

## Kostsortiment - specialkost

Allergiker, diabetiker, vegetarianer och överkänsliga har rätt att få specialkost. Hänsyn tas till de krav som religioner ställer på mat och livsmedel. Nötter, mandel, sesamfrö och jordnötter får inte förekomma i förskolan och -skolan.

Salt eller kryddblandningar som innehåller salt ska inte förekomma som bordskrydda i samband med måltiderna.

## Mellanmål

Mellanmålet ger ett viktigt energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Mellanmålet ska vara mättande utan att konkurrera ut lunch eller middag. Ett bra mellanmål kan minska risken för småätande. Med riktiga mellanmål blir man heller aldrig så hungrig att man äter för mycket vid nästa måltid.

Söta livsmedel får blodsockret att ”åka berg- och dalbana” och leder dessutom till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att man inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för övervikt ökar.

## Kvalitet, kontroll, uppföljning

Måltidsverksamheten ska utvärderas kontinuerligt genom statistik över antal ätande, kartläggning av vad som faktiskt äts och attitydundersökningar i form av enkäter.

## Inflytande och delaktighet

På varje skola ska finnas ett matråd med representanter från exempelvis ledning, måltidspersonal, elever, lärare, föräldrar och skolhälsovård.



**NORRKÖPING**  
UTBILDNINGSKONTORET

Rådhuset, 601 81 Norrköping  
Tel: 011-15 00 00 Fax: 011-15 31 90  
E-post: utbildningskontoret@norrkoping.se

# Riktlinjer för kosten inom verksamheter för barn och ungdom

Fastställda av barn- och ungdomsnämnden 20 juni 2007

Reviderade den 26 mars 2009

Diarienummer BUN-500/2007



 [www.norrkoping.se](http://www.norrkoping.se)

## Inledning

Mat och måltider är centrala i våra liv – som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna ska grundlägga och främja god folkhälsa och måltiden ska ge stimulans, ge tid för återhämtning och trevlig samvaro. Kost innefattar allt vi väljer att äta och dricka. Det handlar om när, var och hur vi äter. Situationer då vi äter tillsammans är viktiga för oss som sociala individer. Då formas mönster för hur vi betar oss i samvaron med andra. Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta ger tillfälle till samtal.

Att grundlägga goda matvanor i tidiga åldrar kan förebygga risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och karies. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir piggare och får lättare att leka och lära. De ges bättre förutsättningar att klara skolarbetet.

## Syfte

Syftet med riktlinjerna är att visa barn- och ungdomsnämndens intentioner, förhållningssätt och målsättning med kostverksamheten. Riktlinjerna gäller mat och måltider samt mellanmål inom nämndens verksamhetsområden.

## Förskolans och skolans ansvar

Förskolan och skolan har möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för barnens matvanor, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnens matvanor.

Vi vill att barn och ungdomar ska prova olika slags mat, både traditionell svensk husmanskost och rätter från andra delar av världen. På så sätt vill vi skapa goda och varierande matvanor med en bevarad nyfikenhet på det oprövade.

## Miljö, hälsa och etik

I Norrköping har vi ambitionen att införa ett S.M.A.R.T-matkoncept i allt fler skolor. Detta innebär att maten ska vara bra både för miljön och för hälsan. Samtidigt är Norrköping diplomerad till en Fairtrade City som innebär att vi ska öka den etiska konsumtionen. Utifrån detta ska vi i så stor utsträckning som möjligt välja ekologiska, lokalproducerade och etiskt märkta livsmedel. Vi ska också undvika tomma kalorier dvs sötade livsmedel.

Frukost, mellanmål och lunch för barn inom förskola och skolbarnomsorg ska förutom behov av näringsämnen och energi också ge träning i finmotorik och social samvaro. Alla våra verksamheter ska främja en sund livsstil.

## Målsättning

- Norrköpings kommun serverar förskolebarn och elever en näringsrik lunch av råvaror med bra kvalitet till alla, även till allergiker, diabetiker, vegetarianer och andra som behöver särskild kost.
- Maten är omväxlande och av god kvalitet. Matsedeln är framtagen och baserad på Livsmedelsverkets näringsrekommendationer.
- Skolmåltiden innehåller förutom huvudrätt också salladsbuffé med både blandade och oblandade råvaror, hårt bröd, lättmargarin och osötade drycker såsom vatten och mjölk.
- För elever från åk 7 serveras en alternativ lunchrätt två till tre gånger i veckan och på samtliga skolor därutöver en vegetarisk rätt.
- Maten lagas så nära serveringstillfället som möjligt.
- Senast 2010 är minst 25 procent av livsmedlen ekologiska.
- Senast 2010 serveras minst en etiskt märkt produkt per månad. Dessutom serveras minst en etiskt och ekologiskt märkt frukt per vecka inom de verksamhetsområden som serverar frukt.
- SMART-mat-konceptet införs successivt på fler förskolor och skolor.
- Det ska finnas möjlighet till säsongsanpassade inköp, det vill säga genom att tillhandahålla de frukter och grönsaker som skördas i området vid en given tidpunkt. Därmed blir det möjligt för skolor att i samråd med kostenheten göra inköp från lokala producenter.
- Lunchen bör schemaläggas så att eleverna kan äta mellan klockan 11 och 13 och att varje enskilt barn och elev serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag.
- Alla erbjuds möjlighet att äta i lugn och ro i minst 20 minuter. Miljön är ordnad så att både barn och vuxna tycker det är trevligt att äta.
- Godis, sötade drycker, glass, bullar, kakor, kex och snacks säljs eller serveras inte i förskolan, skolan eller i skolkafeterior.
- I skolornas och fritidsgårdarnas kafeterior kan barn och ungdomar köpa bra mellanmål såsom frukt, grönsaker, smörgås, mjölk och yoghurt.

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska vara baserade på svenska näringsrekommendationer (SNR). Inom förskoleverksamhet och skolbarnsomsorg ska frukosten ge cirka 20 procent, förmiddagsmålet cirka fem procent, lunch cirka 25 procent och eftermiddagsmålet 15–20 procent av energi- och näringsbehovet. Därtill behövs ytterligare ett mål på 5–10 procent per dag för barn i denna åldersgrupp. Skollunchen ska i snitt täcka 25–35 procent av energi- och näringsbehovet.