



NACKAS KOMMUNALA SKOLOR

HÅLLBARA MÅLTIDER

HÅLLBARA MÅLTIDER

Vägledning för hållbara måltider i Nackas kommunala förskolor och skolor

Måltiderna i förskola och skola har stor betydelse för barns och elevers hälsa, sociala gemenskap, trivsel och inte minst lärande. En god och näringsriktig lunch ger mätta barn och elever med goda förutsättningar att orka leka och fokusera på sitt lärande. Mätta och nöjda barn och elever bidrar också till en gladare och lugnare stämning i verksamheten.

Ur ett längre perspektiv kan bra måltider bidra till att grundlägga hälsosamma och miljövänliga matvanor. Var femte barn i Sverige har övervikt eller fetma vilket ökar risken för en rad sjukdomar som till exempel diabetes, högt blodtryck, och hjärt- och kärlsjukdom. Livsmedelsverkets matvaneundersökning Riksmaten Ungdom visar att de flesta eleverna äter lunch i skolan och att de får i sig mer grönsaker och näring där än under resten av dagen. Detta belyser skolmatens betydelse för att förebygga kostrelaterad ohälsa och att den dessutom kan ha en utjämnande effekt på sociala skillnader i matvanor.

Förutom att bidra med energi och glädje bör måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg och ge barn och elever kunskap om en hållbar livsstil. Denna vägledning har fått namnet "Hållbara måltider" och här avses inte enbart den miljömässiga aspekten på hållbarhet. Många fler aspekter inkluderas och dessa kan du läsa om på kommande sidor. Maten av hög kvalitet är hållbar på riktigt först när den i slutändan hamnar i magen på hungriga barn och elever.

” En god och näringsriktig lunch ger mätta barn och elever med goda förutsättningar att orka leka och fokusera på sitt lärande.

VARFÖR EN VÄGLEDNING?

Inom Nackas kommunala förskolor, grundskolor och gymnasieskolor serveras 20 000 portioner varje dag. Nästan alla våra förskolor och skolor har egna tillagningskök och lagar mat i egen regi.

Skollagen ställer krav på att grundskolans måltider ska vara näringsriktiga och livsmedelslagen ställer krav på att maten är säker. Rektorn och förskolechefen ansvarar för att gällande lagar efterlevs samt för måltidernas kvalitet.

Mot bakgrund av det anser ledningen för Nackas kommunala skolor att det finns behov av några gemensamma utgångspunkter för måltiderna i förskolan och skolan. Ledningen har beslutat att Livsmedelverkets rekommendationer ska ligga till grund för vägledningsdokumentet.

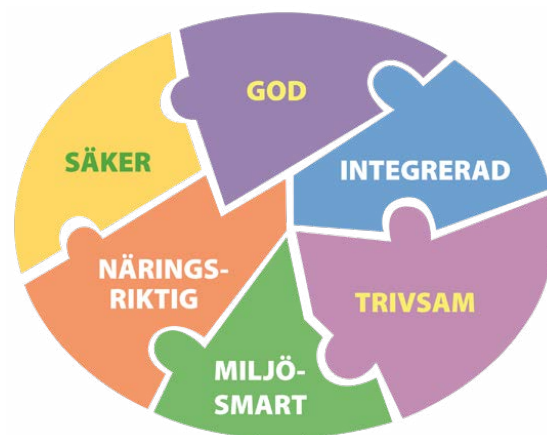
Vägledningen ska:

- ge stöd till rektorer, förskolechefer, köksansvariga och pedagoger i arbetet med måltider som serveras i förskolan och skolan
- ge stöd vid upphandling av olika tjänster vad gäller livsmedel och kök
- garantera hög kvalitet och säkerhet på de måltider som serveras
- ge information till vårdnadshavare, elever, barn och pedagoger

Vägledningen presenteras enligt Livsmedelverkets måltidsmodell och pusselbitarna:

God, Integrerad, Trivsamt, Miljösmart, Näringsriktig och Säker som var och en är viktiga för att erbjuda kvalitativa måltider (se Figur 1).

God, integrerad, trivsamt, hållbar, näringsriktig och säker.



Figur 1. Livsmedelverkets måltidsmodell

GOD OCH TRIVSAM

Bra måltider i en trevlig miljö, där barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till måltiden.

Det är samtidigt ett tillfälle för social samvaro och för att bygga relationer.

Måltiden inbjuder till möten mellan barn/elever, pedagoger och måltidspersonal. Trivsamt utformade och inredda lokaler bidrar till matlust och trivsel. Även ljudmiljön påverkar måltidsupplevelsen.

Vi inom de kommunala förskolorna och skolorna strävar efter att:

- i största möjliga mån laga mat från grunden som är näringsriktig och lagad på råvaror av god kvalitet (se en illustration i bilaga 2)
- Skapa en balans i att erbjuda kända omtyckta rätter och att väcka nyfikenhet bland barn/elever att testa nya smaker och rätter
- Presentera maten på ett lockande sätt där matens sensoriska värden såsom doft, smak, utseende och konsistens tas tillvara och förmedlas till matgästerna
- måltiden är en trevlig upplevelse i en trygg och trivsam miljö som präglas av ett respektfullt och trevligt bemötande
- lägga scheman så att alla barn och elever får goda förutsättningar att äta lunch i lugn och ro i vuxnas närvaro. Varje elev bör ha möjlighet att sitta vid bordet i minst 20 minuter
- utforma matsalen och måltiden så att ljudnivån hålls på en behaglig nivå
- skapa matglädje och en överenskommelse mellan barn, elever och personal som främjar trivsel och trevnad under måltiderna.

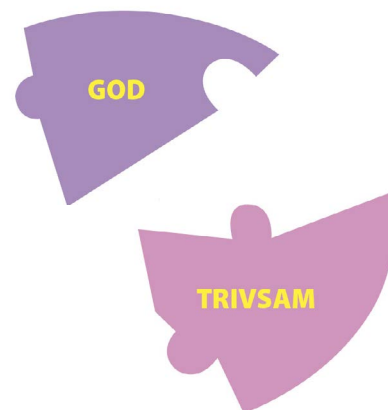


Foto: Alexandra Grönros, kock på Kummelnäs förskola.

INTEGRERAD

Måltiden ska ses som en resurs i den pedagogiska verksamheten och vara en integrerad del där skolläring, pedagoger och måltidspersonal samverkar. I läroplanen för grundskolan (Lgr 11) och förskolan (Lpfö 18) står det att varje barn och elev ska få kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och en hållbar utveckling. I förskolan och skolan kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen som kan väcka barn och elevers nyfikenhet kring mat, hälsa och hållbarhet, eller öppna upp för samtal om kultur, samhälle och demokrati. Måltiden är också ett tillfälle att umgås och bygga relationer mellan barnen och med de vuxna. Ett sätt att främja delaktighet är att låta barn och elever ha inflytande över måltiden, både över vilken mat som serveras och på måltidsmiljön. I förskolan och skolan kan barn och elever engageras i måltidsfrågor genom exempelvis mat- och klassråd. Delaktighet ger engagemang.

Vi inom de kommunala förskolorna och skolorna strävar efter att:

- de vuxna är goda förebilder som hjälper barnen att utveckla goda matvanor samt lockar dem att utforska och prova olika maträtter
- de vuxna visar ett positivt förhållningssätt till mat, hälsa och hållbarhet
- Mat och måltider tas tillvara som en viktig resurs i det pedagogiska arbetet
- involvera pedagoger, barn och elever i måltidsverksamheten och kvalitetsarbetet

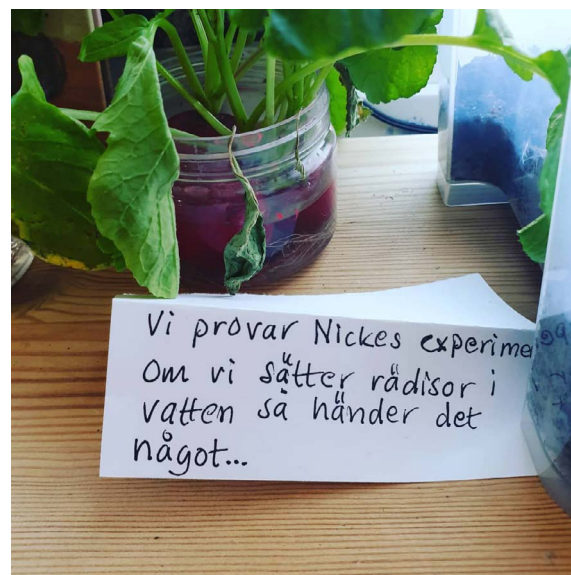


Foto: Nicke Brännström, kock på Kristallens förskola.

NÄRINGSRIKTIG

Skollagen kräver att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Näringsriktig mat ger goda förutsättningar för barn och elever att må bra och att orka vara aktiva under en hel dag i skolan eller förskolan.

Näringsriktig mat gynnar lärande och kreativitet. Måltider, inklusive frukost och mellanmål, som serveras i förskolan och skolan eller köps i cafeterian ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer. Det innebär bland annat att inga söta produkter som saft, läsk, sötdag yoghurt, bakverk, glass eller godis serveras. Utrymmet för sådana livsmedel är mycket litet om barn/elever ska få den näring de behöver samtidigt som de är negativa för tandhälsan.

Köksansvarig ska visa att maten som serveras är näringsriktig genom att man följer en näringsberäknad meny eller har en aktuell SkolmatSverige-rapport.

SkolmatSverige är ett digitalt verktyg för kvalitetssäkring och utveckling av skolmåltiden. En tvåvalsbuffé ökar matgästernas valmöjligheter och därmed sannolikheten att alla ska äta en näringsriktig lunch. Därför bör grundskolan och gymnasieskolan servera minst två huvudrätter per dag, varav en vegetarisk.

Vi inom de kommunala förskolorna och skolorna strävar efter att:

- måltiderna ger barn och studerande en näringsriktig kost av god kvalitet enligt Livsmedelsverkets rekommendationer; se sammanfattning av rekommendationerna i Bilaga 1
- inom skolan erbjuda två huvudrätter per dag, varav en vegetarisk
- öka andelen växtbaserade rätter som serveras
- Cafeterian erbjuder ett hälsosamt och attraktivt utbud
- Söta drycker, godis, bakverk, glass, snacks, d.v.s. så kallad utrymmesmat inte finns till försäljning i cafeterian inom grundskolan och att den inom gymnasieskolan starkt begränsas
- SkolmatSverige ska användas minst en gång per år för att utvärdera måltidernas kvalitet och säkerställa näringsriktigheten



Foto: Nicke Brännström, kock på Kristallens förskola.



Foto: Sofia Grünberger, kock på Myrsjöskolan.

SÄKER

All måltidspersonal ska ha tillräcklig kompetens inom livsmedelshygien för de arbetsuppgifter som utförs. Samtliga verksamheter ska följa gällande Livsmedelslagstiftning och ha ett egenkontrollprogram som är anpassat till den verksamhet som bedrivs. Det ska finnas tydliga rutiner för hur risker i mathanteringen ska hanteras, förebyggas och åtgärdas för att säkerställa att ingen blir sjuk av maten. Allergier och matöverkänslighet ställer särskilda krav på rutiner i samband med mat- och måltidsförberedelser. Personal ska kunna informera om matens innehåll. Tydlig information om vad maten innehåller ökar barn och elevers trygghet och deras möjlighet att själva välja till eller välja bort livsmedel.

Köket kan vara en utmärkt pedagogisk resurs genom att matgäster får delta i matlagningen. Det finns inget i lagstiftningen som hindrar att matgästen är delaktig i köket, däremot behöver verksamheten vara medveten om vilka riskerna är och utifrån dessa ta fram fungerande rutiner som kommuniceras till all personal som arbetar i köket.

För att minska risken för livshotande allergiska reaktioner, får inte nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrö förekomma som ingrediens i skolmaten eller som tillbehör. Dessa livsmedel får heller inte förekomma i skolkök, matsalar eller kafeterior.

Att maten är säker är grundläggande och livsmedelssäkerheten bör betraktas som en naturlig del i arbetet med att erbjuda måltider av hög kvalitet.

Vi inom de kommunala förskolorna och skolorna strävar efter att:

- ha utbildad och kompetent personal i varje kök
- personal ska kunna informera om matens innehåll samt om det ingår allergener i maten
- kontinuerligt erbjuda kompetensutveckling till alla som arbetar i köket och kring måltiden med kunskap om livsmedelshygien
- specialkost ska tillhandahållas om barn behöver det av medicinska skäl
- erbjuda en alternativ rätt som kan passa av etiska och religiösa skäl
- nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrö får inte förekomma som ingrediens i skolkök, matsalar eller kafeterior



Foto: Li Degerman, kock på Vårgårdets förskola.

MILJÖSMART

Hela matkedjan från produktion till konsumtion har stor påverkan på miljön och kan kopplas till en rad utmaningar såsom klimatförändring, förlust av biologisk mångfald och övergödning. Begreppet miljösmart mat innefattar många aspekter och verksamheterna inom förskola och skola har möjlighet att bidra på flera sätt, bland annat genom att minimera matsvinnet och servera mer ekologiska och växtbaserade livsmedel.

I Nackas miljöprogram ingår mål för inköp av ekologiska livsmedel, inköp av svenska livsmedel samt mål för klimatpåverkan från måltiderna inom kommunens verksamheter. Nacka kommuns miljömål anger att andelen ekologisk mat ska vara minst 75 procent år 2030 och siktar därmed högre än Regeringens nationella inriktningsmål på 60 procent till 2030. Delmål 12.3 om matsvinn i Agenda 2030 förbinder FN:s medlemsländer att mellan år 2015 och år 2030 halvera det globala matsvinnet. Att förebygga matsvinn ger stora miljömässiga och ekonomiska vinster och har samtidigt ett pedagogiskt värde där barn och elever kan få kunskap om hur och varför det är viktigt att minska matsvinnet.

Nackas avfallsplan anger kommunens ambition för en långsiktigt hållbar avfallshantering. Måltiderna i förskolan och skolan medför en enastående möjlighet att hos barn och elever skapa en förståelse för den egna livsstilens betydelse för miljön. Med hjälp av kompetent och engagerad personal kan de måltider som serveras i förskolan och skolan bli en del av lösningen till de miljöutmaningar som maten medför.



NACKA KOMMUNS MILJÖMÅL

Andel ekologisk mat i kommunens verksamheter (baserat på inköpsvärde)

Mål 2020: 50%

Mål 2030: 75%

Närproducerad (definierad som svensk) mat i kommunens verksamheter inom gruppen animaliska livsmedel. Andelen baseras på inköpskvantiteten)

Mål 2020: 80%

Mål 2030: 90%

Klimatpåverkan från kommunens livsmedelsinköp.

Mål 2030: 1,1 kg CO₂e/kg mat

Läs mer om Nackas miljösmål samt hur väl de uppfylls i Miljöbarometern. (länkad).

Vi inom Nackas kommunala förskolor och skolor strävar efter att:

- ha ändamålsenliga tillagningskök som drivs i egen regi
- välja rotfrukter, grönsaker och frukter efter säsong
- hålla nere mängden kött och öka mängden vegetabilier, samt oftare välja kött som belastar miljön så lite som möjligt
- i första hand välja kött, mejeri, fågel och ägg som är födda, uppfödda och slaktade i Sverige
- servera potatis, pasta, matvete, mathavre och bulgur oftare än ris
- minska matsvinnet, sortera ut matavfall samt källsortera
- öka andelen ekologiska livsmedel och sträva mot 75% till år 2030
- variera fisksorterna och välja fisk som uppfyller kriterierna för MSC-, ASC- eller KRAV-märkningen
- andelen miljösmarta livsmedel i livsmedelsavtalen speglar miljömålen och gör det enklare för verksamheterna att välja rätt
- vid upphandling av kött, mejeri, fågel och ägg ställs djurskyddskrav i nivå med svensk lagstiftning, med syfte att öka andelen svenska anbuudsprodukter



Foto: Li Degerman, kock på Vårgårdets förskola.

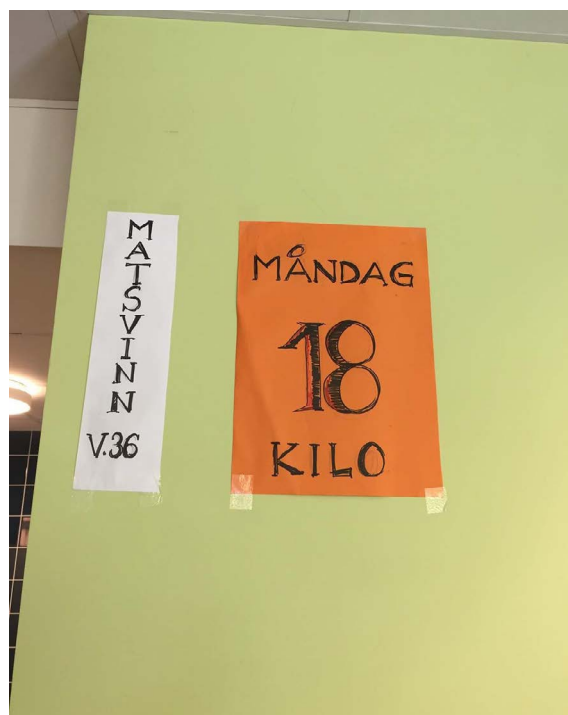


Foto: Sofia Grünberger, kock på Myrsjöskolan.

KOMPETENS, RESURSER OCH UPPFÖLJNING

Skolans resurser och ekonomi bör stödja kraven på att servera näringsrika och hållbara måltider. Bra och näringsrika måltider behöver inte kosta mer. Det handlar istället om att använda pengarna rätt. Ta vara på den värdefulla resurs som måltiderna är.

Ansvar för att måltiderna ska bli riktigt bra, upplevelserika och hållbara vilar på alla i verksamheten. Måltidspersonal och pedagoger ska känna till denna vägledning samt ha adekvat kompetens och erbjudas vidare kompetensutveckling. Viss fortbildning kan samordnas mellan förskolor och skolor. Skolledningen ansvarar för att denna vägledning efterlevs.

Måltidsverksamheterna bör kontinuerligt utvärderas med utgångspunkt från vägledningsdokumentet. Som stöd i uppföljningen finns enkätverktyget SkolmatSverige och uppföljningssystemet Hantera Livs samt förslag på kvalitetsindikatorer i Bilaga 3. SkolmatSverige är ett verktyg för att utveckla måltidens kvalitet – ur ett helhetsperspektiv. Uppföljningssystemet Hantera Livs innehåller inköpsstatistik som bland annat ger information om andelen inköpt ekologisk mat, kr/kg livsmedel, klimatpåverkan från inköpen, hur stor andel av inköpta livsmedel som är råvaror respektive halvfabrikat. Vägledningen ska revideras minst vartannat år och ska fungera som ett levande dokument.

En kostekonom är upphandlad för Nacka kommun och finns som konsult att tillgå som stöd för huvudman, rektor, förskolechef och måltidspersonal. Nacka kommuns inköpsenhet ställer krav på våra leverantörer och gör leverantörsuppföljningar för kvalitetssäkring.

Bilagor

Bilaga 1 – Bra livsmedelsval för Nackas förskolor och skolor

Bilaga 2 – Livsmedelsverkets beskrivning av mat lagad från grunden

Bilaga 3 – Förslag på kvalitetsindikatorer för uppföljning

” **Genom hållbara livsmedelsval bidrar vi till miljöarbetet och en hållbar konsumtion.**

Bilaga 1 – Bra livsmedelsval för Nackas förskolor och skolor (utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer)

Tabellen nedan visar en sammanfattning av Livsmedelsverkets generella kostråd Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Dessa råd är grunden även för förskolans och skolans mat.

Tabell 1. Sammanfattning av Livsmedelsverkets generella kostråd.

ÖKA	BYT	TILL	MINSKA
Grönsaker	Vitt mjöl	Fullkorn	Rött kött och chark
Frukt och bär	Smörbaserade matfetter	Växtbaserade matfetter och oljor	Salt
Baljväxter	Feta mejeriprodukter	Magra mejeriprodukter	Socker
Fisk och skaldjur			
Rörelse i vardagen			

Mer fisk och skaldjur

Servera minst 1 gång i veckan. Fet fisk (lax, sill och makrill) varannan vecka. Undvik strömming eller annan fet fisk från Östersjön och botteniska viken.

Mindre kött och chark

Skolan bör hålla nere mängden rött kött och särskilt begränsa mängden chark. Livsmedelsverket rekommenderar vuxna och barn att begränsa det totala intaget rött kött och chark till högst 500 g per vecka.

Servera korv högst 1 gång i månaden. Om nyckelhålsmärkt korv används kan den serveras upp till 3 gånger i månaden.

Byt till osötade och magra mejeriprodukter

Erbjud lättmjölk (0,5 % fetthalt) och/eller vatten som måltidsdryck. Alla vegetabiliska alternativ till mjölk, exempelvis havre- eller sojadyck, bör vara osötade och berikade med kalcium, selen, riboflavin (Vitamin B2), vitamin B12 och D-vitamin.

Begränsa mängderna feta mejeriprodukter som grädde och crème fraiche. Merparten av osten som pålägg och i maten bör vara nyckelhålsmärkt.

Barn upp till två år behöver lite extra fett, och då framför allt i form av fleromättat fett. En tesked olja eller flytande matfett, gärna rapsoljebaserat, per portion brukar vara lagom.

Byt till nyttiga mat- och smörgåsfetter

Använd olja/flytande matfett i maten samt oljedressing till grönsakerna. Flytande matfetsblandningar bör vara berikade med D-vitamin.

Erbjud växtbaserat och D-vitaminberikat smörgåsfett till brödet – gärna nyckelhålsmärkt.

Mer frukt, grönt och baljväxter

Utbudet på salladsbordet bör bestå av minst fem olika komponenter varje dag varav minst tre grova grönsaker, minst en baljväxt och minst en salladsgrönsak eller frukt.

Byt till fullkorn*

Variera sorterna av pasta, bulgur, matvete, mathavre, ris och välj fullkornsvarianter ibland. Erbjud flera sorters bröd - gärna med fullkorn och/eller nyckelhålmärkt.

*För de yngsta barnen under två år kan det bli för mycket fibrer om de bara äter fullkornsprodukter, men under hela förskoleåldern är det bra att variera mellan fullkornsvarianter och andra varianter.

Mindre socker

Söta produkter som saft, läsk, sötad yoghurt, bakverk, glass eller godis bör starkt begränsas. Utrymmet för sådana livsmedel är mycket litet om barn/elever ska få den näring de behöver samtidigt som de är negativa för tandhälsan.

Mindre salt

Välj livsmedel med mindre salt och salta ytterst måttligt i matlagningen.

Det salt som används bör vara jodberikat. Jod behövs för kroppens ämnesomsättning. Men det behövs inga stora mängder salt för att få i sig tillräckligt med jod.

Saltkar bör inte finnas utplacerade på borden i skolrestaurangen.

Ta hjälp av nyckelhålet!

Märkningen finns på livsmedel som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett.



www.nyckelhalet.se

Livsmedelsverkets symbol

En skolmåltid bör bestå av:

- En eller gärna fler lagade rätter, varav minst ett vegetariskt alternativ som alla får ta av
- Salladsbord med minst fem olika komponenter
- Bröd och smörgåsfett
- vatten och eventuellt mjölk eller berikade vegetabiliska drycker

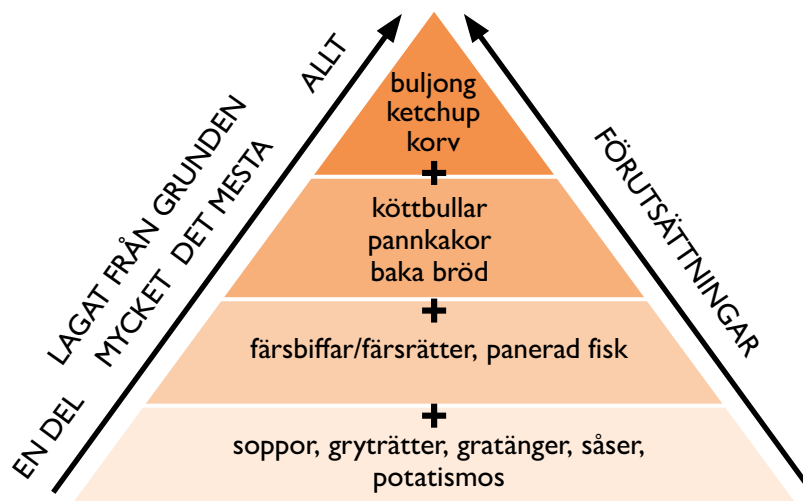
Frukost och mellanmål bör innehålla:

- Bröd och/eller flingor eller müsli. Merparten av brödet bör vara nyckelhålmärkt
- Proteinrikt livsmedel (pålägg, mjölkprodukt eller berikad vegetabilisk dryck/vegetabiliskt alternativ till yoghurt)
- Grönsaker och frukt

Bilaga 2 – Livsmedelsverkets definition av mat lagad från grunden

Med mat lagad från grunden avses mat lagad från råvaror, det vill säga livsmedel som inte värmts upp eller tillagats i förväg. Till råvara räknas även livsmedel som har bearbetats eller konserverats i syfte att förlänga hållbarheten eller för att förbereda råvaran för användning i köken. Exempel på sådana råvaror är skalad potatis, hackad lök, strimlat kött, torkad pasta, frusna bär, inlagd gurka samt konserverade eller mjölsyrade grönsaker.

Nackas förskolor och skolor ska i största möjliga mån laga mat från grunden som är näringsriktig och lagad på råvaror av god kvalitet. Figuren nedan visar olika nivåer på mat lagad från grunden. Verksamhetens förutsättningar, t ex, kökets utrustning är en faktor som styr hur stor del av maten som lagas från grunden och hur stor del som ersätts med halvfabrikat. Figuren kan användas när kommunens verksamheter sätter upp mål för mat lagad från grunden.



Bilaga 3 – Förslag på kvalitetsindikatorer för uppföljning

Uppföljning av GOD

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Meny: andel mat lagad från grunden	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Hantera Livs, rapport 480
Meny: maträtternas namn (inbjudande men inte vilseledande)	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	
Aptitlig servering	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Inspektion samt punkt på matråd
Sensorisk kontroll	Dagligen	Köksansvarig	
Elevers synpunkter på maten	Årligen	Chef för köket/ rektor	Elevenkät (SkolmatSverige), matråd
Antal ätande i skolrestaurangen	Regelbundet	Köksansvarig och chef för köket	Räkna tallrikar
Gram uppäten mat per gäst	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Livsmedelsverkets handbok för minskat matsvinn

Uppföljning av TRIVSAM

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Psykosocial måltidsmiljö (stämning och känsla av att vara välkommen i matsalen/restaurangen)	Årligen	Chef för köket/ rektor/ förskolechef	Psykosocial rond
Tillräckligt med tid för lunchen, elever kan sitta ner i minst 20 minuter	Årligen	Rektor	Schemaläggning
Elevers synpunkter på måltidsmiljön	Årligen	Chef för köket/ rektor	Elevenkät (SkolmatSverige), matråd
Pedagogers följsamhet till ansvarsuppgifter i matsalen/restaurangen	Regelbundet	Rektor /förskolechef	Fast punkt på APT eller annat regelbundet mötesforum
Måltidspersonalens följsamhet till ansvarsuppgifter i skolrestaurangen	Regelbundet	Chef för köket	Fast punkt på APT eller annat regelbundet mötesforum

Uppföljning av INTEGRERAD

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Pedagogiska måltider, innehåll och förhållningssätt	Årligen	Rektor	APT eller annat mötesforum
Information till nyanställda och vikarier inom skolan och skolrestaurangen om Nackas vägledningsdokument Hållbara måltider	Årligen eller oftare	Chef för köket/ rektor/ förskolechef	Introduktion

Uppföljning av NÄRINGSRIKTIG

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Näringsinnehåll i måltiderna	Årligen	Köksansvarig och chef för köket/ rektor	SkolmatSverige
Livsmedelsval enligt rekommendationer (lunch, frukost och mellanmål)	Årligen	Köksansvarig och chef för köket/ rektor	Inköpsstatistik från Hantera Livs, rapport 701/enkät SkolmatSverige
Frekvens söta livsmedel från köket	Årligen	Köksansvarig och chef för köket/ rektor/	Inköpsstatistik från Hantera Livs, rapport 701/enkät SkolmatSverige
Utbud i skolans cafeteria	Årligen	Rektor	Enkät SkolmatSverige

Uppföljning av HÅLLBAR

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Andel ekologiska livsmedel (baserat på inköpsvärde)	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Hantera Livs, rapport 403
Andel svenska animalier (baserat på inköpskvantitet, kg)	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Hantera Livs, rapport 501
Andel inköpta köttprodukter (oberett kött) i förhållande till totalinköpet	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Hantera Livs, rapport 474
Klimatpåverkan från livsmedelsinköpen	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Hantera Livs, rapport 452
Antalet vegetariska rätter	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	
Matsvinn	Regelbundet	Köksansvarig och chef för köket	Matsvinnsmätning, registrering i Hantera Enhet

Uppföljning av SÄKER

KVALITETSINDIKATOR	FREKVENS	ANSVARIG	FÖRSLAG TILL HUR
Hantering av mat i köket sker säkert	Årligen	Köksansvarig och chef för köket	Egenkontroll, SkolmatSverige
Pedagogers hantering av mat sker säkert	Årligen	Rektor	APT eller annat mötesforum
Måltidspersonal har tillräcklig kompetens inom livsmedelssäkerhet och ges möjlighet till repetition och fortbildning	Årligen	Chef för köket	Egenkontroll
”Pedagoger som deltar vid måltider har tillräcklig kunskap om livsmedelshygien, aktuella allergier och specialkost”	Årligen	Rektor	Utbildning/genomgång av måltidspersonal
All personal som arbetar med måltider har läst igenom och skrivit under verksamhetens hygienrutiner	Årligen	Chef för köket	

Vägledningsdokumentet har arbetats fram 2016 av en projektgrupp inom Valfärd skola, Nacka kommun, bestående av:

KOCKARNA;

Ann Malm, Orminge skola

Helene Ståhlberg, Vilans skola

Jessica Ervid, Solängens förskola

Kristin Sandegren, Fiskarhöjdens förskola

Li Degerman, Vårgårdets förskola

Marc Grainger, Nacka gymnasium

Nicke Brännström, Kristallens förskola

Sofia Grünberger, Myrsjöskolan

SKOLLEDARNA;

Agneta Hansson, Sigfridsborgs förskola

Monica Lundberg, Ektorps skola, samt

Helena Pettersson, kostkonsult

Marie Assarsson, dietist

Ann Sundman Brott, utbildningsstrateg

Reviderad augusti 2020 av Helena Pettersson, kostkonsult

KÄLLFÖRTECKNING OCH LÄNKAR

Livsmedelsverket (2016) Bra måltider i förskolan [hämtad 200810]

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/forskola/

Livsmedelsverket (2019) Bra måltider i skolan [hämtad 200810]

www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer-foldrar/bra-maltider-i-skolan.pdf

Livsmedelsverket (2020) Miljösmarta matval [hämtad 200810]

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/

SkolmatSverige [hämtad 200810]

www.skolmatsverige.se/

Livsmedelsverket (2020) Information om matgäster i köket [hämtad 200810]

www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillagning-hygien-forpackningar/hygien/matgasten-i-koket

Folkhälsomyndigheten (2020) Information om övervikt och fetma hos barn [hämtad 200810]

www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/oe/overvikt-och-fetma-ar-vanligt-och-okar-med-alder-hos-6-9-aringar/

Livsmedelsverket (2020) Delresultat från Livsmedelsverkets matvaneundersökning Riksmaten Ungdom [hämtad 200810]

www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/nyheter/pressmeddelanden/ungdomar-ater-nyttigare-i-skolan-an-hemma

Information och tips om avfall och återvinning [hämtad 200810]

www.nacka.se/avfall

Nacka kommuns miljöbarometer

<http://miljobarometern.nacka.se/>

Naturvårdsverket (2020) Nationell avfallsplan Att göra mer med mindre

www.naturvardsverket.se/upload/miljoarbete-i-samhallet/miljoarbete-i-sverige/avfall/avfallsplanen/nationell-avfallsplan-och-avfallsforebyggande-program-2018-2023.pdf

MATtanken (2020) Samlade måltidspedagogiska verktyg [hämtad 200810]

mattanken.se/mattanken/laravandra/samladkunskapoch-material/material/bondeniskolanochandrapedagogiskaverktyg.5.42a946c0161df8b7b8f38034.html

Livsmedelsverkets (2020) handbok för minskat matsvinn [hämtad 200811]

www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/material/handbok-for-minskat-matsvinn-for-verksamheter-inom-var-d-skola-och-omsorg

Livsmedelsverket (2013) Skolmåltiden: en viktig del av en bra skola – stöd och inspiration till skolledare [hämtad 200811]

www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer-foldrar/skolmaltiden_viktig_del_av_bra_skola.pdf

Skolverket (2019) Läroplan för förskolan Lpfö 18 [hämtad 201029]

www.skolverket.se/undervisning/forskolan/laroplan-for-forskolan

Skolverket (2019) Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet Lgr11 [hämtad 201029]

www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet

