

Måltider i skolan



Måltider i skolan

I det här häftet kan du läsa om måltiderna i skolan, vad som styr vad vi serverar, vilket utbud vi har och vårt arbete med miljö och klimat.

Skolmaten är viktig för elevernas hälsa, den sociala gemenskapen och lärandet. En bra skollunch ger mätta elever som orkar fokusera på skolarbetet. Måltiden är också ett tillfälle att umgås och bygga relationer.

Innehåll i foldern:

- Målet är att maten hamnar i magen
- Det här styr vad vi serverar
- Vårt arbete med hållbarhet
- Frukost och Mellanmål
- Lunchutbudet och salladsbordet
- Högtider
- Specialkost och anpassad måltid
- Förbud mot nötter, jordnöt, sesam och mandel



Målet är att maten hamnar i magen

Skolköken arbetar ständigt med att förbättra kvalitet och utbud för att alla elever ska äta sig mätta och klara av sin skoldag. Målet är att maten hamnar i magen. Det finns flera saker som måltidsverksamheten behöver tänka på när matsedeln planeras. Skolmaten ska också vara en del av lärandet, att få lära sig nya smaker och att äta varierat, mat som är hållbar för vår planet och som bidrar till en hälsosam livsstil för eleverna.

Det här styr vad vi serverar

1

Måltidsverksamheten följer Livsmedelsverkets Nationella riktlinjer för måltider i skolan

Riktlinjerna ger övergripande vägledning och stöd kring hur skolan kan utforma måltider som främjar hälsa, miljö och lärande.

2

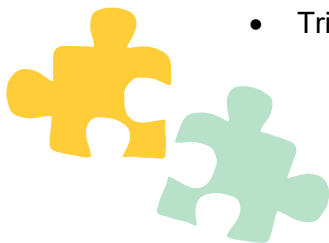
Göteborgs Stads policy för måltider och Grundskoleförvaltningens anvisning

Både policyn och anvisningen utgår från Livsmedelsverkets måltidsmodell.

Måltidsmodellen består av sex stycken pusselbitar som alla bör ingå i en bra skolmåltid. Oavsett var våra skolor finns i staden ska eleverna få en måltid som är god, nyttig, miljöanpassad och lustfylld – lagad och serverad av kunnig och serviceinriktad personal.

Pusselbitarna är:

- God
- Integrerad
- Trivsamt
- Säkert
- Miljösmart
- Näringsriktigt



3

Energi- och näringsinnehåll

Förutom att maten ska vara god behöver den också innehålla den energi och näring som eleverna behöver för att orka sin skoldag. Vi näringsberäknar våra matsedlar och utgår från livsmedelsverket och de Nordiska Näringsrekommendationerna.

4

Vad eleverna på skolan tycker om

Alla skolkök följer en grundmeny som bestämmer hur ofta skolorna ska servera råvaror som fisk, fågel, rött kött, fläsk och baljväxter. Varje skolkök kan sedan välja hur de serverar maten efter vad eleverna tycker om och det som fungerar bäst på skolan.

5

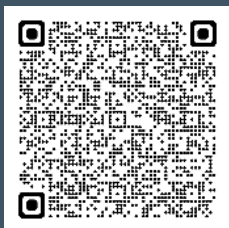
Politiska mål för att minska matens klimatpåverkan

Göteborgs Stads politiker har bestämt att klimatpåverkan från maten ska minska. Det betyder att vi väljer mat som har mindre negativ påverkan på klimatet, att vi väljer ekologiskt när det är möjligt, att vi minskar vårt matsvinn och att vi köper livsmedel i säsong.

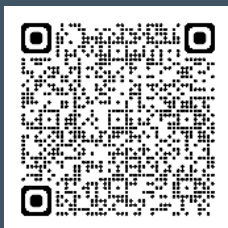
6

Budget

Med hjälp av upphandlade matvaror kan vi köpa riktigt bra mat till ett bättre pris. Men vi måste hushålla med de pengar vi har fått i vår budget från kommunen för att de ska räcka till allt gott vi vill servera. Ett sätt att få mer för pengarna är att minska matsvinnet, vilket är maten som inte äts upp utan i stället slängs.



Göteborgs Stads
policy för måltider



Grundskole-
förvaltningens
anvisning för måltider

*Skanna QR-koderna med din mobilkamera
för att öppna dokumenten i din webbläsare.*



Vårt arbete med miljö och klimat

Skolköken arbetar aktivt med att minska sitt klimatavtryck när de planerar sina matsedlar, köper in livsmedel och tillagar maten.

Klimatsmarta matsedlar

Det betyder att vi serverar mer av mat som påverkar klimatet mindre som exempelvis baljväxter, grönsaker, miljömärkt fisk, potatis, rotfrukter och kyckling. Vi serverar i stället mindre av nötkött, fläskkött, mejeriprodukter och ris som påverkar klimatet mer negativt. Vi mäter klimatpåverkan med hjälp av Rise klimatskala som ger ett värde av koldioxidekvivalenter per portion.

Matsvinn

Matsvinn är maten som blir över, som inte hamnar i magen. För att minska matsvinnet väger skolköken maten som slängs varje dag. De mäter:

Serveringssvinnet – mat som skolköken lagar och serverar som eleverna inte äter upp.

Kökssvinn – mat som skolköken inte lagar, till exempel sådant som blivit gammalt.

Tallrikssvinn – mat som eleverna inte äter upp från tallriken.



Genom att mäta mängden mat vi slänger kan vi också bli bättre på att planera hur mycket mat vi ska laga och samarbeta kring matsvinnet. När tallrikssvinnet blir synligt, till exempel genom att det skrivs upp på tavlor eller skärmar i matsalen, så blir det också en påminnelse att vi tillsammans kan hjälpas åt att minska matsvinnet.

Ekologisk mat

Skolköken försöker köpa så mycket ekologisk mat som möjligt. Ekologisk mat är mat som odlats utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel, och där djuren får vara utomhus och får ekologiskt foder. Ekologisk mat gynnar också den biologiska mångfalden, vilket betyder att metoderna som används för att odla maten skyddar och bevarar olika arter av växter och djur. Detta skapar en hälsosammare och mer hållbar miljö för alla levande varelser. Göteborgs Stad har som mål att livsmedel som köps in i stadens verksamheter ska gynna den biologiska mångfalden och vara till 80% ekologiska år 2030. Läs mer om ekologisk mat på Livsmedelsverkets hemsida [Ekologisk mat](#).

Skolköken köper livsmedel efter säsong

Det innebär att salladsbordet har mer rotfrukter och kålsorter på hösten och tomater, gurkor och paprikor under sommarhalvåret. När man köper frukt och grönsaker som är i säsong så får man mer smakrika livsmedel som kräver mindre energi att odla och kan odlas närmare vilket ger kortare transportsträckor.

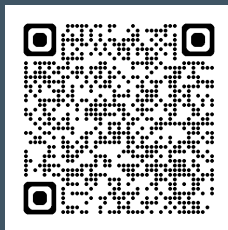


Mer arbete för en bättre miljö

Förutom arbetet med klimatsmarta matsedlar, minskat matsvinn, inköp av ekologiskt och livsmedel i säsong så arbetar måltidsverksamheten också med att minska mängden engångsmaterial och kemikalier vid städning av kök och matsal.



Göteborgsmodellen
för mindre matsvinn



Miljö- och
klimatprogram för
Göteborgs Stad
2021-2030



Göteborgs Stad har en egen modell för att minska matsvinnet. Skanna QR-koden för att lära dig mer!

Frukost och mellanmål

För de elever som går på fritids serveras det varje dag frukost på morgonen och mellanmål på eftermiddagen.

På frukostbordet

- Mjukt bröd och knäckebröd
- Smörgåsmargarin och två sorters pålägg
- Grönsaker och/eller frukt
- Yoghurt, filmjolk eller mjölk
- Flingor, havrekuddar, rågkuddar, müsli, eller gröt
- En gång i veckan kan det serveras varm choklad.

På mellanmålsbordet

- Mjukt bröd och knäckebröd
- Smörgåsmargarin och två sorters pålägg
- Grönsaker och/eller frukt
- Minst en gång i veckan serveras smoothie, yoghurt och havrekuddar eller något annat.
- Ibland kan det också serveras korv med bröd, pannkakor eller liknande.

Lunchutbudet och salladsbordet

Till lunch serveras varje dag två maträtter, varav minst en är vegetarisk, samt en salladsbuffé. Det serveras också knäckebröd samt smörgåsmargarin, lättmjölk och vatten.

På salladsbordet serveras minst fem olika sorter, både blandningar och separata grönsaker. Det finns också alltid någon form av kolhydratkälla som potatis, pasta, quinoa, krutonger, couscous eller liknande för att ge ännu större möjligheter till att tillgodose olika smaker och ge mättnad.





Högtider

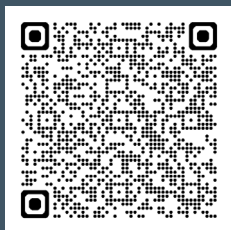
Skolköket samarbetar med skolan för att uppmärksamma högtider och speciella dagar under året. Det kan se olika ut beroende på vad skolan vill och kan uppmärksamma.

De högtidsdagar alla skolkök uppmärksammar är påsk, midsommar, lucia och jul. Då serveras traditionell mat och matsalarna pyntas för att skapa en härlig stämning.

Andra dagar som uppmärksammas av alla skolkök är Internationella matsvinsdagen 29 september och Offentliga måltidens dag den 3e torsdagen i oktober.

Specialkost och anpassad måltid

Behöver ditt barn specialkost eller anpassad måltid måste du som vårdnadshavare ansöka om detta till skolan.



Skanna QR-koden för att läsa mer
om hur du ansöker om specialkost
och anpassad måltid.

Förbud mot nötter, mandel, jordnötter och sesam

Det är inte tillåtet att ta in och att servera nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö i skolorna i Göteborg. Förbudet gäller i skolans alla lokaler, hela dygnet och alla dagar i veckan.

Kan du lösa korsordet?

Lös korsordet för att lista ut det hemliga ordet! Ta gärna hjälp av en kompis eller vuxen. Alla svar finns i broschyren.

				1.	M	A	G	E	N										
				2.															
				3.															
				4.															
				5.															
				6.															
				7.															
				8.															
				9.															



Frågor

1. Målet är att maten hamnar i...
2. Påsk och jul är två exempel på en...
3. Lista över vilka maträtter som serveras under veckan.
4. Till varje lunch serveras en buffé med...
5. Serveras på fritids på morgonen.
6. Annat ord för matsal.
7. Serveras på fritids på eftermiddagen.
8. Samlingsord för serverings-, köks- och tallrikssvinn.
9. En vanlig allergi och livsmedel som det är förbud mot i skolan.



Hemligt ord

Vad blev det hemliga ordet?

Rätt svar: 1. Magen, 2. Högtid, 3. Matsedel, 4. Sallad,
5. Frukost, 6. Bamba, 7. Mellanmål, 8. Matsvinn, 9.
Nötter. Hemligt ord: Midsommar

Påverka vad som serveras genom måltidsråd eller elevråd

Du som elev kan påverka vad som serveras i skolan genom skolans måltidsråd eller elevråd. Läs mer om elevers inflytande på skolans webbplats eller prata med skolans rektor om du vill veta mer.

