

Riktlinjer för mat inom gymnasieskolan

Mål

Alla elever ska erbjudas kostnadsfri skollunch. Skollunchen 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

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

Näringsrekommendationer

Skollunchen ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer och ge 25–35 % av det dagliga energi- och näringsinnehållet. Rekommendationen gäller hela måltiden, inklusive bröd, mjölk och sallad och gäller i genomsnitt under en vecka.

Måltidsordning

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 riktlinjer ska följas. Detta ska ingå i dagens lunch: lagad huvudrätt (två alternativ och gärna även ett vegetariskt), bröd, bordsmargarin, salladsbord, mjölk och vatten. Utgångsläge för en portion är tallriksmodellen. Den visar en god balans i en komplett måltid. Alternativa rätter ska erbjudas dem som av medicinska skäl inte kan äta alla rätter. Ett fåtal kosten av icke medicinska skäl erbjuds också. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö får inte förekomma.

Måltidsmiljö

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

Livsmedelshygien

Alla kommunala gymnasieskolor har tillagningskök, och följer Livsmedelslagens krav. Detta innebär bland annat att köken ska bedriva en fungerande och dokumenterad egentillsyn över verksamheten. Egentillsynen ska utgå ifrån ett skriftligt egenkontrollprogram. Färdiglagad mat ska ätas inom 2 timmar och ska hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden.

Kompetens

Personal som tillagar maten ska ha god kompetens i matlagning, diet- och allergikost, hygienfrågor samt bemötande. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling erbjuds. Alla anställda som beställer och hanterar mat ska vara välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan.

Matråd

Matrådet ska vara ett forum på varje skola för elever och personal. Matrården 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

Caféverksamheten ska vara registrerad hos miljökontoret, och samma regler gäller i café som i övrig måltidsverksamhet. Utbudet ska vara bra frukost- och mellanmålsalternativ. Tonvikten ska vara på smörgåsar och frukt. Läsk ska inte erbjudas. Kakor, bullar och godis ska undvikas i möjligaste mån.