



RINGERIKE
KOMMUNE

Veileder for mat og måltider for ungdomstrinnet i Ringerike



Internt dokument



RINGERIKE - nærmest det meste

Veileder for mat og måltider for ungdomstrinnet i Ringerike

1. Måltider på skolen skal fremme helse, mat- og måltidsglede.

Måltidene kan være en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner. Elevene bør få tilsyn av en voksen under måltidet, blant annet for å sikre gode rammer og ro til å spise. Skolene har et bevisst forhold til bruk av skjerm under måltidene, siden dette kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon (1).

De ansatte har en viktig rolle for å fremme gode og sunne matvaner. Helsedirektoratets kostråd ligger til grunn i formidling om sunt kosthold.

2. Mat og måltider som serveres på skolen er varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.

Mat og drikke som serveres eller tilbys i skolen kan ha stor betydning for elevenes kosthold. Ved matserving eller andre mat- og drikketilbud følger det et ansvar for å sikre at tilbudet legger til rette for et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger.

Siden ingen matvare inneholder alle næringsstoffer man trenger, bør måltidene settes sammen av matvarer fra følgende tre grupper for å være ernæringsmessig fullverdige, enten de er varme eller kalde (1):

- Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta etc.
- Gruppe 2: Grønnsaker og/eller frukt og bær
- Gruppe 3: Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg, belgfrukter (f.eks. linser, bønner, kikerter og andre erter)

Vi legger til rette for god dialog med foresatte om skolens praksis, og vi oppfordrer foresatte til å følge praksisen også for medbrakt mat og drikke hjemmefra (1).

3. Skolen gir informasjon, for eksempel matpakkebrosjyre, til elev/foresatte ved behov. Skolen oppmuntrer foreldrene til daglig å sende med grønnsaker, frukt eller bær.

Vi snakker med elev/foresatte dersom vi ser at eleven har med seg matpakker som for eksempel inneholder fint brød, sukkerholdig pålegg, nudler, lite/ingen grønnsaker/frukt, sukkerholdig frokostblanding (cornflakes, coco-pops, honni korn og lignende). Grove kornprodukter, grønnsaker og frukt og magre meieriprodukter er viktige byggesteiner og vil gi et stabilt blodsukker og energinivå over tid. Matpakkebrosjyren finner dere på kommunens hjemmesider [her](#).

De fleste barn og unge spiser mindre grønnsaker og frukt enn anbefalt. Tilgjengelighet er den viktigste faktoren for å få barn og unge til å spise mer, og her kan skolen spille en viktig rolle. Skolefruktordninger bidrar til å skape gode kostvaner tidlig (2).

4. Skolen følger kommunens felles fagplan i mat og helse.

Mat og helse er et sentralt fag for å utvikle forståelse for sammenhenger mellom kosthold og helse. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse til å mestre eget liv, samt fremme folkehelse og bærekraft (3). Felles fagplan sikrer kvaliteten på innholdet i faget, og vil være en støtte i undervisningen.

5. Servering av kaker, kjeks, is, godteri, saft, brus og koffeinholdige drikker bør unngås. Skolen spesifiserer de spesielle anledningene hvor slikt serveres (4-5 anledninger i året).

Et høyt inntak av sukker øker risikoen for vektøkning, overvekt og fedme. Dette gir igjen økt risiko for type 2 diabetes og noen former for kreft. Det er også sammenheng mellom inntak av tilsatt sukker og tannhelse (4).

Skolen spesifiserer de spesielle anledningene hvor kaker, is og lignende serveres (4-5 anledninger i året). De fleste av våre feiringer og markeringer gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Dette gjelder også bursdager.

Personalet oppfordres til å finne alternativer ved feiringer og markeringer. Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet. Vi ser begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av skoleåret.

6. Elevene våre får tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltider. Vann er alltid tilgjengelig.

Alle barneskoler bør tilby ordninger som gir elevene mulighet til å få vanlig hvit melk på skolen hver dag. Med vanlig hvit melk menes melketyperne skummet melk, lettmelk med 0,7 % fett eller mindre og lettmelk (1).

7. Elevene våre får god tid til å spise, minst 20 minutter.

Det er behov for å sette av minimum 20 minutter til å spise, slik at alle får mulighet til å spise i ro og til de er mette. Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid. Også elever som har praktiske oppgaver i spisepausen, har behov for tilstrekkelig tid til å spise. Dersom spisetiden ikke strekker til for alle, bør det legges til rette for at de får anledning til å spise opp maten sin utenom matpausen (1).

8. Turmaten på skolen er i tråd med Helsedirektoratets kostråd.

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 mellombar/energibar, brus, godteri og snacks, bør begrenses. Dette gjelder også bearbejdede kjøttprodukter som for eksempel pølse. Skolen bør bidra til å begrense barns inntak av slike produkter (1).

9. Maten på skolen er lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.

Ved matserving eller andre mat- og drikketilbud, må matloven og tilhørende forskrifter følges. Det er skolens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves og at maten som serveres er trygg. God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat er nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg.

Det bør ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Mat som blir stående lenge i romtemperatur får mer bakterier og kan øke risikoen for matforgiftning. Melk, melkeprodukter og kjøtt er særlig utsatt.

Muligheter for kjølig lagring av matpakker vil kunne sikre at medbrakt mat smaker bedre og ser mer fristende ut, og muliggjør større variasjon i den medbrakte maten (1).

Nærmere [informasjon om trygg mathåndtering finnes hos Mattilsynet](#)

Nærmere [informasjon om allergenmerking av mat finnes hos Mattilsynet](#)

10. Skolen tar hensyn til elever som har særlige behov knyttet til mat og måltider.

Matallergi og –intoleranse er en vanlig problemstilling i våre skoler. Dette betyr allikevel ikke at enhver som vil kan kreve spesialtilpasning. Dersom det er krav om forbud eller tilpasninger som går ut over andre elever eller skolens drift, må det foreligge en legeerklæring eller erklæring fra annet egnet helsepersonell, som for eksempel fra en 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 felleskapet 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. Det er viktig at skolene har en god dialog med foreldrene, slik at dere vet hva elevene kan spise. I de aller fleste livssyn og religioner er det ingen restriksjoner mot å spise fisk, belgfrukter eller andre grønnsaker. En enkel måte å lage mat som alle våre elever kan spise er å lage vegetariske retter, eller lage mat der vi bruker ulike typer fisk.

For å sikre at elever som har spesielle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (grunnet matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander), vil samarbeid mellom skole, foresatte og skolehelsetjeneste og/eller spesialisthelsetjeneste noen ganger være nødvendig (1).

11. Det skal legges til rette for god håndhygiene i skolen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene.

Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. Det bør legges til rette for håndvask før måltid og før matlaging. Elevene bør kjenne til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider (1).

12. Skolen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn.

Våre skoler bidrar gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre elevene våre bevisste, engasjerte og handlekraftige. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold og matsvinnet vårt kan reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet (1). Vi begrenser bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende, i tråd med Miljøfyrtårn.

Referanser

1. Helsedirektoratet (2015). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet [oppdatert 29. september 2015, lest 28.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
2. HelseNorge (2020). Skolemat – mat og måltider for barn i skolen [Internett]. [oppdatert 15.desember 2020; hentet 28.juni 2022] Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/skolemat/>
3. Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplanen for Mat og helse (MHE01-02). Fastsett som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/lk20/mhe01-02?lang=nob>
4. HelseNorge (2020). Kostråd om sukker [Internett]. [oppdatert 17.desember 2020, hentet 03.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/mindre-sukker-til-hverdags/#hva-skjer-om-vi-spiser-for-mye-sukker>
5. Kunnskapsdepartementet (2021). *Rammeplan for SFO: Forskrift om rammeplan for skolefritidsordningen*. Udir. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/innholdet-i-skolefritidsordningen/mat-og-maltidsglede/>