

Välkommen till **Skolmatslyftet 2013!**

Med finansiering från Socialstyrelsen.

Syfte: Att inspirera och ge kunskap om hur skolmaten kan utvecklas på ett positivt sätt i syfte att stärka barn och ungas hälsa, lärande och skolprestationer.



Kostens betydelse för hälsa

Låt maten vara din medicin



Nuläge Barns kostvanor

1,5 miljoner barn och ungdomar äter varje dag mat i skolan.
Många elever äter alldeles för lite till skollunch.

Jämfört med rekommendationerna åt

- 9 av 10 för lite frukt och grönsaker
- 9 av 10 för lite fleromättat fett
- 9,5 av 10 för mycket mättat fett
- 25 % av energin kommer från läsk, saft, godis, glass, snacks och bakverk
- Barnen får i sig för lite fleromättat fett, vitamin D och järn samt för mycket mättat fett, socker och salt.
- Sådana matvanor ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet.

Nuläge skolmat

Det slängs mindre mat på måndagar än andra dagar. Måndagar är helt enkelt den dag i veckan där skolmaten i Sverige gör störst skillnad. ... Fem dagar med näringsriktig mat i skolan, två dagar med skräpmat hemma. För många barn i Sverige är skolmåltiden den enda vällagade och näringsriktiga maten under ett dygn. De här barnen lever ofta i ekonomiskt och socialt utsatta områden, med föräldrar, syskon eller släktingar som saknar kunskap eller ekonomi att laga god och näringsriktig mat.

Pär Bergkvist, chefredaktör för Magasin Måltid, Sveriges enda tidning om offentlig gastronomi

Med stöd av följande måltidschefer som tillsammans serverar mat till drygt 140 000 skolbarn varje dag:

Helene Löfven (Malmö), **Björn Carlsson** (Uppsala), **Åsa Kullberg** (Linköping), **Sara Jervfors** (Södertälje), **Anita Broddesson** (Klippan), **Karin Lidén** (Kramfors), **Sven-Erik Walin** (Rättvik), **Carina Jansson Nisén** (Säffle), **Ulla Johansson** (Båstad), **Lars Ekström** (Strängnäs), **Eva Bramsvik-Håkansson** (Hörby), **Jeanette Everos** (Luleå) samt **Marianne Backrud Hagberg**, ordförande i Kost & Näring.

<http://www.gp.se/nyheter/debatt/1.2126420-bra-skolmat-handlar-inte-om-pengar> Publicerad 13 oktober 2013

Nuläge skolmat

Sedan 2011 är det lag på att skolmåltiderna, ska vara kostnadsfria och näringsriktiga.

Skolinspektionens granskning av skolmat 2012

60 % skolor saknar rutiner och system för att säkerställa näringsriktiga skolmåltider

Skolinspektionen om skolmat

Matvanor och skolprestation

- Goda matvanor hänger ihop med bra skolprestationer
- Hunger ger trött- eller rastlöshet
- Bra skolluncher ger mätta elever som orkar vara fokuserade och lugnare lektioner
- För vissa elever är en näringsriktig skollunch extra viktig

<http://www.slv.se/upload/Presentation%20Skolm%c3%a5ltider%20i%20V%c3%a4rldsklass.pdf>

Skolinspektionen om skolmat

Skolhuvudmannen ska:

- Säkerställa att de skolmåltider som erbjuds är näringsriktiga.
- Förbättra arbetet med att följa upp att de skolmåltider som erbjuds är näringsriktiga, och att dokumentera resultatet.
- Mer aktiv diskussion med eleverna om kostens betydelse för den egna hälsan och om skolmåltiden som sådan.

Nya nordiska näringsrekommendationer (NNR)

2013-10-03 Nya nordiska näringsrekommendationer betonar helhet och kvalitet.

Resultatet är samstämmigt – risken för olika sjukdomar (T ex hjärt- och kärlsjukdom, cancer, övervikt och typ 2-diabetes) och viktuppgång minskar med en kost som består av mycket grönsaker, frukt, fisk, oljor, fullkorn och magra mejeriprodukter. Medan läsk, godis, vitt mjöl, rött kött, chark och smör innebär ökad risk, säger Irene Mattisson. Doktor i medicinska

vetenskaper, nutritionsepidemiologi, Livsmedelsverket

Nya NNR betonar mer vilken typ av fett och kolhydrater man bör äta än mängden. – Bra fetter är till exempel raps- och olivolja och mjuka matfetter. Bra kolhydrater är fullkorn och fibrer, inte socker och vitt mjöl, säger Irene Mattisson.

Nyheter i NNR

- Mer fokus på helheten i kosten.
- Mer fokus på vilken typ av fett och kolhydrater man bör äta.
- Mer fokus på vilka livsmedel som bidrar med olika fetter och kolhydrater, i form av kostfibrer och socker.
- Utrymmet för enkelomättat fett, som finns i till exempel olivolja, rapsolja och nötter, har ökats något.
- Det rekommenderade intaget av vitamin D har höjts för barn över två år, vuxna och personer över 75 år. Även selenrekommendationen har höjts.

BEGRÄNSA

Charkprodukter Rött kött

Drycker och livsmedel med tillsatt socker

Salt Alkohol

BYT UT

Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl

Smör, smörbaserade matfetter

Feta mejeriprodukter

Spannmålsprodukter av fullkorn

Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter

Magra mejeriprodukter

ÖKA

Grönsaker Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

Att laga mat från grunden

– både näringsrikt, gott och ekonomiskt!

**Näring, tid, ekonomi, smak – Vad styr skolmaten mest?
Vad vill vi ska styra?**

Näringsrikt – kvalitet, råvaror, tillredning, e-nummer, konsistens- och smaksättare. Specialkost – stor skillnad mellan olika råvaror. Coctaileffekten. Besprutade/konstgödslade råvaror.

Gott – doft av mat, riktiga råvaror. Viktigt lära barn hur mat smakar.

Ekonomiskt – att se över hela kosten: säsongsbaserat, närodlat, ekologiskt, bönor och baljväxter, vegetariskt.

Matglädje!

Priset på skolmaten har bara en marginell betydelse för kvaliteten på maten. Måltidsmiljön, kockarnas kunskap och passion är faktorer som har stor betydelse för att barnen ska äta sig mätta och orka igenom skoldagen, skriver Pär Bergkvist chefredaktör för Magasin Måltid

Publicerad 13 oktober 2013, GP

Fridaskolorna – Sveriges första svanenlicensierade skolrestaurang

Mat och dryck: öka andelen ekologiska och närproducerade råvaror

Kemiska produkter och förbrukningsartiklar:

Över 70% av de kemiska produkter som vi köper in och använder måste i dagsläget vara miljömärkta med Svanen eller EU:s Ecolabel.

Energi och vatten:

Öka medvetenheten om och effektivisera (minska) el- och vatten- förbrukningen. Våra skolrestauranger har en plan med tydliga mål och åtgärder för att minska kökets energiförbrukning, årlig uppföljning.

Avfall och transporter:

Allt miljöfarligt avfall som uppkommer i restaurangen ska källsorteras och omhändertas på ett miljöriktigt sätt. Förbättrat rutiner och gjort satsningar på källsortering för att minska vårt avfall.



Att öka mängden grönsaker och frukt i den dagliga kosten, konkreta tips och smakprover

Bikupa – tipsa varandra om vad som varit framgångsrikt för att öka barnens intag av grönsaker och frukt.

Fika med Smakprov: hummus med grönsaksstänger, smoothie pumpamuffins, frö- och chokladboll, kaffe/the.

- Salladsbord med minst fem sorters grönsaker separerat och blandat
- Salladsbordet det första som möter barnen i matsalen
- Temaveckor "veckans grönsak" i olika maträtter och sallader
- Vegetariskt alternativ – för alla? En dag i veckan? Alla dagar?
- Smoothie till frukost och mellanmål
- Hummus- och gräddfilsdipp med grönsaksstänger
- Morots-, pumpa- eller rödbetsmuffins
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.

Mat som naturlig del i skolans arbete

- Fem om dagen, räkna antalet grönsaker & frukter
- Elever får kunskap om matlagning
- Elever får recept
- Sapere - Ämnesövergripande pedagogisk metod;
Ordet Sapere är latin och står för
smaka, lukta, att ha smak, uppfatta smak med sinnena.
 - att lära känna sina sinnen och sin egen smak
 - att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
 - att utvecklas till en medveten konsument
 - att våga prova nya produkter och rätter
 - att öka variationen i det man äter

Skolmat och framgångsrikt elevinflytande

FN:s Barnkonvention artikel 12:

Barn har rätt till inflytande i alla frågor som rör dem.

”Eleverna måste få vara med och bestämma”

Det som enligt BO är den viktigaste slutsatsen av elevernas svar är att eleverna själva måste få vara med och bestämma kring skolmaten.

– Det vi kan konstatera är ju att i de skolor där man är väldigt nöjd med skolmaten, där har man själv kunnat vara med och påverka. Man har skoloråd eller matråd där de unga själva kan påverka menyn, och stämningen och situationen och hur det ser ut.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=179430>

Mobilapp Skellefteå

En speciell mobiltelefon-app ger sedan ett par månader måltidsavdelningen vid Skellefteås kommun blixtsnabbt svar på om maten föll barnen i smaken.

Varje dag kan man rösta, tumme upp eller tumme ned.

- När man tycker tumme ned är det sannolikt maträtter som man vill ska försvinna. Det handlar om fiskrätter, soppor och någon korv rätt som vi plockar bort. Vi förändrar också maträtter för eleverna har fått tycka till hur vi kan förbättra dem, säger Veronika Eriksson, kostchef på Skellefteås skolor.

<http://www.svt.se/nyheter/regionalt/vasterbottensnytt/dsgfg>

Kostnadsfritt verktyg i utveckling av skolmaten

Skolmat Sverige

SkolmatSverige erbjuder ett sätt att följa upp att de skolmåltider man serverat också överensstämmer med den planering man gjort, samt att måltiderna uppfyller de svenska näringsrekommendationerna.

Kostnadsfritt verktyg i utveckling av skolmaten

**Hushållningssällskapet - Fokus Matglädje i skolan.
4 platser kvar!**

Tanken med Fokus Matglädje i skolan är att bygga vidare på idéer och erfarenheter från det nationella projektet Fokus Matglädje, där över 7000 personer i 70 av Sveriges kommuner deltog i ett förändringsarbete för att öka matkvaliteten i de offentliga köken.

Tävlingar - skolmat

[White Guide Junior](#). De bästa skolköken kommer att listas i guiden och dessutom kommer vinnare att koras i olika kategorier. Bakom satsningen står bland annat Magasin Måltid. SkolmatSverige samarbetspartner. För att kvala in i guiden skall skolan ha genomgått Nivå 1 av SkolmatSverige samt bedömas av en jury som reser runt till skolorna och betygsätter maten och måltidsmiljön.

Sveriges två största skolmatstävlingar, SkolmatsGastro och Årets Felix, går ihop och blir [SkolmatsGastro – SM i skolmat](#). Bakom tävlingen står Kungsörnen och Felix, och syftet är att inspirera till ännu bättre skolmat och höja statusen för landets skolkockar.

Recept

18 Pumpamuffins (gluten-, mjölk-, ägg- och sockerfria)

200 g ekologiskt kokosfett utan smak
4 dl (ca 200g) kokt pumpa i bitar
ev 2 dl (ca 140 g) blötlagda eller färska dadlar
2 tsk kardemumma
1,5 tsk mald ingefära
1 tsk äkta vaniljpulver
3 tsk bakpulver
2.5 dl ljust bovetemjöl
2,5 dl majsmjöl
ev hackad mandel till garnering

Dela pumpan eller en butternutsquash och gröp ur fruktköttet, dela det i bitar och koka upp i en kastrull med vatten. Koka tills pumpan är helt mjuk, sila av vattnet och låt pumpan stå i silen så att så mycket vätska som möjligt rinner bort. Blanda det varma pumpaköttet med fettet och rör eller mixa tills allt är väl blandat. Om du vill ha söta muffins så tillsätt nu de blötlagda dadlarna och mixa tills allt är väl blandat. Tillsätt därefter kryddorna, mjöl och bakpulver och mixa snabbt till en jämn smet. Häll upp i muffinsformar och garnera ev med finhackad mandel, ställ genast in i ugnen, grädda i mitten av ugnen i ca 12-15 minuter i 200 graders ugnsvärme.

Recept

Citronhummus

240 g kikärter (från 1 burk eller hemkokta)

1 citron

1/2 dl olivolja

ev 1 dl persiljeblad

ev 1 vitlöksklyfta

havssalt

Tvätta citronen och finriv det gula citronskalet (OBS! se till att bara finriva det gula på citronskalet då den vita delen av skalet smakar bitter). Var noga så att du ej får det vita bittra innerskalet med. Pressa ur saften ur citronen. Skölj av kikärtorna i kallt vatten och låt dem rinna av. Mixa sedan kikärtorna med olivoljan, citronskalet och citronsaften. Mixa länge för en fluffig och fin konsistens. Tillsätt persiljan på slutet och havssalt efter smak. Gott som dipp, pålägg eller sås till mat.

Smoothie Berryboost

1 banan

2 msk kokosolja

4 nävar blandade bär (hallon, blåbär och/eller jordgubb)

3-4 dl vatten

Mixa allt samman till en slät konsistens, drick och njut!

Choklad- och fröbollar

ca 20 små bollar

1,5 dl solroskärnor

1,5 dl pumpafrön

75 g kokosolja extra virgin

2 msk kakao

1,5 dl dadlar/russin/aprikoser

Garnering: kokosflingor

Lägg solroskärnor och pumpafrö i mixern och mixa till mjöl. Blanda i övriga ingredienser och kör till en jämn smet. Rulla bollar och rulla bollarna i kokosflingor eller frön. Bollarna kan frysas in.