



SENJA
KOMMUNE

Retningslinjer for mat og måltid i skolene

Veileder



Innhold

Innledning	3
Målgruppe	
Prosess	
Forankring	
Rammen rundt måltider	4
Drikke	6
Mat og serveringer som tilbys av skolen	8
Søtsaker og snacks	10
Skole-hjem samarbeid	11

Innledning

Skolematen utgjør for de fleste elevene en stor andel av det daglige næringsinntaket. Det sosiale rundt måltidet er minst like viktig som kvaliteten på maten som serveres. Det betyr mye for trivsel og vil kunne bidra til et godt læringsmiljø. Det kan ha betydning for helse og prestasjon på skolen, og senere i livet.

Retningslinjene gir anbefalinger som retter seg mot selve måltidet med hensyn til spisetid, tilsyn, fysisk og sosial tilrettelegging, den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke, mattrygghet, hygiene og miljøhensyn. Dette er et verktøy for at skolene skal ha mest mulig lik praksis, og har som mål å redusere sosiale forskjeller i levevaner.

Målgruppe

Hovedmålgruppen for retningslinjene er skoleeiere, skoleledere, lærere og alle andre som jobber i skolen og skolefritidsordningen. Samt at foresatte skal ha en god forståelse for rammene som settes for elevene og skolen rundt mat og måltider. Foresatte skal orienteres om retningslinjene, eksempelvis på foreldremøtet ved skoleoppstart.

Prosess

Retningslinjene til Senja kommune er utarbeidet av prosjektgruppen i HOPP i samarbeid med blant annet skolesektoren, Helsestasjons- og skolehelsetjenesten, tannhelsetjenesten, kommunepsykolog og kommuneoverlegen. Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) og Elevrådet har vært høringsinstanser, og det har vært kjørt innspillrunder med alle involverte parter. De private skolene i kommunen har fått tilbud om å ta i bruk retningslinjene og har derfor også fått mulighet til å komme med innspill.

Forankring

Retningslinjene til Senja kommune er i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i skolen, og kostrådene fra Helsedirektoratet. Det er i tillegg gjort ytterligere tilpasninger og konkretiseringer etter lokale behov og utfordringer i kommunen.

Når det står «bør» er det en sterk anbefaling/råd som vil gjelde i de aller fleste tilfeller. Når det står «skal» kan skolene ikke fravike den aktuelle retningslinjen.

Rammen rundt måltider

1. Elevene skal ha minimum 20 minutter spisetid utenom håndvask

Alle elevene skal få mulighet til å spise i ro og til de er mette. Håndvask, tid til å finne frem maten og rydding skal komme utenom de 20 minuttene som avsettes til spising. Dette skal også gjelde de elevene som har fått praktiske oppgaver i forbindelse med spisepausen. Videre skal man gjøre individuelle vurderinger med hensyn til spesielle behov, og yngre barn kan ofte trenger noe lengre tid enn andre på å spise. Her kan det for eksempel legges til rette for mulighet til å spise utenom matpausen.

2. Skolene skal legge fysisk til rette for å fremme matglede, sosialt samvær, trivsel og helse i måltidet. Det skal ikke benyttes skjerm under den daglige lunsjen. Unntak: Adventskalenderen

Måltidet er en god arena for verbal kommunikasjon, relasjonsbygging og sosialisering på tvers av klasserommet, men voksne må ta vare på de individene som har behov for mindre stimuli og passe på at elevene får i seg mat. Skolene må ivareta og utnytte måltidets sosiale funksjoner som er viktig for fellesskapet og trivsel. God veiledning fra voksne er viktig.

Skjermbruk kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon. Det kan legges til rette med å for eksempel organisere stoler og pulter på en god måte som fremmer disse momentene. Utstyr bør ryddes bort fra pulter og spisebord. Alle barn skal føle seg sosialt inkludert og ha noen å sitte sammen med. Det må likevel gjøres individuelle og sosialfaglige vurderinger som ivaretar den enkelte elev.

3. Elevene fra 1. - 7. trinn skal ha tilsyn av en voksen i matpausen, og elevene fra 8. - 10. trinn bør ha tilsyn av en voksen

Elevene fra 1. til 7. trinn skal ha tilsyn av en voksen under måltidet. Dette for å sikre de gode rammene med ro til å spise. Videre sikrer dette at måltidet er en god treningsarena for samtaler og bidrar til læring rundt måltidskultur. Måltidet er en ressurs i pedagogisk sammenheng og inngår som en integrert del av skoledagen med kompetanseheving for elevene.

I tillegg vil det sikre at barn som har spesielle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander).



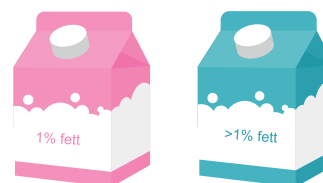
Drikke

4. Kaldt drikkevann bør være tilgjengelig, og brukes som tørstedrikk

Vann er den beste tørstedrikken, og er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjon. Skolene er lovpålagt til å ha tilstrekkelig forsyning av rent drikkevann, og bør skape forhold som fremmer bruk av vann som tørstedrikk.

5. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til mager/lett melk til måltidene

Melk er en kilde til mange viktige næringsstoffer. Alle barneskoler bør tilby ordninger som gir elevene mulighet til å få vanlig hvit melk (skummet melk, lett-melk med 1 % fett eller mindre) på skolen hver dag.

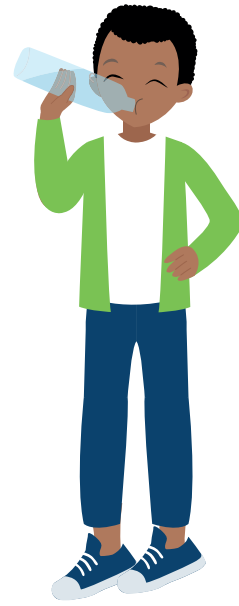


Smaksatte varianter av skolemelk skal ikke ha tilsatt sukker.

Laktoseredusert og/eller laktosefri hvit melk er fullverdige alternativ for dem som har nedsatt evne til å fordøye laktose. Hvis enkelte elever ikke drikker eller ikke tåler kumelk, kan vegetabiliske drikker av for eksempel soya, havre og mandel, som er tilsatt kalsium, og gjerne også vitamin D og B12, være gode alternativer.

6. Elevene bør ikke ha medbrakt saft, juice, brus eller energi-drikk (inkludert koffeinfri). Sukkerfrie alternativer bør heller ikke benyttes på grunn av fare for syreskader på tennene

Brus, saft og annen drikke med tilsatt sukker tilfører elevene mye sukker og energi, men lite eller ingen vitaminer og mineraler. Dette fører til rask og kortvarig energi, noe som ikke er forenelig med en skolehverdag. Sukkerholdig drikke øker risikoen for overvekt, tannråte og syreskade på tennene. Det samme gjelder sukkerfrie alternativer. Elevene skal heller ikke nyte energidrikker på skolen da det kan forårsake uønskede effekter selv ved relative lave inntak.



Mat og serveringer som tilbys av skolen

7. Måltider som tilbys på skolen bør være i tråd med Helsedirektoratets kostråd, og være ernæringsmessig fullverdige

Skolene skal ha kunnskap om de offentlige kostrådene, og ivareta disse gjennom måltidene som tilbys. Når skolene serverer måltid, skal disse rådene følges:

Kornprodukter	Grove kornprodukter med minimum 50% grovhet, lite fett, sukker og salt (bruk nøkkelhullsmerket og grovhetsskalaen til veiledning).
Pålegg og varmmåltid	Bør være variert og inkludere fisk, kjøtt og plantebasert mat.
Smør, matolje og margarin	Bruk matoljer og flytende margarin fremfor hard margarin og smør, begrens matvarer med høyt saltinnhold (bruk nøkkelhullsmerket til veiledning).
Frukt og grønt	Frukt, grønnsaker og bær bør alltid inngå som en del av et måltid.



8. Skolene skal aktivt hensynta matintoleranser, allergier og livssyn/religion

Matallergier og matintoleranse	Forekommer ved de fleste skoler, og i enkelte tilfeller krever dette tilpasninger. Dersom det av helsemessige grunner er nødvendig med forbud eller tilpasninger som vil påvirke andre elever eller skolens drift, skal det gjøres en helhetlig vurdering om det skal foreligge en legeerklæring eller erklæring fra annet egnet helsepersonell, som for eksempel klinisk ernæringsfysiolog.
Spisevansker	Elever med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider. Elever med spisevansker er i risiko for å komme på siden av fellesskapet i måltider. Vi tilrettelegger måltidet for alle våre elever, da inkludering har egenverdi og er et mål i seg selv.
Religion og livssyn	Det er ulik praksis på hva som kan spises og drikkes i ulike religioner og kulturer. En enkel måte å lage mat på som de aller fleste kan spise, er å lage plantebaserte retter. Det kan tilberedes animalske produkter som kan velges bort/servere på siden.

Det er viktig at skolene har en god dialog med foresatte, slik at hver elev kan ha en god matopplevelse og føle seg inkludert. For å sikre at elever som har individuelle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (grunnet religion og livssyn, matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander), er samarbeidet mellom skole og foresatte spesielt viktig. I noen tilfeller vil det også kunne være aktuelt å samarbeide med Helsestasjons- og skolehelsetjenesten og/eller spesialisthelsetjenesten.

9. Skolene skal ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og fremme et plantebasert kosthold

Skolene skal bidra til en miljøvennlig praksis gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre elevene bevisste, engasjerte og handlekraftige.

Skolene skal fremme et variert og hovedsakelig plantebasert kosthold, med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold ved at mattilbudet dreies mot mer plantebaserte matvarer og fisk.

Søtsaker og snacks

10. Skolene kan velge inntil to anledninger i året med servering av bakevarer og/eller søtsaker

Et høyt inntak av sukker og fett øker risikoen for vektøkning, overvekt og fedme. Det er også sammenheng mellom inntak av tilsatt sukker og tannhelse. Skolen skal spesifisere de anledningene hvor skolen serverer søtsaker og bakevarer som is, kake, bolle, kjeks og lignende inntil to markeringer i året. Det må også tas hensyn til allergier, intoleranser, livssyn/religion og spisevaner for å unngå diskriminerende og ekskluderende situasjoner. De fleste feiringer og markeringer kan gjennomføres uten servering av søt og fet mat, og fokusere mer på aktivitet og/eller servering av frukt og grønnsaker.

11. Skolene kan velge inntil to dager i året der det er anledning for elevene å ha med en begrenset mengde godteri, bakevarer, kjeks, eller annet snacks

Sjokolade og søtsaker er store kilder til inntaket av tilsatt sukker i barns kosthold og bidrar også vesentlig til inntak av mettet fett. Kostrådene er tydelig på at inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som energibar, brus, godteri og snacks, bør begrenses. En sjokolade på 200 gram vil i mange tilfeller utgjøre nesten 600 kcal, noe som tilsvarer over $\frac{1}{4}$ av det anbefalte energiinntaket for mange av elevene.

Skolene må være tydelig på hvilke dager elevene kan ha medbrakt sjokolade, godteri, potetgull, kjeks, energibar, bakevarer eller annet godteri og snacks. Det må tydeliggjøres hvor mye søtsaker som er tillatt å ta med, det er med hensyn til sosiale ulikheter.

Begrensingen for søtsaker bør ligge på 100 gram, samt en brus inntil 0,5 liter.

Energidrikker skal unngås. Turdager går inn under de to dagene i året hvor skolene velger å tillate at elevene har medbragt søtsaker og/eller snacks.



Skole-hjem samarbeid

12. Skolene skal dele ut og snakke om matpakkebrosjyren på foreldremøtene på høsten

Skolene skal bidra til en helsefremmende skolehverdag, som gir gode forutsetninger for læring, og som bidrar til å utjevne sosiale forskjeller innen helse. Herunder skal skolene snakke med foreldre/foresatte dersom elevene over tid har mangelfull/usunn medbragt mat, eller ikke har med seg mat i det hele tatt. Energibarer er ikke egnet i den daglige matpakken for unge elever, de inneholder høy andel sukker som gi mye energi, men lite næring. Skolene skal ikke tillate medbrakt godteri, snacks, energibarer eller brus til heldagsprøver, tentamener og eksamener.

13. Skolene bør sikre en daglig tilgang til frukt, grønnsaker og bær, og/eller oppfordre foresatte til å sende dette med barna

De fleste barn og unge spiser mindre frukt, grønnsaker og bær enn anbefalt. Tilgjengeligheten er en viktig faktor som bidrar til å øke inntaket hos barn og unge. Skolene skal derfor ha en ordning som sikrer god tilgang for elevene, for eksempel gjennom en skolefruktordning. Skolen kan ellers bidra med å oppfordre foresatte til å sende med elevene oppkuttet frukt, grønnsaker eller bær i matpakken.



14. Skolene skal oppfordre foresatte til å sende med annen mat som kan varmes på bål enn pølser, eller bruke ordet bålmat når elevene skal ut og grille

Når skolene arrangerer tur- eller aktivitetsdager får ofte foreldre/foresatte informasjon om at barna kan ha med seg pølser for å grille på bålet. Ordlyden vil for de fleste være førende for hva de sender med barna. Det er derfor viktig at lærerne sender ut informasjon som gir inspirasjon til foreldre/foresatte om hva annet som kan varmes på bålet eller spises ute.

Det å ha bål forbindes ofte med pøsegrilling, kakao og sjokolade. Skolene skal være en arena hvor et sunt og variert kosthold fremmes. Derfor bør lærerne sende ut informasjon som bidrar til å begrense mengden med bearbeidet kjøttprodukter som pølser.

Eksempler på matvarer som kan varmes på bål: ostesmårbrød, fiksekaker og grønnsaker. Vanlig matpakke er også mulig.

