

# **RIKTLINJER FÖR MÅLTIDSVERKSAMHETEN FÖRSKOLA, GRUNDSKOLA OCH FRITIDSHEM**



**Beslutad i:** Barn- och ungdomsnämnden

**Uppdaterad:** 2018-06-20



**POLICY**

Uttrycker ett övergripande förhållningssätt. Policyn handlar om principer och inriktningar.  
**Exempel:** Uteserveringspolicy, Livsmedelspolicy.



**PLAN**

Beskriver vad kommunen vill uppnå inom ett område. Ofta har planen sitt ursprung i koncernens övergripande mål eller annan beslutad politisk inriktning. En plan tar inte ställning till utförande eller metod. Den berättar vad vi ska uppnå. **Exempel:** Skärgårdsplan.



**RIKTLINJE**

Säkerställer ett korrekt agerande och en god kvalitet i handläggning och utförande. Riktlinjer kan betraktas som en handbok och kan fungera som ett stöd för hur vi ska agera i den dagliga verksamheten.  
**Exempel:** Riktlinjer för tjänsteresor, Riktlinjer för försörjningsstöd.



**HANDLINGSPLAN**

Tydliggör på ett konkret sätt hur ett uppdrag ska genomföras. En handlingsplan innehåller åtgärder och ansvarsförhållanden samt eventuell tidsplan och ekonomiska konsekvenser.  
**Exempel:** Handlingsplan för ledar- och medarbetarundersökning.

# INLEDNING

**Mat är en central del i livet för alla människor och utgör grunden för hälsa, välmående och en bra miljö. Våra matvanor och vår relation till mat grundläggs tidigt i livet. Förskolan och skolan har därför goda möjligheter att på ett naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos barn och elever.**

3

Bra matvanor har betydelse för inläring och koncentration. Bra matvanor bidrar också till god hälsa och välbefinnande genom hela livet. Förskolan och skolans verksamheter strävar efter att utveckla respekt och ansvar för miljön samt förståelse för den egna livsstilens betydelse för miljön.

Verksamheterna förenar lek, rörelse och goda matvanor och strävar efter att inspirera barn och unga till en sund inställning till kost och motion. Skolledning, pedagoger och måltidspersonal samverkar för att göra måltiden till en naturlig del av den pedagogiska verksamheten. Det sociala samspelet under måltiden är viktigt för den sociala utvecklingen.

---

## **Politiskt beslut i barn-och ungdomsnämnden 2014-02-19**

Bregott eller likvärdig produkt och mellanmjölk ska erbjudas som alternativ till lättmargarin och lättmjölk inom nämndens verksamhetsområden.

---

## MÅLTIDSVERKSAMHETEN

Barn- och ungdomsförvaltningens riktlinjer för måltidsverksamheten ska vara ett vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet. Vid måltidsplanering används Livsmedelsverkets riktlinjer Bra mat i förskolan och Bra mat i skolan.

### KOSTNADSFRI

---

Barn- och ungdomsnämnden har beslutat att all verksamhet ska vara avgiftsfri. Det innebär att organiserad förtäring (frukost, fruktstund, lunch, mellanmål, matsäck m.m.) under tiden barn och elever deltar i verksamheten, bekostas av förskolan, skolan eller fritidshemmet. Även i samband med att verksamheten förläggs utanför förskolan och skolan, till exempel vid utflykt, står skolan eller förskolan för förtäringen.

---

### GOD

Det är viktigt att maten är god, varierande och av hög kvalitet. Maten ska tillagas från grunden och så nära serveringstilfället som möjligt.

### TRIVSAM

Det är viktigt att skapa lugn och ro i samband med måltiderna. Därför bör barn och elever få god tid på sig att äta sin lunch. Rekommendationen är cirka 20 minuter. I förskolan och skolan är målsättningen att alla luncher serveras mellan klockan 11.00 – 13.00.

Måltidsmiljön ska vara ordnad så att alla matgäster får god service och ett bra bemötande. Måltiderna ska presenteras på ett smakfullt sätt som främjar goda matvanor. Alla verksamheter ska sträva efter att barn och elever serverar sig mat själva.

### INTEGRERAD

Lunchen ska vara en naturlig del i barnens och elevernas dag i förskolan och skolan. I så stor utsträckning som möjligt ska verksamheterna sträva efter att använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg. Det handlar om att öka barnens förståelse för vilken mat som serveras, var den kommer ifrån och hur den tillagas.

Det ska finnas ett matråd eller liknande på varje skola som bidrar till engagemang för bra måltider och trevlig måltidsmiljö.

### NÄRINGSRIKTIG

All mat som vi serverar i förskolan och skolan ska vara näringsriktig och av hög kvalitet.

## **Frukost och mellanmål**

Till frukost och mellanmål får barn/elever smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, müsli/ flingor/gryn samt grönsaker, frukt eller bär. I förskolan och skolan serverar vi inte sötade drycker som till exempel soppor, kräm, saft och chokladdryck.

I Karlstads kommun erbjuder vi fyra olika frukostalternativ. Alternativ 1 och 3 erbjuder vi även som mellanmål i vår fritidsverksamhet.

### **Alternativ 1**

Mjölk, mjukt/hårt bröd, smörgåsfett, pålägg, grönsak

### **Alternativ 2**

Gröt, tillbehör (ex lingonsylt, äppelmos), mjukt/hårt bröd, smörgåsfett, pålägg, grönsak, mjölk.

### **Alternativ 3**

Yoghurt/fil (naturell), bär/müsli/flingor/gryn, mjukt/hårt bröd, smörgåsfett, pålägg, grönsak, mjölk.

### **Alternativ 4**

Kokt ägg, kaviar, mjukt/hårt bröd, smörgåsfett, pålägg, grönsak, mjölk.

I förskolan får barnen en halv frukt i samband med frukost och mellanmål. Elever på fritidshem får en halv frukt i samband med frukost och en hel frukt till mellanmål. Frukten kan serveras vid organiserad fruktstund eller vid annat tillfälle när det passar verksamheten.

## **Lunch**

I förskolan består lunchen av en huvudrätt, tre sorters grönsaker, bröd, smörgåsfett, mjölk och vatten. Förskolans måltider, frukost, lunch och mellanmål, bör innehålla minst 65 procent av ett barns dagliga energibehov.

Lunchen i skolan bör bestå av två varmrätter, grönsaksbuffé med minst fem olika sallader/råkost, bröd, smörgåsfett, mjölk och vatten. Genom att servera två varmrätter per dag i skolan ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten att alla ska äta av lunchen. Maten tillagas i omgångar så nära inpå serveringstillfället som möjligt för att bevara näring och kvalitet i ändamålsenliga kök anpassade till verksamheten. Lunchen bör vara minst 30 % av det dagliga energibehovet för en grundskoleelev.

## **Högtidliga tillfällen**

Vi erbjuder inte godis eller snacks i förskolan eller skolan. Vi väljer hälsosamma alternativ när vi firar lite extra. Vid dessa tillfällen står förskolan eller skolan för innehållet. En av anledningarna är att vi vill undvika allergiska reaktioner.

## **Caféverksamhet**

Sortimentet ska medvetet och kontinuerligt utvecklas på sådant sätt att det i allt större utsträckning präglas av näringsriktiga och hälsosamma alternativ. Läsk, godis, snacks och energidrycker ska inte finnas till försäljning.

## **SÄKER**

Alla kök ska följa livsmedelslagstiftningen och ha ett godkänt egenkontrollprogram som är anpassat till verksamheten i förskolan eller skolan. Personalen i köket ska bära enhetliga arbetskläder avsedda för kök.

## **Allergi**

Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö får aldrig ingå i den mat som förskolan och skolan serverar. De allergiska reaktionerna vid intag kan bli mycket allvarliga och livshotande för många allergiker.

## **Specialkost**

Varje förskola och skola kan tillhandahålla specialkost i enlighet med Länsövergripande riktlinjer för specialkost för förskola, grundskola och fritidshem. Specialkost av medicinska skäl kopplat till allergi, celiaki eller annan födoämnesöverkänslighet ska styrkas med läkarintyg från behandlande läkare.

För specialkost av medicinska skäl utöver allergi/födoämnesöverkänslighet ska intyg av behandlande läkare/dietist eller barnhälsovården/medicinska elevhälsan finnas.

Vi erbjuder lakto-ovo vegetarisk kost, kost fri från fläskkött och/eller blodprotein och laktosreducerad kost utan intyg. Vi erbjuder däremot inte Halal, kosher och vegankost.

## **HÅLLBAR**

Köken ska 2020 nå uppsatta mål om 50 procent ekologiska livsmedel.

Kommunen ska verka för upphandlingssätt som gynnar när odlade och närproducerade produkter. Med närproducerade livsmedel menas livsmedel som produceras inom Värmlands län. Målsättningen ska vara att minimera antalet varutransporter till enheterna. Verksamheterna ska sträva efter att årstidsanpassa råvarorna för att på så sätt minska transportsträckor.

För att minska klimatpåverkan från maten ska förskolor och skolor öka utbudet av vegetariska rätter.

Karlstads kommun är en Fairtrade City kommun. Det innebär att verksamheterna ska eftersträva att öka sina inköp av etiska produkter.

Verksamheten ska genomföra utvecklingsarbeten för att säkerställa hållbara måltider i enlighet med beslutade nämndmål.



**KARLSTADS KOMMUN**

Barn- och ungdomsförvaltningen, 651 84 Karlstad.  
Tel: 054-540 00 00 E-post: [barnochungdomsforvaltningen@karlstad.se](mailto:barnochungdomsforvaltningen@karlstad.se) Webbplats: [karlstad.se](http://karlstad.se)