

## Riktlinjer för mat, måltider och fysisk aktivitet i kommunala förskoleklasser, grundskolor, grundsärskolor, gymnasieskolor och gymnasiesärskolor i Stockholms stad

Antagna av utbildningsnämnden i Stockholms stad  
Gäller från och 1 april 2019

### Inledning

Riktlinjerna syftar till att säkerställa att skolmåltidsverksamheten i stadens kommunala förskoleklasser, grundskolor, grundsärskolor, gymnasieskolor och gymnasiesärskolor har en likvärdig kvalitet och bidrar till en mer jämlik folkhälsa.

Stockholms kommunala skolor ska lära barn och elever att själva grundlägga en hälsosam livsstil och tydliggöra sambandet mellan goda matvanor, fysisk aktivitet och hälsa. Näringsriktiga, goda och välkomponerade måltider inom skolan, i kombination med rörelse under skoldagen, ger barn och elever goda förutsättningar för lärande. Måltiderna ska även grundlägga goda matvanor som är hållbara för miljön.

Den stadsövergripande *Strategin för god, hälsosam och klimatsmart mat* fastställer inriktningen och bidrar till ökad insikt och kunskap hos stadens medarbetare, brukare och stockholmare. Strategin utgör en grund för riktlinjerna för mat, måltider och fysisk aktivitet.

Riktlinjerna gäller för utbildningsnämndens samtliga skolformer och skolenheter om inte annat särskilt anges.

### Barns bästa

Enligt FN:s konvention om barns rättigheter (barnkonventionen) har varje barn rätt till bland annat utbildning, rätt till bästa uppnåeliga

hälsa och rätt till skäliga levnadsvillkor. Barnets bästa ska därtill vara vägledande i allt arbete vid skolan.

Måltiderna är att betrakta som en del av utbildningen och måltiderna är hela verksamhetens gemensamma ansvar. Alla barn har rätt till utveckling och det är därför av särskild vikt att verksamheterna genomsyras av ett helhetstänkande och samverkan. Måltiderna är hela skolans ansvar och det är viktigt att skapa de bästa förutsättningarna för att barn och elever ska trivas i matsalen och äta av maten. Genom att skolor visar på bra vanor vad gäller kost och fysisk aktivitet bidrar det till att öka jämlikheten i hälsa. Att lunchen är näringsriktig är betydelsefullt för alla, men för vissa barn och elever kan detta vara extra betydelsefullt och måltiderna är därför ett viktigt led i det hälsofrämjande arbetet.

### **Livsmedelsverkets rekommendationer och De Nordiska näringsrekommendationerna**

Det är av vikt att skolverksamheterna hjälper barn och elever att göra bra val och visar vägen till att grundlägga en hälsosam och hållbar livsstil. Goda vanor grundläggs tidigt och skolan kan bidra till att visa på bra mat- och rörelsevanor för livet. Maten ska vara god, omväxlande och av hög kvalitet.

Verksamheterna ska följa Livsmedelsverkets riktlinjer (*Bra måltider i förskolan/Bra måltider i skolan*) och rekommendationer som baseras på de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). De Nordiska näringsrekommendationerna anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och för att förebygga ohälsa på sikt. För barn över två år gäller i stor utsträckning samma kostråd som för vuxna. Vid näringsberäkning och planering av menyer ska ett genomsnitt på minst en vecka ligga till grund för måltiderna, då näringsinnehållet varierar från måltid till måltid.

### **Fysisk aktivitet**

Det finns stora skillnader i folkhälsa inom Stockholms stad, såväl som i övriga landet. Dessa skillnader ska utjämnas så att barn och elever får jämlika möjligheter att växa. Fysisk aktivitet<sup>1</sup> tillsammans

---

<sup>1</sup> Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten).

med bra mat ger goda förutsättningar för lärande i skolan och är grundläggande för att bidra till en förbättrad folkhälsa.

De Nordiska näringsrekommendationerna och Folkhälsomyndigheten rekommenderar att barn bör komma upp i en nivå av 60 minuters medel och mer ansträngande fysisk aktivitet per dag. Skolorna ska uppmuntra till daglig fysisk aktivitet, gärna 60 minuter per dag. Aktiviteten kan delas upp i flera pass under dagen och bör med fördel vara allsidiga.

### **Måltiderna**

Vid planering av måltider ska Livsmedelsverkets måltidsmodell vara utgångspunkt för att främja samsynen på hälsa, kvalitet, hållbarhet, säkerhet, trivsel och de pedagogiska aspekterna. Modellen som består av sex pusselbitar ger en helhetssyn på måltiderna. De sex delarna är: *God, Integrerad, Trivsamt, Hållbar, Näringsriktig och Säker*. Delarna bildar tillsammans en helhet för måltiden och måltidsupplevelsen.

- En plan och strategi ska utformas på varje skolenhet för hur delarna i måltidsmodellen integreras i verksamheten.
- Matsedlarna ska vara omväxlande och tilltalande.
- Måltiderna ska vara näringsberäknade och uppfylla Livsmedelsverkets rekommendationer och/eller följas upp med verktyg som kan styrka att verksamheten uppfyller de näringsmässiga kraven. Uppföljningen ska ske på skolnivå.
- Matlagningssätt/matlagningstekniker som bidrar till hälsosam mat ska tillämpas.
- Det ska vara så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak.
- Samtliga skolenheter ska sträva efter att servera två rätter per dag, minst en vegetarisk (lakto-ovo). Det ska dagligen finnas ett variationsrikt salladsbord, bröd och smörgåsfett. Måltidsdryck till lunch bör varje dag bestå av vatten och eventuellt mjölk eller berikade vegetabiliska drycker.
- Enheterna ska öka andelen spannmålsprodukter av fullkorn och minska produkter av vitt/siktat mjöl.
- Stadens grundskolor, grundsärskolor, gymnasieskolor och gymnasiesärskolor ska aktivt arbeta med att utöka utbudet av vegetariska rätter.

- Serveras frukost/mellanmål på enheterna ska även dessa uppfylla Livsmedelsverkets rekommendationer.
- Frukost/mellanmål ska baseras på nyckelhålmärkta produkter.
- Frukost/mellanmål ska inte baseras på söta drycker, sötd yoghurt, söta flingor/müsli, krämer etc.
- Kaféernas sortiment ska bygga på hälsosamma och klimatsmarta produkter och det ska vara enkelt för eleverna att välja hälsosamma alternativ.
- Skolan ansvarar för att allt som serveras är säkert avseende hygien och allergier. Vårdnadshavare ska därför inte ta med förtäring att bjuda på i klassen.

### Specialkost

- Specialkost ska serveras på grund av medicinska skäl. Specialkost av religiösa och etiska skäl ska i möjligaste mån tillgodoses och det är upp till respektive enhet att göra den bedömningen.
- Den specialkost som serveras av medicinska skäl, ska vara så lik den ordinarie maten som möjligt och ska vara näringsriktig.

### Måltidsmiljö

För att måltiden ska bli en källa till matglädje och avkoppling måste barn och elever få tillräckligt med tid för att äta i en lugn och trygg miljö.

- Lunchen ska schemaläggas så att barn och elever får möjlighet att äta i lugn och ro utan tidspress och den bör serveras ungefär i mitten av verksamhetsdagen samt så långt möjligt vid samma tidpunkt varje dag.
- Skolorna ska sträva efter att lunch serveras tidigast klockan 11.00 men får inte serveras före klockan 10.30.
- Vid utformning av måltidsmiljön ska utformningen ske så att det blir en acceptabel ljudnivå.
- En positiv måltidsupplevelse skapas bland annat genom en trivsamt miljö och ett trevligt bemötande.

## Säker mat

Alla matgäster ska känna sig trygga med att den mat som serveras har hanterats korrekt och är säker ur såväl hygieniskt perspektiv som för elever i behov av allergikost.

- Skolan ansvarar för allt som tillagas och serveras och att maten är säker avseende hygien och allergier. Vårdnadshavare/barn/elever ska därför inte ta med sig mat eller dryck till skolan som innehåller nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrön. Det ska även finnas rutiner för andra eventuella allergener.
- Enheterna ska följa branschens riktlinjer för god hygienpraxis.
- Alla kök ska ha ett HACCP- baserat system för egenkontroll.<sup>2</sup>
- Alla kommunala skolors kök som drivs i egen regi, ska följa ett gemensamt, centralt framtaget, system för egenkontroll. Systemet ska sedan anpassas till den egna verksamheten.
- Varje enhet ska årligen genomföra en internrevision av systemet för egenkontroll.
- Oavsett om det är kökspersonal, fritidspersonal, pedagoger, vikarier eller andra personalkategorier som hanterar livsmedel ska personalen ha adekvat information/utbildning i livsmedelssäkerhet.
- Personal i kaféverksamheterna ska ha adekvat utbildning, kunskap och rutiner för hantering av livsmedel som lagas/serveras av kaféet.
- Rutiner för hantering av livsmedel ska även finnas vid utflykter och andra aktiviteter.

## Specifika rekommendationer gällande mat

- Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma i skolans verksamheter. Anledningen är att de allergiska reaktionerna kan bli mycket allvarliga eller livshotande för allergiker.
- Fet fisk från Östersjön, såsom strömming, ska inte serveras i verksamheterna då dessa kan innehålla höga halter dioxin och PCB.
- Importerade frysta hallon ska alltid kokas.

---

<sup>2</sup> Ett riskbaserat system för egenkontroll/kritiska styrpunkter. De olika momenten vid livsmedelshantering. HACCP står för Hazard Analysis and Critical Control Points

- Riskkakor ska inte serveras i skolor. Detta då riskkakor innehåller förhållandevis höga halter av arsenik.
- Risdrycker ska inte serveras till barn under 6 år. Skolan kan servera risdryck till barn över sex år, men ska variera med andra berikade vegetabiliska drycker.
- Enheterna ska hela tiden hålla sig uppdaterade om aktuella råd och riktlinjer från Livsmedelsverket.

### **Miljö och klimatsmarta måltider**

Stadens verksamheter ska medverka till att barn och ungdomar har ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö och förstår sin delaktighet i naturens kretslopp. De måltider som serveras inom stadens verksamheter ska utgå från medvetna klimat- och livsmedelsval och ska bidra till minskade utsläpp av växthusgaser.

Måltider för minskad miljö- och klimatpåverkan handlar om att välja rätt råvaror av hög kvalitet, göra hälsosamma val, och att använda resurserna på rätt sätt. Genom rätt livsmedelsval och en minskning av matsvinnet kan stadens måltider bidra till en minskad klimat- och miljöbelastning.

- Mängden ekologiska livsmedel ska öka i enlighet med stadens miljömål.
- Alla verksamheter ska aktivt arbeta med att minska matsvinnet.
- Alla enheter ska lämna matavfall till biogasanläggning och sortera avfall, där så är möjligt.
- Enheterna ska göra ”kemikaliesmarta” val för att minska hälsofarliga kemikalier i verksamheterna.
- Verksamheterna ska respektera och ta ansvar för miljön. Menyerna ska spegla en medvetenhet kring miljö- och klimat.
- Enheterna ska aktivt arbeta med att göra barn och elever medvetna om hur deras val av livsmedel och livsstil påverkar miljön.
- Enheterna ska följa aktuella miljöprogram för Stockholms stad samt stadens *Strategi för god, hälsosam och klimatsmart mat*.
- Fisk och kött ska väljas med omsorg.<sup>3</sup>
- Konsumtionen av kött och charkprodukter ska minska.

Riktlinjer för mat, måltider och fysisk aktivitet i kommunala förskoleklasser, grundskolor, grundsärskolor, gymnasieskolor och gymnasiesärskolor i Stockholms stad

---

<sup>3</sup> Vid upphandling och inköp av kött och fisk ska hänsyn tas till aktuella djurskyddskrav.

- Enheterna ska öka andelen vegetabilier genom att erbjuda mer frukt och grönt, rotfrukter och baljväxter.
- Enheterna ska välja ”grova” grönsaker och välja frukter och grönsaker efter säsong.

### **Kvalitet**

Genom att tydliggöra sambandet mellan kost, fysisk aktivitet och hälsa bidrar skolans verksamhet till ökad likvärdighet vad gäller folkhälsa. Näringsriktiga och goda måltider inom skolan, i kombination med att barn och elever rör på sig under skoldagen, ger goda förutsättningar för lärande.

Genom miljömedvetna livsmedelsval och ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö kan stadens skolverksamheter bidra till minskad klimat- och miljöbelastning samtidigt som barn och elever lär sig förstå sin delaktighet i naturens kretslopp.

Måltiderna är hela verksamhetens ansvar. Måltiderna är inte bara en fråga för köket utan en samverkan mellan kök, barn/elever och den pedagogiska verksamheten. Genom regelbundna utbildningar och kontinuerlig information ges förutsättningar för en hög kompetens inom verksamheten.

- All måltidspersonal ska kontinuerligt genomgå adekvata utbildningar för att hela tiden hålla sig uppdaterade i frågor som rör måltider och gällande lagstiftning.
- Personalen på avdelningarna/pedagoger/fritidspersonal ska kunna förmedla det som läroplanen säger beträffande mat, hälsa och kultur. De ska ha kunskaper om måltidens pedagogiska möjligheter. I samverkan ansvarar de även för säkerheten vid serveringen av maten.
- Personal som äter med barn/elever ska vara förebilder och visa ett positivt förhållningssätt till mat, fysisk aktivitet och hälsa. De ska ha en positiv inställning till att smaka/utforska nya maträtter.
- Ett forum som kan stimulera engagemang för bra måltider och behaglig måltidsmiljö bör finnas på varje enhet.
- Verksamheterna ska främja en god arbetsmiljö med ergonomiska hjälpmedel i kök och matsal. Medarbetarna ska använda sig av de ergonomiska hjälpmedel som erbjuds.

### **Uppföljning och ansvar**

Det är viktigt med kontinuerlig utvärdering, utveckling och uppföljning av måltidsverksamheten. Likaså är det av stor vikt att ansvaret för de olika delarna inom måltidsverksamheten är klar och tydlig för alla medarbetare. Ansvaret för måltiderna ska inte enbart bygga på personalen i köket. Måltiderna ska vara en självklar del av skolans verksamheter.

- Ett uppföljningsverktyg bör ligga till grund för en kontinuerlig uppföljning på enhetsnivå.
- Skolor i staden ska ha system och metoder för att kontinuerligt säkerställa att det serveras näringsriktiga måltider.
- Måltiderna ska årligen utvärderas och följas upp genom egenkontroll på skolnivå.
- Uppföljning gäller även skolor med upphandlad entreprenör.
- Ansvarsfrågan, mandat och ansvarsfördelning, ska vara tydliggjord inom verksamheterna.