd fett med bra sammansättning. (skolan)
- Att i förskolan servera ett fetare smörgåsmargarin men med bra fettsammansättning.
- Använda flytande margarin/olja, standardmjölk, grädde och mjölk eller matlagingsgrädde (högst 15 % fett) i matlagningen.
- Att de små barnen på förskolan får extra fett i sin mat, gärna lite flytande margarin eller olja.
- Att det ofta ingår fullkornsprodukter som fullkornspasta, och fullkornsbröd i måltiderna.
- Att de mindre barnen på förskolan får ljust bröd och fiberfattiga gryn och flingor i större utsträckning och att de successivt får vänja sig vid fiberrika livsmedel.
- Att skolrestaurangen erbjuder olika alternativ, till exempel potatis och ris att välja mellan. Att det finns ett vegetariskt alternativ till huvudrätten som alla kan smaka av, en matig sallad på salladsbordet och att det ibland serveras en extra varmrätt eller varm soppa.

- Att det finns ett salladsbord, varierat efter säsong, som innehåller grönsaker, rotfrukter, baljväxter och ibland frukt.
- Det ska finnas hårt bröd till lunchen, minst tre sorter att välja mellan. Till soppa serveras mjukt bröd eller knäckebröd med pålägg.
- Använda socker och salt i begränsad mängd.
- Att sträva efter att själva tillaga så mycket som möjligt av maträtterna som vi serverar.
- Att arbeta för klimatsmarta mål, säsongsanpassat, minska antalet transporter, äta minst lika mycket nöt/lammkött som gris/kyckling, mer grönsaker och baljväxter och öka andelen ekologiska livsmedel.
- Att inte använda produkter som innehåller smakförstärkare (glutamat E620-E650).
- Att inte använda nötter, mandlar och sesamfrön i matlagningen, för att undvika allergiska reaktioner.
- Enligt skollagen ska eleverna erbjudas kostnadsfria näringsriktiga skolmåltider. Måltiderna ska motsvara de svenska näringsrekommendationerna.
- Livsmedelsverket rekommenderar att lunchen bör serveras tidigast kl. 11.00, att varje enskild klass serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag och att matschemat planeras så att alla elever får en möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro.



Tallriksmodellen

En näringsmässigt bra lunch har en god balans mellan olika livsmedel. Tallriksmodellen är en bra grund för lunchen där livsmedel delas in i tre grupper: Kolhydratrika (potatis, ris och pasta), frukt och grönt, proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mejeriprodukter).



Lunchen ska innehålla en hel portion av var och en av de tre grupperna och ger då en balanserad måltid. Måltiderna följer SLV: s (Statens Livsmedelsverk) rekommendationer av näringsinnehåll och variation.

Specialkost

För elever med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till skolan/förskolan, blankett finns att hämta i köket. Specialkost av medicinska skäl ska även styrkas med ett läkarintyg.

Livsmedelshygien

För att kunna servera säker mat i förskolorna och skolorna arbetar alla efter ett egenkontrollprogram som följer livsmedelslagen. All ordinarie personal har utbildning i livsmedelshygien.

Utflykter

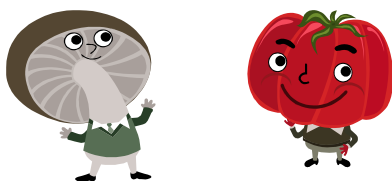
Mat till utflykter beställs från köket på en särskild beställningslista som lämnas till köket 14 dagar i förväg. *Glöm inte att avbeställa lunchen om klassen ska på utflykt med egen matsäck. Detta är för att minska onödigt svinn.*

Matråd

Det är viktigt att ha ett fungerande matråd på varje skola där kökspersonalen är med minst två gånger per termin. Inom förskolan träffas kostombud och kockar i gemensamt möte 1-2 ggr per termin.

Meny

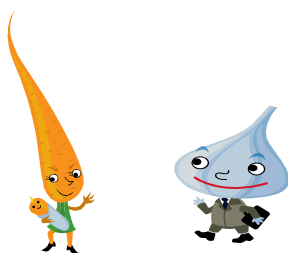
En basmatsedel tas fram av en arbetsgrupp bestående av kökschefer och kostekonomer. Basmatsedeln skickas sedan ut för påseende till köken i skolan och förskolan innan den fastställs. Varje köksansvarig får sedan utifrån basmatsedeln skriva en egen meny som är mer detaljerad och på så vis mer tilltalande.



Så här kan vi få en bättre måltid i skolan och förskolan

- Öka trivseln i matsalen.
- Servera måltiderna på regelbundna tider.
- Ett bra matschema med jämn belastning i matsalen. Det underlättar för personalen att ge bra service och ger eleverna möjlighet att i lugn och ro ta av maten och sitta ned och äta.
- Matschemat planeras så att lunchen inte blir tidigare än kl. 11.00.
- Få eleverna att ta mer ansvar för trivseln, som att hjälpa till med att torka borden och se till att det är snyggt och rent.
- Berätta för eleverna om betydelsen av att äta frukost, lunch och bra mellanmål.
- Bjuda in fler vuxna till matsalen eftersom det är betydelsefullt för eleverna med vuxna som förebilder och stöd.
- Minska svinn och prata med eleverna om att inte kasta mat.
- Sprida en positiv inställning till mat.
- Locka både små och stora till att prova nya rätter.
- Börja redan i förskolan med att få barnen att tycka att det är spännande och roligt med mat.
- Inbjudna fler från personalen på förskolan att äta av dagens lunch.

Mat ska inte bara ge näring utan även vara lustfylld, spännande och aptitlig, skolrestaurangen ska bli en positiv mötesplats!



Vad kan du bidra med för att göra lunchen till en trevlig stund?
Med er hjälp kan vi tillsammans sträva efter matglädje
och matro i våra skolrestauranger och förskolor.



Personalen inom kostenheten ser fram emot
ett fortsatt bra samarbete!

Vill du veta mer om kostenheten, matsedlar,
kostpolicy och annat matnyttigt, besök
kommunens webbplats. www.nynashamn.se –
Barn & utbildning – måltidsverksamhet.

Kontaktuppgifter

Barn- och utbildningsförvaltningen
Kostenheten
Telefon nummer: 520 680 00 vxl



Maud Gezelius, kostchef,
Monika Larsson, kostekonom och Inger Blomquist, kostekonom