

Retningslinjer for mat og måltid i skolene

Retningslinjene til Senja kommune er i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, og med offentlige kostråd. Det er gjort tilpasninger og konkretiseringer etter lokale behov og utfordringer. Retningslinjene er nærmere beskrevet i tilhørende veileder.

Dokumentet legger ikke føringer for en mer inngripende praksis, men er ment å være holdningsskapende, og har som mål å etablere en felles forståelse og praksis rundt sunne mat- og måltidsvaner i skolene.

Rammen rundt måltidet

1. Elevene skal ha minimum 20 minutter spisetid utenom håndvask.
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.
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 i matpausen.



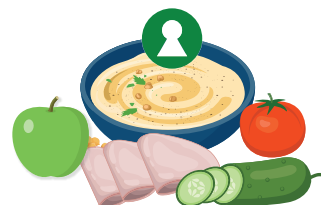
Drikke

4. Kaldt drikkevann bør være tilgjengelig, og brukes som tørstedrikk.
5. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til mager/lett melk til måltidene.
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.



Mat og serveringer som tilbys på skolen

7. Måltider som tilbys på skolen bør være i tråd med Helsedirektoratets kostråd, og være ernæringsmessig fullverdige.
8. Skolene skal aktivt hensynta matintoleranser, allergier og livssyn/religion.
9. Skolene skal ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og fremme et plantebasert kosthold.



Søtsaker og snacks

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



Skole-hjem samarbeid

12. Skolene skal dele ut og snakke om matpakkebrosjyren på foreldremøtene på høsten.
13. Skolene bør sikre en daglig tilgang til frukt, grønnsaker og bær, og/eller oppfordre foresatte til å sende dette med barna.
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.

