

Riktlinjer för måltider inom grundskolan

Alla elever erbjuds att äta en kostnadsfri skollunch. Skollunchen ska vara god, vällagad och näringsriktig. Den ska ingå i elevens skoldag och vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

Måltider

Lunchen består av en lagad huvudrätt, ofta erbjuds två alternativ att välja på samt salladsbord, bröd, mjölk/vatten. Vid serveringen används tallriksmodellen som mall, den visar en god balans i en komplett måltid.

Frukost och mellanmål erbjuds inom fritidsverksamheten. I dessa måltider varierar mjölk/mjölksprodukter, gröt/müsli, smörgås, olika pålägg, frukt och/eller grönsak med mera.

Exempel på ett mellanmål för fritids kan vara två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och frukt/grönsak.

Lunchmatsedeln utgår ifrån många spännande recept och erbjuder en variation av kött-, färs-, fågel-, fisk-, soppa- samt vegetariska rätter utifrån en rullande matsedel. Luncherna är klimatanpassade samt frukt och grönsaker serveras efter säsong.

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 ska serveras mellan kl. 11:00 – 13:00.

Enligt näringsrekommendationerna ska det totala dagliga energibehovet fördelas på tre huvudmål – frukost, lunch, middag – och några mellanmål. Måltiderna som serveras på skolan ska följa skollagens krav samt Livsmedelsverkets riktlinjer.

Endast mat lagad på skolan får ätas i matsalen under skoltid pga. allergisk.

Måltidsmiljö

Miljön i skolmatsalen ska vara inkluderande så att alla kan känna sig välkomna och inbjudna till en lugn och trivsamt måltid.

Matråd

Matrådet ska vara ett forum på varje skola där representanter för elever, kökets och skolans personal deltar. Matråden ska bidra till att stimulera till ett gemensamt engagemang i utformandet av bra måltider för skolans alla elever.

Elevcafé (högstadiet)

Skolan ska främja en sund livsstil i hela sin verksamhet. Elevcaféets utbud ska följa Livsmedelsverkets riktlinjer och erbjuda ett utbud av bra frukost och mellanmålsalternativ. Det är viktigt att det finns ett hälsosamt utbud för eleverna att välja av. Caféet kan vara öppet vid förmiddag- och eftermiddagsrast.

Ledning och styrning

Förvaltningens kostchef leder och har det övergripande ansvaret för måltidsorganisationen. Kökschefer ansvarar för den dagliga driften i köken. I alla kök arbetar utbildade kockar och köksbiträden. De arbetar utifrån uppdraget och följer Livsmedelsverkets riktlinjer ”Nationella riktlinjer för måltiderna i skolan”. Fortlöpande kompetensutveckling erbjuds.

Mer utförlig information finns på Livsmedelsverkets webbplats, www.slv.se