

Råd för mat inom gymnasieskolan

Mål

Alla elever ska erbjudas kostnadsfri lunch. Lunchen ska vara god, vällagad och näringsriktig. Den ska ingå i elevens skoldag och grundlägga goda matvanor. För elever över 20 år erbjuds lunch till subventionerat pris, samt möjlighet att värma egen mat.

Ansvar kompetens

Ansvaret för att eleven erbjuds lunch vilar på gymnasiechefen. För det dagliga ansvaret finns en kökschef på varje skola.

I alla kök arbetar utbildade kockar och köksbiträden. De är välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Ny forskning och nya råd gör att fortlöpande kompetensutveckling erbjuds. Övergripande kostfrågor hanteras på förvaltningsnivå av kostekonomerna.

Måltidsordning

Lunchen ska följa Livsmedelsverkets råd och ge 25–35 % av det dagliga energi- och näringsinnehållet. Lunchen bör schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får en möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro och utan tidspress. Lunchen bör serveras mellan kl. 11 och 13.

Måltidens sammansättning

Livsmedelsverkets råd ska följas. Lunchen består av: lagade huvudrätter, flera alternativ erbjuds, salladsbord, bröd, mjölk och vatten. Vid serveringen ska tallriksmodellen eftersträvas. Den visar en god balans i en komplett måltid.

Måltidsmiljö

Miljön i restaurangen ska inbjuda till en lugn och trivsamt måltid.

Matråd

Matrådet ska vara ett forum på varje skola för elever och personal. Maträden ska bidra till att stimulera till ett gemensamt engagemang och inflytande i utformandet av en bra skollunch för skolans alla elever. De ska få information om och vara delaktiga i miljöarbetet kring måltiden, t.ex. matsvinn.

Elevcafé

Skolan ska främja en sund livsstil i hela sin verksamhet och erbjuda ett utbud av bra frukost och mellanmålsalternativ. Kafeterian bör inte tillhandahålla så som söta drycker, godis, bakverk, energidrycker. Det är viktigt att det finns ett hälsosamt och attraktivt utbud för eleverna att välj av.