

NACKAS KOMMUNALA SKOLOR

Hållbara måltider

NACKA
KOMMUN



Vägledning för hållbara måltider i Nackas kommunala förskolor och skolor

Inom Nackas kommunala förskolor, grundskolor och gymnasieskolor serveras ca 20 000 portioner varje dag. Måltiderna i förskola och skola har stor betydelse för barns hälsa, sociala gemenskap, trivsel och inte minst lärande.

Vi strävar därför efter hög kvalitet på de måltider som serveras. För att skapa de bästa förutsättningarna har Nacka kommun höga krav vid upphandling av livsmedel och skolmatsentreprenad. Majoriteten av förskolorna och skolorna har tillagningskök och lagar mat i egen regi. Maten lagas så mycket som möjligt från grunden. Det gör att måltiderna generellt innehåller en låg nivå av tillsatser.

Som stöd följs Livsmedelsverkets råd enligt modellen som säger att måltiden ska vara trivsamt, hållbar, näringsriktig, säker, god och integrerad i verksamheten. www.livsmedelsverket.se/

Skollagen ställer krav på att måltiderna ska vara näringsriktiga. Det är rektor och förskolechefs ansvar att lagen efterlevs.

www.skolverket.se/regelverk/mer-om-skolans-ansvar

Måltiderna i förskola och skola har stor betydelse för barn och elevers hälsa, sociala gemenskap, trivsel och inte minst lärande. En näringsriktig lunch som hamnar i magen ger mätta barn och elever med goda förutsättningar att orka leka, lära och fokusera på skolarbetet. Mätta och nöjda barn och elever bidrar också till en gladare och lugnare stämning i verksamheten. Sett ur ett längre perspektiv kan bra måltider bidra till att grundlägga hälsosamma och miljövänliga matvanor samt ett positivt förhållningssätt till mat. Förutom att bidra med energi och glädje kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg, inte minst inom förskolans och skolans uppdrag att ge barn och elever kunskap om en hållbar livsstil.



Vägledningens syfte är att

- Stödja rektorer, förskolechefer samt köksansvariga för måltider som serveras i förskolan och skolan.
- Stödja 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 i Livsmedelsverkets rubriker:

GOD och TRIVSAM

Bra måltider i trevlig miljö, där barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltiden. Det är samtidigt ett tillfälle för social samvaro och för att bygga relationer. En bufféserving i direkt anslutning till köket gör det enklare att erbjuda valmöjligheter, att hålla serveringen snygg och fräsch och inbjuder till möten mellan barn, elever och kökspersonalen.

Trivsamt utformade och inredda lokaler bidrar till matlust och trivsel. Även ljudmiljön påverkar måltidsupplevelsen. I förskolan och skolan kan barn och elever engageras i måltidsfrågor genom exempelvis mat- och klassråd.

Vi strävar efter att:

- lägga upp maten vackert så att den ser lockande ut, det är viktigt för att väcka aptit och intresse. Många färger och former gör att vi gärna tar lite mer.
- i största möjliga mån laga mat från grunden, näringsriktig och lagad på råvaror av god kvalitet.
- variera måltiderna samt att det ska vara estetiskt tilltalande och ge sinnlig upplevelse
- måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg trivsamt miljö med behaglig ljudnivå
- det ska finnas tid att äta i lugn och ro i vuxnas närvaro
- lägga schemat så att alla elever kan äta lunch i lugn och ro
- skapa matglädje och en överenskommelse mellan barn, elever och personal hur man vill ha det under måltiden.

INTEGRERAD

Med integrerad menas att måltiden kan vara en resurs i den pedagogiska verksamheten och en integrerad del av dagen. Måltiden är en resurs för hela verksamheten. I förskolan och skolan kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen och för att väcka elevernas nyfikenhet kring mat. Delaktighet ger engagemang. Ett sätt att främja delaktighet är att låta barn och elever ha inflytande på måltiden, både över vilken mat som serveras och på måltidsmiljön.

Vi strävar efter att:

- de vuxna är goda förebilder som hjälper barnen att utveckla goda matvanor samt lockar dem att utforska och prova olika maträtter
- vuxna visar ett positivt förhållningssätt till mat och hälsa samt ser måltiden som ett tillfälle att integrera läroplanen och se måltiden som en viktig resurs i det pedagogiska arbetet
- barn och elever ska ges möjlighet att vara delaktiga i utformning samt måltidsförberedelserna
- involvera pedagoger, barn och elever i måltidsverksamheten och kvalitetsarbetet

NÄRINGSRIKTIG

Näringsriktig mat som hamnar i magen ger goda förutsättningar för att må bra och orka vara aktiv. Grundskolan omfattas till och med av ett lagkrav på näringsriktiga skolluncher.

Den 1 juli 2011 trädde en ny skollag i kraft med krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Köket kan visa att maten som serveras är näringsriktig genom att antingen visa att man följer näringsberäknade recept, eller ha en aktuell SkolmatSverige-rapport. Alla skolor ska följa nordiska näringsrekommendationer. Detta kan säkerställas genom ett kostdatasystem.

Vi ska servera hälsosamma alternativ och servera så lite som möjligt av sockerrika produkter.

I grundskolan och gymnasieskolan ska det serveras minst två alternativ per dag för variation och öka möjligheten till att fler elever äter en god och näringsriktig skollunch varje dag.



Vi strävar efter att:

- öka andelen vegetariskt
- erbjuda minst en alternativ rätt, med fördel ett vegetariskt alternativ
- måltiden är näringsriktig och lagad på råvaror av god kvalitet
- minska på onödiga tillsatser och kunna redogöra för ursprung på våra produkter som används
- erbjuda de allergikoster som finns samt att kökspersonalen ska kunna redogöra för vilka allergener en maträtt har
- erbjuda alternativ rätt som kan passa för etiska och religiösa skäl
- specialkost ska tillhandahållas för medicinska skäl
- inte servera söta drycker (saft, måltidsdryck, läsk, energidryck), bakverk, glass eller godis
- SkolmatSverige ska användas minst en gång per år för att säkerställa näringsriktigheten och fungera som ett verktyg för kvalitetssäkring och utveckling av skolmåltiden.

SÄKER

Personalen ska ha kompetens inom livsmedelssäkerhet och det ska finnas rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, även då barn och elever hjälper till med mat- och måltidsförberedelser. Det behövs särskilda rutiner för att säkerställa att barn med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten. Tydlig information om maträtternas innehåll ökar barn och elevers trygghet och möjlighet att själva välja eller välja bort.

Vi strävar efter att:

- ha utbildad och kompetent personal i köken
- Livsmedelslagen ska följas och alla kök ska ha ett egenkontrollprogram som är anpassat till den verksamhet som bedrivs samt tydliga rutiner som följs.
- kontinuerligt kompetensutveckla alla som arbetar i köket med kunskap om livsmedelshygien
- minska risken för livshotande allergiska reaktioner genom nötförbud inklusive jordnötter, mandel och sesam på våra skolor och förskolor.



HÅLLBAR

Maten påverkar miljön bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men maten kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. Förutom att välja rätt livsmedel är samordning av transporter till och från köket, minskad energianvändning, utsortering av matavfall samt källsortering exempel på åtgärder som minskar belastningen på miljön. Eftersom att all livsmedelsproduktion har miljöpåverkan är det dessutom viktigt att minska matsvinnet.

Regeringen fastställde 2006 ett nationellt inriktningsmål om att 25 % av alla livsmedelsinköp inom offentlig sektor skulle bestå av ekologiska livsmedel. Målet för inköpsprocessen i Nacka kommun är redan nu satt till 50 % miljömärkta varor för 2014.

Nacka kommuns miljömål.

Senast år 2018, enligt Sveriges Nationella avfallsplan, ska minst 50 procent av matavfallet från hushåll, storkök, butiker och restauranger sorteras ut och behandlas biologiskt. Samma mål återfinns i Nacka kommuns avfallsplan (Avfallsplan 2020).

Vi strävar efter att:

- minska matsvinnet, sortera ut matavfall och källsortera
- ha ändamålsenliga tillagningskök som drivs i egen regi
- hålla nere mängden kött och öka mängden vegetabilier, samt välja kött som belastar miljön så lite som möjligt
- öka andelen ekologiska livsmedel och sträva mot minst 50 %.
- andelen hållbara livsmedel ska öka både i upphandlingsavtalen och där med även i inköpen
- välja rotfrukter, grönsaker och frukter efter säsong.
- ersätta en del av köttet med baljväxter i till exempel köttfärsås och färsbiffar
- servera potatis, pasta, matvete, bulgur och quinoa oftare än ris.
- variera fisksorterna och välja fisk som uppfyller kriterierna för MSC- eller kravmärkt
- miljöstyrningsrådets baskrav för djurskydd och miljö ska användas vid livsmedelsupphandlingen.



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

RESURSER OCH KOMPETENS

Skolans resurser och ekonomi bör kunna stödja kraven på att kunna servera näringsriktiga 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 och kom ihåg att ansvaret för att måltiderna ska bli riktigt bra vilar på alla i verksamheten.

Kompetens ska finnas på plats samt erforderlig kompetenshöjning bör erbjudas kontinuerligt. Viss fortbildning samordnas mellan skolor och förskolor.

Vi ställer krav på våra leverantörer och gör leverantörsuppföljningar för kvalitetssäkring.

Skolledarna och köksansvariga ansvarar för att vägledningen efterlevs.

Huvudman följer upp skolornas kvalitet genom Skolmatsverige

Kostekonom är upphandlad för Nacka kommun och finns som konsult att tillgå som stöd för huvudman, rektor, förskolechef och kökspersonal.

Vägledningsdokumentet har arbetats fram av en projektgrupp bestående av; dietist Marie Assarsson, utbildningstrateg Ann Sundman Brott, kockar Helene Stålberg - Vilans skola, Jessica Ervid - Solängens förskola, Nicklas Brännström - Kristallens förskola, Kristin Sandegren - Fiskarhöjdens förskola, Li Degerman - Vårgårdets förskola, Sofia Grunberger - Myrsjöskolan, Ann Malm - Orminge skola, Marc Grainger - Nacka gymnasium och skolledare Agneta Hansson - Sigfridsborgs förskola, Monica Lundberg - Ektorps skola, inom Välfärd skola, Nacka kommun 2016.

Paul Svenssons, kock och förälder har formulerat sina tankar om skolmåltiden:

NJUTNING

Sveriges godaste mat är en titel som förklarar alla andra val då förutsättningen för att åstadkomma detta handlar om att tilltala alla sinnen. Genom att spalta upp alla sinnen och sedan beskriva med hjälp av mat, miljö och människa hur det ska utvecklas både i organisationen men också rent kommunikativt nå ut till nya gäster, föräldrar och beslutsfattare, tyckare m.m.

Näsa: extremt nylagad mat.

Öga: Vacker mat med hög fräschör, miljö.

Öra: Rofylld miljö med pedagogiska och sociala inslag som förstärker ätupplevelsen.

Hjärta: Hälsosam, balanserad.

Hjärna: Resultatstärkande, laddande, näringstät och balanserad

Själen: Bra för mig men också för naturen

Lärande: Mat, råvara, gastronomi och etikett är ett ämne och en socialstyrka som ska tas på allvar. Där nästa generations konsumenter skolas för handeln och arbetslivet. Att sätta status på mat och måltid kommer att bitvis vara en världs-räddare men en kostnadsbesparare för samhället i långa loppet. Då medvetna konsumenter kommer efterfråga rätt(ur njutning-, miljö- och människoperspektivet) typ av råvaror och matprodukter.

Det andra perspektivet är resultat orienteringen utifrån skolans målbild.

God, hälsosam, varierad kost ger ökad koncentration, uthållighet och bättre skolresultat.

LÅNGSIKTIGT

Medvetna råvaruval utifrån smakintensitet, näring och miljö.

UTMANANDE/NYDANANDE

Sätta höga mål långsiktigt men också spetsiga kortsiktiga mål som håller hungern uppe bland medarbetare och gäster. Att ständigt skapa nyfikenhet genom små förändringar, testa nya smaker, presentationsformer, tema och miljöer.

INTEGRERANDE

Att se integration som en enorm tillgång och möjlighet att bredda synen på mat. En arbetskraft som har bidragit och kommer att bidra till en större mångfald av matupplevelser, nya sociala former av ätande. Nyfikenhet är den starkaste kraften till nydanande.

ATTRAKTIV KOMMUN

Det har aldrig diskuterats mat som det gör idag. Trots det råder större osäkerhet och ängslighet än aldrig förr. Valen är många och kunskapen ska vara stor för att kunna göra alla korrekta medvetna val i vardagen. Skola och äldreomsorg har seglat upp som kanske än av samhällets viktigaste folkbildare på området. Därför har man idag både en möjlighet men också en skyldighet att förvalta denna uppgift på ett smakfullt och genomtänkt sätt. Där tydlighet är den viktigaste devisen. Att inte bara göra utan vara superskicklig varför, när och hur påverkar det oss



Fotograf: Erica Wessman

Paul Svensson,
Kock och förälder

En skolmåltid bör varje dag bestå av:

- En eller gärna fler lagade rätter, med fördel ett vegetariskt alternativ som alla får ta av
- Salladsbord med minst fem olika komponenter
- Bröd och matfett
- Mjölks och vatten

Frukost och mellanmål bör innehålla:

- Mjölksprodukter (mjölk, fil, yoghurt)
- Bröd med pålägg och/eller andra spannmålsprodukter, som gryn och flingor
- Fukt, bär och grönsaker

Råvaror

NYCKELHÅLSMÄRKT

Står för mindre eller nyttigare fett, mindre socker, mindre salt mer kostfiber och fullkorn.

FISK - Servera minst 1 gång i veckan. Fet fisk (lax, sill och makrill) varannan vecka. Undvik strömming från Östersjön

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

GRÄDDE OCH OST - Begränsa mängderna feta mejeriprodukter. Merparten av osten bör vara nyckelhålsmärkt.

GRÖNSAKER, BALJVÄXTER OCH FRUKT - Minst 100 g till lunch. Erbjud gärna ett salladsbord med minst fem olika komponenter.

MJÖLK - Lättmjölk (0,5 % fetthalt). D-vitaminberikad.

MATFETT - Matfett med D-vitamin och bra fettkvalitet, på brödet - gärna nyckelhålsmärkt. Olja/flytande matfett i maten samt oljedressing till grönsakerna.

POTATIS, PASTA, GRYN, RIS OCH BRÖD - Variera sorter och välj fullkornsvarianter ibland. Erbjud flera sorters bröd - gärna med fullkorn och nyckelhålsmärkt. För de yngsta barnen kan det dock bli för mycket fibrer med många fullkornsprodukter.

KÄLLFÖRTECKNING OCH LÄNKAR

Bra mat i förskolan, Livsmedelsverket.

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

Bra mat i skolan, Livsmedelsverket.

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/skola/rad-och-material/raden-bra-mat-i-skolan/>

Miljösmarta matval, Livsmedelsverket.

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/>

Hej skolmat, Livsmedelsverket.

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/skola/hej-skolmat/>

SkolmatSverige.se

<http://www.skolmatsverige.se/>

Nordiska näringsrekommendationer 2012

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/matvanor/naringsrekommendationer/>

Information och tips om avfall och återvinning.

www.nacka.se/avfall

Matavfallsinsamling i företag och verksamheter:

http://www.nacka.se/web/bo_bygga/avfall/sophamtning/matavfall/verksamheter/Documents/Matavfallsinsamling_verksamheter_2016_web.pdf

