



# *Mat och måltider i förskola och skola*

*Mål och riktlinjer för måltidsverksamheten  
i Kungsörs kommun*

*Antagna av barn- och utbildningsnämnden  
2013-09-18*

# Mat och måltider

## Mål och riktlinjer

Att servera mat i förskola och skola ingår i kommunens uppdrag. Måltiderna ska följa svenska näringsrekommendationer och täcka behovet av näring och energi så våra barn och elever orkar med och kan ta till sig undervisning och aktiviteter på bästa sätt.



Det här dokumentet berättar om de politiska målen som barn- och utbildningsnämnden beslutat ska gälla för måltidsverksamheten i Kungsörs kommun. Dessa mål ska säkerställa en hög kvalitet på mat och måltider samt att den måltidsservice som kommunen ger håller en hög nivå.

### Det här vill vi i Kungsör

Måltiderna i Kungsörs förskolor och skolor ska komponeras så att de främjar hälsan och miljön på kort och lång sikt. Mat och måltider är en naturlig del av verksamheten och bidrar förutom att fylla på energi också till en stund av vila, återhämtning och social samvaro.

Ansvariga och all personal inom förskola och skola ska tillsammans arbeta för att barn, elever och personal känner matglädje och får kunskap och insikt om matvanors betydelse för hälsan under hela livet.

### Våra uppsatta mål

Måltidsverksamheten ska:

- värna om och inspirera till god matkultur med näringsriktiga och lustfyllda måltider i en lugn och rofylld miljö.
- främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning.
- verka för att alla som erbjuds måltider också äter dem.
- följa Livsmedelsverkets framtagna riktlinjer för näringskvalitet och måltidsordning för storhushåll.

Maten ska:

- tillagas så nära matgästerna som möjligt.
- i största möjliga utsträckning innehålla närproducerade råvaror.

Dessutom är det en ambition att i så hög utsträckning som möjligt erbjuda såväl huvudrätt som en alternativ rätt varje dag. En av dessa rätter ska som regel vara specialkostanpassad.

### Så här jobbar vi för att nå målen

För att nå våra mål följer vi de svenska näringsrekommendationerna som anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen och referensvärden för energi för olika kön och åldersgrupper. Rekommendationerna är till för att ge förutsättningar för god hälsa och minska risken för kostrelaterade sjukdomar.





Det är lämpligt att fördela dagens måltider på tre huvudmål; frukost, lunch och middag samt några mellanmål. Frukosten bör ge 20–25 procent av dagens energiintag, lunchen 25–35 procent och middagen 25–35 procent.

För att stimulera god kosthållning och på ett pedagogiskt sätt visa hur en väl sammansatt måltid kan se ut använder vi oss av tallriksmodellen. Med hjälp av en uppdukad referenstallrik vid varje måltid visar vi lämpliga proportioner mellan måltidens olika delar.

### Förskola

Ett barn som går i förskolan hela dagen ska få 65-75 procent av det rekommenderade behovet av energi- och näringsämnen tillgodosatt av måltider som serveras på förskolan. Måltidsplaneringen i Kungsörs förskolor ser ut så här:

- Frukost cirka klockan 08.00
- Frukoststund cirka klockan 10.00
- Lunch cirka klockan 11.30
- Mellanmål cirka klockan 14.30

Om barnets schema sträcker sig längre än till klockan 17.00 kan behov finnas av ytterligare en måltid. Denna måltidsordning förutsätter att hemmen kompletterar med minst en måltid.

### Skola

I skolan schemaläggs och serveras lunchen vid samma tid varje dag. En absolut rekommendation är att lunchen serveras tidigast klockan 11.00. Eleverna ska ges möjlighet att äta i lugn och ro. Antalet elever som äter samtidigt ska begränsas efter antalet sittplatser i matsalen.



### Skolbarnomsorg

Fritidsverksamheten erbjuder frukost och mellanmål på eftermiddagen för de barn som har ett schema som gör att de går på fritids vid de tidpunkterna. En rekommendation är att frukost bör serveras tidigast klockan 07.30. Under lovdagar serveras också lunch.

### Pedagogisk lunch

Pedagogisk lunch inom förskola och skola innebär att personal äter tillsammans med barnen och eleverna. Syftet med pedagogisk lunch är att skapa förutsättningar för en lustfylld måltid och en positiv matupplevelse. Personalen fungerar som förebild och utgör ett stöd till barnen och eleverna. De visar i praktiken goda rutiner för bordsskick, god matkultur, social samvaro och skapar även en lugn atmosfär vid måltiden.

I Kungsörs kommun ansvarar respektive rektor eller biträdande förskolechef för att det antal personer som äter pedagogisk lunch anpassas efter behovet.





### Intryck och miljö har betydelse

Förskolornas och skolornas matsalar ska planeras och utrustas med ett helhetsperspektiv på måltidsmiljön. Den yttre miljön är en viktig del av måltiden. Måltidsmiljön ska kännas trivsamt och tilltalande för alla. Ett sätt att uppnå en trivsamt miljö är att samråda med matgästerna och låta de komma med synpunkter och förslag.

Alla ska kunna äta i lugn och ro utan tidspress. Därför är det viktigt att matraster och måltidstider schemaläggs på ett tillfredsställande sätt.

Genom särskilda matråd ska såväl barn och elever som kostpersonal vara delaktiga i utvecklingen av måltidsverksamheten.

### Vår kvalitetskontroll och kompetensutveckling

Livsmedelsverket har gett ut råd om hur man serverar bra mat i skolan. Dessa råd tar bland annat upp energi- och näringsintag, måltidsordning och val av livsmedel. I vår måltidsverksamhet följer vi Livsmedelsverkets råd för att ge matgästerna en ur närings-synpunkt riktigt sammansatt och välsmakande kost av god kvalitet.



När vi planerar veckans matsedel närings- och kostnadsberäknar vi menyerna. Planering och servering av specialkost följs upp i samverkan med skolhälsovården.



I möjligaste mån ska maten tillagas från grunden med råvaror av hög kvalitet. När vi upphandlar livsmedel kräver vi av leverantörerna att de ska redovisa uppgifter om livsmedlens ursprung, hur de odlats, lagrats och hanterats.

Det är viktigt att måltidspersonalen har hög kompetens, och att de använder alla resurser effektivt. Kompetensutveckling och utbildning ska därför ske kontinuerligt så att verksamheten håller högsta möjliga kvalitet. Även övrig personal ska få möjlighet

till ökad kunskap inom måltidsområdet. Detta så de kan stödja och vägleda barn och elever i måltidssituationen.

## Hur vet vi att målen nås

Med jämna mellanrum följer vi upp och utvärderar måltidsverksamheten. Det ska ske genom att undersöka både vad matgäster och personal tycker om måltiderna, gärna i form av enkätfrågor. Verksamhetens kostnader kontrolleras också och ställs i förhållande till den budget som fastställts. Detta sker i samband med ekonomiska uppföljningar och bokslut.

## Du som vill veta mer

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar för säkra livsmedel och bra matvanor.

Verket har bland annat tagit fram svenska näringsrekommendationer och råd om bra mat i skolan. På Livsmedelsverkets webbplats, [www.slv.se](http://www.slv.se) kan du som vill läsa mer.



- *Barn- och utbildningsnämnden beslutar*
- *Barn och utbildningsförvaltningen utför*

Detta dokument ligger till grund för hur vi inom Kungsörs kommun hanterar måltidsverksamheten inom förskola och skola. Målen och riktlinjerna antogs av barn- och utbildningsnämnden 2013-09-18.

[www.kungsor.se/skolmat](http://www.kungsor.se/skolmat)