



STATENS NÄRINGSDELEGATION

VI ÄTER OCH LÄR TILLSAMMANS

- rekommendation för skolbespisningen

© VRN, OPH och THL

Utgivare: Statens näringsdelegation (VRN)

Förläggare: Institutet för hälsa och välfärd (THL)

Matbilder: Petteri Hautamaa/Servicecentralen Helsingfors

Grafisk planering och layout: Tiina Kuoppala

Pärmbild och ritningar: Harri Oksanen

Övrig illustrering: Tiina Kuoppala

Översättningar: Scanditext/Roger Westerholm

ISBN: 978-952-302-811-1 (tryckt version)

ISBN: 978-952-302-812-8 (webbversion)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-812-8>

Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Helsingfors 2017

KIDE 30



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

INNEHÅLL

FÖRORD	5
INLEDNING	8
INTRODUKTION	9
1. ATT LÄRA SIG VÄLBEFINNANDE OCH MATKOMPETENS	12
2. FÖRFATTNINGAR OCH DOKUMENT SOM REGLERAR SKOLBESPISNINGEN	16
2.1 Lagstiftningen som grund	17
2.2 Lagstiftningen om skolbispisningen i praktiken	19
2.3 Skolbispisningen i grunderna för läroplanen för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen	23
2.4 Undervisningspersonalen med i måltiden och handledningen.....	24
2.5 De nationella näringsrekommendationerna i genomförandet av skolbispisningen i praktiken	27
3. HUR SKOLBESPISNINGEN ORDNAS	30
3.1 Måltidsmiljön	31
3.2 Mattiderna	32
3.3 Serverade måltider och mellanmål	32
Lunchen	34
Morgon- och mellanmålen i skolorna, i förmiddags- och eftermiddagsverksamheten och i klubbar.....	39
Hur särskilda kostbehov beaktas	41
Andra särskilda behov och situationer.....	42
3.4 Elevens delaktighet	43
3.5 Samarbetet mellan olika personalgrupper i skolan	45
3.6 Konkurrensutsättning.....	48



4. HÄLSOSAM SKOLMÅLTID	50
4.1 Planeringen av menyn	51
4.2 Valet av födoämnen ger näringsmässig kvalitet.....	52
4.3 Skolmåltidernas energi- och näringsinnehåll	58
4.4 Kriterier för den näringsmässiga kvaliteten på olika delar av måltiden	62
4.5 Modellmåltid	64
5. UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV SKOLBESPISNINGEN	68
5.1 Uppföljning och utvärdering av skolmåltidens näringsmässiga kvalitet.....	70
5.2 Uppföljning och utvärdering av deltagandet och delaktigheten i skolmåltiderna	72
5.3 Övrig uppföljning och utvärdering.....	73
LITTERATUR OCH VERKTYG	78
BILAGOR 1-7	80
BILAGA 1. Modell på hur anbudsbegäran/konkurrensutsättningsmaterialet byggs upp	81
BILAGA 2. Val av födoämnen till skollunchen.....	82
BILAGA 3. Val av födoämnen till mellanmålen	84
BILAGA 4. Exempel på en näringsvärdeskalkyl.....	86
BILAGA 5. Vardagslunchkriterierna – ett verktyg för utvärdering av matens näringsmässiga kvalitet.....	88
BILAGA 6. Diabetikerns måltider i förskolan/skolan.....	92
BILAGA 7. Matallergikerns måltider i förskolan/skolan	94



FÖRORD

Denna rekommendation drar upp riktlinjerna för hur skolbespisningen och matfostran kan omsättas i praktiken. Rekommendationen är riktad till dem som arrangerar undervisningen och verksamheten som stöder denna, skolorna, dem som svarar för skolornas måltidsservice och elevvården och till föräldrar och vårdnadshavare och eleven själv. I rekommendationen ingår handledning om skolmåltiderna och mellanmålen inom eftermiddagsverksamheten och i skolans klubbverksamhet. Att arrangera skolbespisning är att främja elevernas och hela skolgemenskapens inläring och hälsa och välbefinnande.

Statens näringsdelegation (VRN) anser det ytterst viktigt att dessa rekommendationer i alla kommuner utgör grundläggande krav på kvaliteten på den mat som serveras och servicen då man överenskommer om måltidstjänster och konkurrensutsätter dem. Rekommendationen ska ge utbildningsanordnaren stöd för att ordna en fullvärdig, författningenslig, ändamålsenlig och ledd skolbespisning. Skolbespisningen är en läroplansenlig verksamhet som stöder målen i undervisningen och fostran. Att utbildningsanordnaren anvisar tillräckliga resurser och att personalen är kompetent säkerställer att skolbespisningen ordnas i enlighet med författningarna och rekommendationerna. Uppföljningen och utvärderingen av hur skolbespisningen omsätts i praktiken utgör en del av uppföljningen av hälsoförhållandena i skolan och främjandet av elevernas hälsa och välbefinnande jämte inläringen.

Skolbespisningen utgör en del av verksamheten som bygger på kommunernas strategiska beslutsfattande och den regionala utvecklingen. Kommunens skolmåltidstjänster kan tjäna som en del av en mer omfattande servicehelhet och stärka olika åldersgruppers välbefinnande och ett främjande av deras hälsa, till exempel så att äldre äter i skolan. Skolans massbespisningstjänster inrapporteras i form av en elektronisk välfärdsrapport.

Den offentliga måltidsservicen kan stöda matproduktionen i närområdet, skapa sysselsättning och utgöra en central del av finländarnas livsmedelsförsörjning och en hållbar utveckling. Att satsa på skolbespisningen i kommunen är att säkerställa välfärden och arbeta förutseende och det kan senare ge inbesparingar.

Med VRN:s nationella näringsrekommendationer främjas och stöds en positiv utveckling i hela befolkningens kost och hälsa. Denna rekommendation bygger på *Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer (2014)* och *Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (2016)*. Utöver dessa nationella rekommendationer ger VRN målgruppspecifika anvisningar om massbispisning. Skolbispisningsrekommendationen som nu publiceras ersätter den år 2008 publicerade rekommendationen och utgör en del av en serie rekommendationer om massbispisning av barn och unga. Denna serie rekommendationer allt från småbarnsfostran till vuxenstuderande drar upp riktlinjerna för hur måltidstjänsterna kan ordnas, för hur kosten kan främjas på ett övergripande sätt och för hela matfostran som en del av tjänsterna till barn och unga.

VRN rekommenderar att denna skolbispisningsrekommendation som gäller förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen används som läromedel också i yrkesutbildningen, högskolutbildningen och fortbildningen. I skolorna tjänar rekommendationen som ett gemensamt hjälpmedel att ordna och utveckla måltidsservicen och matfostran under skoltiden.

Rekommendationen har omarbetats av en av VRN tillsatt arbetsgrupp. Ordförande för arbetsgruppen var undervisningsrådet Marjaana Manninen på Utbildningsstyrelsen och medlemmar var experter på kost och massbispisning som representerar olika instanser. Under beredningen hörde arbetsgruppen experter i den nationella styrgruppen för massbispisning under Institutet för hälsa och välfärd och olika experter på konkurrensutsättning, skolhälsovård, munhälsovård och livsmedelssäkerhet. VRN arrangerade en offentlig kommentering av utkastet till rekommendationen i oktober 2016. VRN tackar för det aktiva deltagandet och de värdefulla kommentarerna som erhållits. VRN har efter att kommentarerna behandlats godkänt denna publikation som nationell skolbispisningsrekommendation.

Helsingfors den 9 januari 2017

STATENS NÄRINGSDELEGATION

Erkki Vartiainen, ordförande, Institutet för hälsa och välfärd
Mikael Fogelholm, Helsingfors universitet
Minna Huttunen, Jord- och skogsbruksministeriet
Piia Jallinoja, Konsumentforskningscentret
Sirpa Kurppa, Naturresursinstitutet, LUKE
Marjaana Lahti-Koski, Finlands Hjärtförbund rf
Jaana Laitinen, Arbetshälsoinstitutet
Marjaana Manninen, Utbildningsstyrelsen
Marjo Misikangas, Livsmedelssäkerhetsverket Evira
Annika Nurttila, Livsmedelssäkerhetsverket Evira
Sirpa Sarlio-Lähteenkorva, Social- och hälsovårdsministeriet
Ursula Schwab, Östra Finlands universitet
Elina Särmälä, Saimaan Tukipalvelut Oy/Ammattikeittiöosaajat ry
Tommi Vasankari, UKK-institutet
Suvi Virtanen, Institutet för hälsa och välfärd, Tammerfors universitet

EXPERTARBETSGRUPPEN

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen, ordförande
Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation, Evira
Leila Fogelholm, näringsexpert, Fazer Food Services
Tarja Heikkinen, näringsexpert, Servicecentralen Helsingfors
Heli Kuusipalo, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd
Susanna Raulio, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd
Erja Suokas, måltidsserviceansvarig, Helsingfors stads barnomsorgsverk
Elina Särmälä, måltidsservedirektör, Saimaan Tukipalvelut Oy/AMKO ry
Assistenten till arbetsgruppen var högskolepraktikanterna
Katariina Sipilä (29.3.–27.6.2016) och
Tanja Partanen (23.5.–15.7.2016 och 29.8.–23.9.2016).



INLEDNING

Skolbespisningen utgör en central del av matfostran och främjandet av hela skolgemenskapens välbefinnande. Som bäst för skolbespisningen med sig glädje i skolans verksamhetskultur och ökar trivseln, den positiva inställningen till skolan och inlärningsresultaten. Skolbespisningens inverkningsområde följer med en som livslånga matminnen och erfarenheter av att lära sig äta, som vidgade smakpreferenser och en modell på gott ätande.

Finland är skolbespisningens modelland och den ledda skolbespisningen har långa pedagogiska traditioner. Skolbespisningen utgör också en del av det nationella arbetet med att trygga hela befolkningen ett gott näringstillstånd och främja hälsan och välbefinnandet. I egenskap av en daglig händelse innebär skolbespisningen en effektiv långsiktsovervakning i inläring och välbefinnande.

Utbildningsstyrelsens skolbespisningsforum har uppställt ett gemensamt mål: Alla äter! Det lyckas med samarbete och partnerskap i fostringsarbetet. Smakrik och hälsosam mat serverad vid rätt tidpunkt, intagen utan stress och under handledning lockar till ätande som ger matglädje och inläring.

Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd tackar Statens näringsdelegation och dess arbetsgrupp för beredningen av denna rekommendation. Vi rekommenderar att kommunerna och andra som arrangerar utbildning jämte skolorna följer riktlinjerna i denna rekommendation i sina beslut och arrangemang som gäller skolbespisningen.

Vi äter och lär tillsammans!

Helsingfors den 24 januari 2017

Olli-Pekka Heinonen
Generaldirektör
Utbildningsstyrelsen

Juhani Eskola
Generaldirektör
Institutet för hälsa och välfärd



INTRODUKTION

Måltiden är höjdpunkten under skoldagen och stärker inläringen, ökar trivseln i skolan och matkompetensen och bildar matsikt. Matrasten i skolan ger dagens arbete en naturlig rytm och ger också eleverna och skolans personal en möjlighet att koppla av. En skolbespisning som ordnats enligt rekommendationerna erbjuder mångsidig, hälsosam mat, fröjd för ögat, samvaro, umgänge och välbefinnande. Det stärker orken, tillväxten och en sund viktutveckling hos barnen och de unga. I Världshälsoorganisationens (WHO) rapport *Ending childhood obesity* om hur fetmaepidemin bland barn ska kunna hejdas understryks bl.a. skolbespisningen och hälsosamma mellanmål jämte välfärdsinläringen som en del av en hälsofrämjande uppväxtmiljö för barn och unga¹.

Denna rekommendation stöder ordnandet av en sådan hälsosam, ändamålsenligt ordnad och ledd, fullvärdig och avgiftsfri bespisning som författningarna förutsätter i förskolan och grundskolan. Datasystemet för jämförelse av hur hälsan främjas² mäter hur VRN:s skolbespisningsrekommendationer följs. Målet är att en skolbespisning som följer rekommendationerna omsätts i praktiken i samtliga skolor i hela Finland.

Bespisningen utgör en del av den dagliga undervisnings-, handlednings- och fostringsuppgift, som läroplanerna förutsätter. Utöver att elevernas studieförmåga och hälsa främjas dras också försorg om välbefinnandet i skolgemenskapen. Utbildningsanordnaren ska i sin läroplan fastställa principerna för hur skolbespisningen ordnas och målen som hänför sig till kost-, hälso- och umgängesfostran och en hållbar livsstil.

-
- 1 WHO. Ending childhood obesity. Report 2016. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf
 - 2 Utbildningsstyrelsen och THL, TedBM, 2015. TEA-viisari, www.teaviisari.fi
Grundskolan: <https://www.teaviisari.fi/teaviisari/sv/tulokset?view=PkOPP>



En skolmåltid som följer rekommendationen täcker i genomsnitt cirka en tredjedel av elevens hela dygnsbehov av energi. Morgonmålet, mellanmålen, kvällsmålet som intas hemma och den lätta kvällsmåltiden får stå för de återstående två tredjedelarna. Tryggandet av att skoleleverna har ett gott näringstillstånd förutsätter ett sådant samarbete mellan hemmet och skolan, med vilket man säkerställer att eleven intar tillräckliga, näringsmässigt fullvärdiga måltider och hälsofrämjande mellanmål. En regelbunden måltidsrytm främjar elevernas ork och är också nödvändig för att munhälsan ska kunna upprätthållas. I grundskolans lägre årskurser deltar så gott som alla elever i skolmåltiderna fem dagar i veckan. I de högre årskurserna uppger däremot endast två av tre elever att de intar en skolmåltid dagligen³. Ett centralt mål i de högre årskurserna är att främja deltagandet i skolmåltiderna.

Merparten av dem som äter i skolan äter huvudrätten, men många lämnar bort andra delar av måltiden, särskilt salladen och mjölken³. Alla elever kan eller vill inte äta den planerade måltidshelheten. På ätandet och valen i skolan inverkar många faktorer, såsom modellen och stödet som hemmet gett, matkulturbakgrunden, det övriga utbudet i omgivningen, den närvarande marknadsföringen via olika kanaler, fickpengarna som eleverna har tillgång till och grupstrycket. På matlusten och den förnimbara kvaliteten på maten inverkar också det hur lockande matportionen är, sammansättningen, dofterna, stämningen och hela sinnevärlden som måltiden är förknippad med. Måltiden är en helhet, som yrkesfolket på mat och alla som verkar i skolgemenskapen påverkar.

Måltidsarrangemangen i skolan, en ändamålsenligt tidsmässig inpassning av måltiderna som stöder ett tillräckligt intag av mat, smidig servering av maten, en trivsam måltidsmiljö, en positiv atmosfär och måltidsro är väsentliga faktorer i en behaglig måltidsupplevelse. Brådska och långa köer eller en bullrig omgivning hämmar trivseln.

³ Institutet för hälsa och välfärd. Skolhälsoenkät/SOTKANET 2015.
<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/sv/haku?g=470>

Centralt med tanke på en effektiv avgiftsfri skolbespisning är att varje elev äter en fullvärdig och mångsidig skolmåltid. Orken i skolan och en god måltidsrytm stöds av ett som extra service producerat eller själv anskaffat närande mellanmål som kompletterar skolmåltiden. Att undvika måltider, att ersätta måltider med ohälsosamma alternativ eller att inta knappa måltider kan leda till hälsoproblem och trötthet och därmed till nedsatt koncentrationsförmåga och inlärningssvårigheter. Knappa skolmåltider kan utsätta eleven för begär efter sött under eftermiddagen. Intag av ohälsosamma mellanmål såsom söta drycker och sötsaker under skoldagen hos eleverna i de högre årskurserna är också vanligt och det har skadliga inverknings på såväl allmänhälsan som munhälsan.

En regelbunden måltidsrytm utgör grunden för ett gott näringstillstånd. Det stärker orken och en sund viktutveckling hos barn och unga. Goda matvanor som man lärt sig i barndomen och ungdomen förebygger många hälsoproblem, behandlingar som sådana kräver och kostnaderna som sådana medför i framtiden.

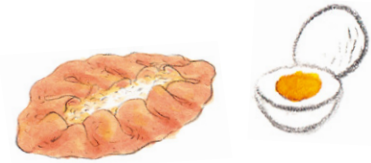
Skolbespisningen innebär praktisk matfostran. Undervisnings- och fostringspersonalen handleder med hjälp av menyn och tallriksmodeller eleverna genom att själva tjäna som exempel och aktivt närvara i måltidssituationen. De vuxna uppmuntrar och sporrar eleverna till mångsidiga matval. Positiv respons och en positiv atmosfär skapar goda förutsättningar att stärka elevernas deltagande. Skolbespisningen spelar också en betydande roll som utvecklare av konsumentfärdigheterna, så också i miljö-, kultur-, umgänges- och jämlikhetsfostran. Skolbespisningen behandlas ur flera olika synvinklar i olika kapitel i denna handling. De centrala frågorna som styr ordnandet av skolbespisningen framgår av figur 1 (sid. 14).

Skolbespisningen är en gemensam sak för hela skolan!





ATT LÄRA SIG VÄLBEFINNANDE OCH MATKOMPETENS



Måltiderna i hemmet och skolan utgör en del av en helhetsbetonad inläring i välbefinnande och till den hänför sig de dagliga rutinerna och vanorna, sömnen, vilan, hanteringen av tiden framför rutor och skärmar och motionen. Till inläringen i välbefinnande hör också interaktionsförmågan, den sociala kompetensen, matmiljön, förmågan att iakttä kroppens och sinnets signaler och tolka och uttrycka dem. De är alla sådana som man kan lära sig och man kan utvecklas i fråga om dem särskilt hela åldersgruppen tillsammans och i interaktionssituationer under de vuxnas ledning⁴.

Att lära sig välbefinnande är en livslång process, som börjar i tidig barndom och fortsätter ända in i ålderdomen. Tiden i grundskolan är viktig för barn och unga, eftersom då infaller såväl kroppens snabba tillväxt som den psykiska utvecklingen från barn till ung vuxen och så småningom en aktör som är medveten om sina egna val.

Den vuxnas egna matvanor, värderingar och attityder både handleder barnet och tjänar som exempel för barnet. För de vuxna i skolan innebär måltiderna en del av trivseln i arbetet och yrkesövergripande interaktion inom arbetsgemenskapen. Delaktiga är undervisnings-, måltidsservice- och hälsovårdspersonalen inbegripna alla andra vuxna i skolgemenskapen. Alla

⁴ Statens näringsdelegation. Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. 2016. Kide 26. <http://www.julkari.fi/handle/10024/130021>

jobbar med fostringsuppgifter i egenskap av lärare eller fostrare. Inläringen i välbefinnande utmanar alla vuxna i skolan att fundera över sin verksamhet och sin relation till ätandet ur såväl sitt eget livs som sin fostringsuppgifts synvinkel.

I skolmiljön bildas helheten att lära sig välbefinnande och matfostran av undervisningen i olika läroämnen, skolbespisningen och den livsstilsvägledning som ges inom skolhälsovården.

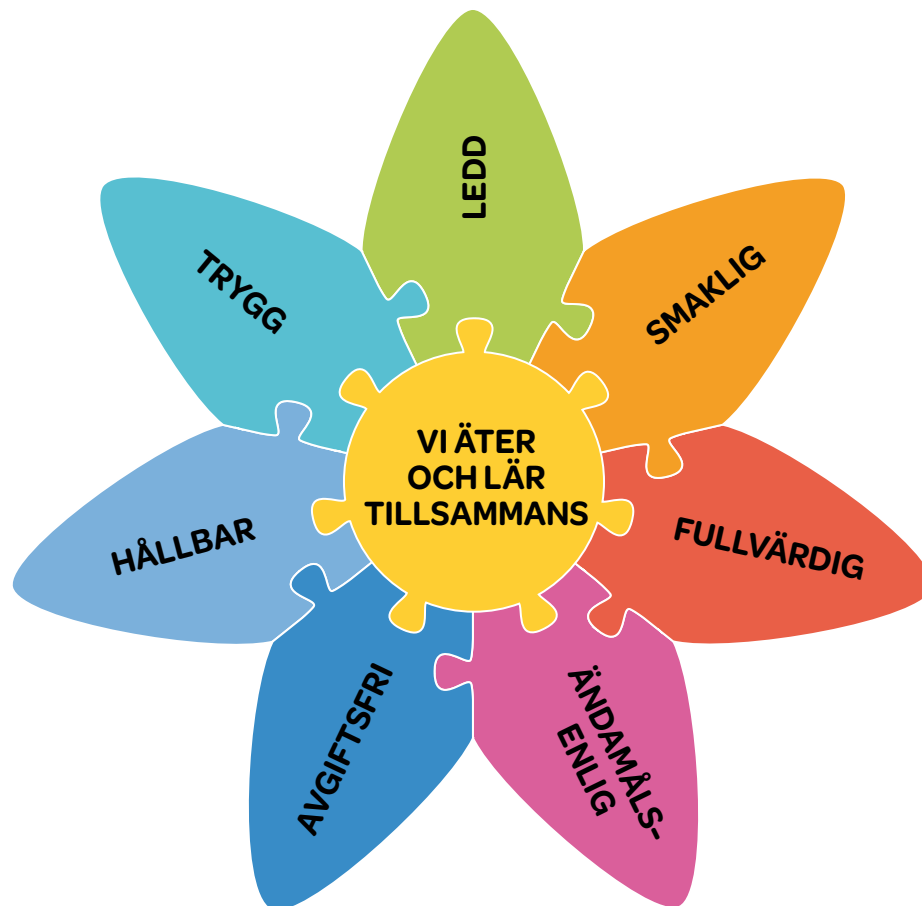
Syftet med matfostran i skolan är att förstå och anpassa de dagliga matvalen, mångfalden i alternativen och innebörden av det med kunskap och uppfattning om mat⁵. I matfostran i skolan stärker skolbespisningen och innehållet i olika läroämnen och elevernas delaktighet utvecklingen av matinsikten och bildar en lärokurs i matfostran som varar hela grundskolan ut.

⁵ Matinsikt är personlig omdömesförmåga i valen av mat. Matinsikt är ett begrepp som hjälper en bli medveten om mångfalden i matvalen, uppfatta matsystemet som helhet och inse matens sociala, kulturella och dagliga roller. Matinsikt understryker att det inte finns enbart ett enda sätt att äta på ett sätt som främjar ett hållbart välbefinnande. Matinsikten är situations- och erfarenhetsbunden daglig insikt om ätandet. (Källa: Janhonen K, Kauppinen E, Mäkelä J & Palojoiki P. Kotitalous 2016:79(02):30–31).

Jfr matbildning är kunskaper, färdigheter och kompetens i fråga om matens betydelse i livet som inhämtats via fostran. Det är högaktning av maten och uppskattning av dem som lagat den och insikt om att maten inte är en självklarhet eller ett privilegium för någon. Matbildningen syns i värderingarna och uppskattningarna som ansvarsfulla val, förnuftig användning av mat, goda seder och hänsyn. Matbildning är till exempel tacksamhet, ansvarsfullhet och omtanke om en själv, om andra och om hela livsmiljön på såväl nationellt som globalt plan. (Källa: Lintukangas, S. ResTaRu-hankeen loppuraportti, 2014)

Ätandet är ett primärt behov som är förknippat med det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet. Till ätandet hänför sig många pedagogiska mål, som kan uppnås med matfostran och skolbespisningen i skolan. I en skolbespisning som

ger matglädje förenas ett smakrikt, närande, hållbart, hälsosamt och tryggt ätande och matprat som hänför sig till maten och sinnesupplevelser med inläring av livsstilar som främjar välbefinnandet.



FIGUR 1. En lyckad skolbespisning.

Uppväxt till välbefinnande och en hållbar livsstil som bygger på en gemenskap syns i den nya läroplanen⁶ som en del av värdegrunden, verksamhetskulturen, stärkandet av inlärningen och skolgången, elevvården, läroämnena och mångsidiga kompetenser. Till de riksomfattande målen i undervisningen hör bland annat samarbete, ansvarstagande och uppväxt till goda seder. Kompetensområdet vardagskompetens understryker välbefinnandet och det att eleverna under den grundläggande utbildningen får övningar i val och rutiner som överensstämmer med en hållbar livsstil.

6 Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014. http://www.oph.fi/download/166434_grunderna_for_la-roplanen_verkkojulkaisu.pdf

Uppfostran till välbefinnande är i praktiken av lärarna och fostringspersonalen given handledning och uppmuntran att lyssna på andra, att göra tillsammans och att skapa gemensamma regler och att ta ansvar för trivseln och atmosfären i inlärningsmiljön. Alla läroämnen i skolan, särskilt husliga ekonomin, hälsokunskapen, omgivningsläran och biologin stärker uppväxten till ansvarstagande och välbefinnande och till dem kan man på ett naturligt sätt lägga innehåll som hänför sig till maten⁷.

7 http://edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kou-luruokailu/103/0/hyvan_olon_evaat_-ruokakasvatusaineisto_opettajille

Se även Litteratur och verktyg s. 78

Skolbispisningen utgör en branschövergripande inlärningshelhet i skolan. I den integreras innehållen i flera läroämnen och målen i skolans matfostran. Skolbispisningen innebär att eleven själv utgående från sina erfarenheter lär sig matinsikt i det dagliga livet i skolan. Skolbispisningen kan också regelbundet utgöra ett övergripande projekt för en viss årsklass (årskurs 1-6 eller 7-9), inom vilket skolbispisningen iakttas och utvecklas sett ur den synvinkeln hur bispisningen ordnas, vilken roll den spelar och hur den omsätts i praktiken och den egna kamratgruppens verksamhet och erfarenhet. Resultaten av projektet kan vara årligen i skolbispisningen synliga och omsatta, för alla gemensamma orsaker till matglädje. Då föräldrarna, vårdnadshavarna, de kommunala beslutsfattarna och medierna informeras om resultaten, lär man sig också hur man påverkar frågor som berör en själv.



FÖRFATTNINGAR OCH DOKUMENT SOM REGLERAR SKOLBESPISNINGEN

2.1 Lagstiftningen som grund

Lagstiftningen står som grund för ordnandet av skolbispisningen. Bispisningen regleras av lagen om småbarnspedagogik⁸, lagen⁹ och förordningen¹⁰ om grundläggande utbildning, det kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet för undervisningspersonal¹¹, läroanstaltspecifika föreläggandet i kollektivavtalet för den privata undervisningsbranschen¹², skatteförvaltningens beslut om grunderna som ska följas vid uträkning av naturförmånerna i beskattningen¹³ och grunderna för läroplanen för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen.

Lagen om grundläggande utbildning (628/1998) 31 § 2 momentet garanterar en avgiftsfri daglig måltid från och med förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen. Bispisningen ska vara ändamålsenligt ordnad och övervakad. I lagen om grundläggande utbildning 628/1998 48 d § sägs också att ett barn som deltar i morgon- och eftermiddagsverksamheten ska få mellanmål.

8 Lag om småbarnspedagogik 19.1.1973/36. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730036>

9 Lagen om grundläggande utbildning 21.8.1998/628. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>

10 Förordningen om grundläggande utbildning 852/1998. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980852>

11 UKTA 2. upplagan, del B § 15 Ledning och övervakning av kostservice. <http://flash.kommunarbetstgivarerna.fi/ukta-2014-2016-2016-muutokset/html/>

12 http://www.sivistystyönantajat.fi/tiedostopankki/11/Oppilaitoskohtaiset_maaraykset_1.4.2014_31.1.2017.pdf

13 [https://www.vero.fi/sv-FI/Detailjerade_skatteanvisningar/Skatteforvaltningens_beslut/Skatteforvaltningens_beslut_om_de_grunder\(38872\)](https://www.vero.fi/sv-FI/Detailjerade_skatteanvisningar/Skatteforvaltningens_beslut/Skatteforvaltningens_beslut_om_de_grunder(38872))



Priset för mellanmålet ingår i en eventuell verksamhetsavgift. Gymnasielagen (21.8.1998/629) 28 § och lagen om grundläggande yrkesutbildning (21.8.1998/630) 37 § ger rätt till avgiftsfria måltider till utgången av gymnasieutbildningen. Gällande skollagstiftning trädde i kraft 1.1.1999.

Lagen om grundläggande utbildning 3 §, Grunder för att ordna utbildning, säger: Utbildningen ska ordnas så att elevernas ålder och förutsättningar beaktas och så att elevernas sunda uppväxt och utveckling främjas (13.6.2003/477). Utbildningen ska genomföras i samarbete med hemmen.

I grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014,¹⁴ sägs bl.a. att skolbispisningen ordnas så, att den stöder målen som uppställts för elevernas inläring, mångsidiga utveckling och välbefinnande. Utbildningsanordnaren beslutar och beskriver i sin läroplan vilka principerna som styr genomförandet av skolbispisningen och de kost-, hälso- och umgängespedagogiska målen som hänför sig till en hållbar livsstil är och hur de särskilda behoven som hänför sig till elevernas måltider beaktas. Om det skolspecifika arrangerandet besluts i läsårsplanen.

Utöver lagstiftningen regleras skolbispisningen också av olika rekommendationer. Ett syfte med rekommendationerna är att underlätta tolkningen av författningarna.

14 Bestämmelser och anvisningar 2014:96. http://www.oph.fi/lagar_och_anvisningar/laroplans_och_examensgrunder/grundlaggande_utbildningen

Aktuell lagstiftning, reglerande dokument och rekommendationer

- ▶ Lagen om småbarnspedagogik 2 b § (8.5.2015/580) 6 § (8.5.2015/580)
Ett barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet ska erbjudas hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov.
Bespisningen ska vara ändamålsenligt ordnad och handledd.
- ▶ Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014, Kapitel 2.1., 2.5. och 4.
Mål och centrala principer då bespising ordnas och kostfostran inom förskoleundervisningen.
- ▶ Lagen om grundläggande utbildning 3 § (13.6.2003/477)
Utbildningen skall ordnas så att elevernas ålder och förutsättningar beaktas och så att elevernas sunda uppväxt och utveckling främjas.
Utbildningen skall genomföras i samarbete med hemmen.
- ▶ Lagen om grundläggande utbildning 30 § (13.6.2003/477)
Rätt att under arbetsdagarna få undervisning enligt läroplanen och elevhandledning.
- ▶ Statsrådets förordning 422/2012 om riksomfattande mål för utbildningen enligt lagen om grundläggande utbildning och om timfördelning i den grundläggande utbildningen
Läromännen (huslig ekonomi, hälsokunskap, miljö- och naturkunskap)
- ▶ Lagen om grundläggande utbildning 31 § (13.6.2003/477)
Rätt att varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad och övervakad.
- ▶ Lagen om grundläggande utbildning 48 d § (19.12.2003/1136)
Ett barn som deltar i morgon- och eftermiddagsverksamheten ska få mellanmål.
- ▶ Förordningen om grundläggande utbildning 3 § (20.11.1998/852)
Den tid som används för undervisning indelas i ändamålsenliga undervisningsavsnitt.
- ▶ Gymnasielagen 28 § (21.8.1998/629)
Studenter som studerar på heltid har rätt till en avgiftsfri måltid de arbetsdagar då läroplanen kräver att studenten är närvarande på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar.
- ▶ Lagen om yrkesutbildning 37 § (21.8.1998/630)
En student som studerar på heltid har rätt till en avgiftsfri måltid de arbetsdagar då läroplanen kräver att studenten är närvarande på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar.
- ▶ Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014, Kapitel 5.5.
Mål och centrala principer då skolbespising ordnas, kostfostran inom den grundläggande utbildningen.
- ▶ VRN, 2014 Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer
- ▶ VRN, 2016 Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer



2.2 Lagstiftningen om skolbespisningen i praktiken

Ändamålsenligt ordnad

Skolbespisningen förläggs och sprids till sådana tidpunkter, att elever i alla åldrar ges möjlighet till en lugn måltid vid rätt tidpunkt. Serveringslinjen placeras så, att den kö som eventuellt bildas inte stör de elever som äter. (Se även 3.1 Måltidsmiljön och 3.2 Mattiden).

Matsalen tjänar som inlärningsmiljö och eleverna engageras i dekoreringsmiljön av salen och i andra arrangemang i den. En vackert inredd och lugn måltidsmiljö förhöjer måltidsupplevelsen. Uppmärksamhet fästs vid att belysningen är behaglig. Akustiken kan förbättras med olika inredningslösningar, såsom olika akustikprodukter, textilier, gröna växter och olika skärmar. Utanför matsalen ska finnas ändamålsenliga förvaringsutrymmen, där eleverna kan lämna sina ytterkläder och skolväskor. De ska helst inte tas med in i matsalen. Det är bäst om skolans personal tillsammans kommer överens om gemensamma principer i fråga om umgängesfostran, såsom att mössor och ytterkläder inte används inomhus eller då man äter. Att eleverna i hög grad engageras i planeringen, genomförandet och utvärderingen av arrangemangen kring måltiderna främjar det gemensamma ansvaret för att måltidsstunderna blir behagliga.¹⁵

¹⁵ <http://www.kouluruokadiplomi.fi/skolmatdiplomiet/>

- Skolbespisningsrekommendationen är känd och den utgör ett gemensamt verktyg i utvecklandet av skolbespisningen.

- Att eleverna i hög grad engageras i arrangemangen kring måltiderna främjar det gemensamma ansvaret för att måltidsstunderna blir behagliga.

Avgiftsfri måltid och mellanmål

I den avgiftsfria undervisningen som lagstiftningen förutsätter medräknas nödvändiga läromedel, såsom läroböcker, nödvändiga skoltransporter och tillräcklig föda. Enligt lagen om grundläggande utbildning gäller avgiftsfriheten läropliktiga personer som antagits som elev (Lahtinen & Lankinen 2015, 33).

Den dagliga skolmåltiden är alltid till alla delar avgiftsfri. Med ett avgiftsfritt mellanmål säkerställs att födan är tillräcklig, då tiderna mellan måltiderna ur elevens synvinkel blir för långa lektionerna och resorna till och från skolan inbegripna. Måltiden kan enligt ändamålsenlighetsprincipen delas upp i lunch och mellanmål, då huvudmålet serveras tidigt eller sent i förhållande till elevens skoldag som helhet.

Ett avgiftsbelagt mellanmål som erbjuds som extra service kan produceras av skolan, skolans måltidsservice eller någon annan företagare.



Fullvärdig måltid

Med att måltiden är **fullvärdig** avses att måltiden är tillräcklig med hänsyn till platsen där undervisningen ordnas och skoldagens längd och natur. Vanliga skoldagar serveras en lunch, som vanligen är en varm måltid. Ett barn som deltar i morgon- och eftermiddagsverksamhet som kommunen arrangerar ska serveras ett mellanmål, som ingår i den avgift som uppbärs för verksamheten (Lahtinen & Lankinen 2015. 33, 316 - 318). **Ur näringsmässig synvinkel innebär fullvärdig** en till mängden energi tillräcklig, näringstät och enligt näringsrekommendationerna sammansatt måltid (se kapitel 4). Under skolutflykter och också under temadagar ska en näringstät måltid vara tillräcklig.

Ändamålsenligt handledd måltid

Handledningen innebär kostfostran som beaktar åldern och förutsättningarna och sådan kommunikation, som stärker elevernas positiva erfarenhet av skolbespisningen. Under handledning utvecklas matkompetensen och stärks konsumentmedvetenheten och utformningen av en hållbar livsstil. I samband med måltiderna uppmuntras eleverna till ett gott uppförande som respekterar andra, maten och måltidsstunderna. Handledningen under måltidssituationen är elevinriktad och åskådlig.¹⁶

På elevens matval inverkar mångahanda faktorer såsom hemma tillägnade vanor, smakpreferenserna, den kulturella bakgrunden, urvalet rätter som erbjuds, grupstrycket, tidigare matvanor, måltidsmiljön och den upplevda interaktionen med måltidsservicepersonalen. På matvalen

¹⁶ <http://www.kouluruokadiplomi.fi/skolmatdiplomiet/>

- Trivsel främjar deltagandet i skolmåltiderna.

- Då skolan stöder det att naturliga vänkretsar äter tillsammans förebyggs att en del av eleverna låter bli att delta i skolmåltiderna eller ersätter måltiden med mellanmål.

Principen kan vara att skolkamrater, fadderelever, lärare och andra vuxna bjuds in som matgäster och att maten diskuteras.

Vänkretsen ökar trivseln och kvardröjandet vid bordet, upplevelsen av att maten delas och att alla njuter av maten.

inverkar också hälso-, kvalitets- och miljömedvetenheten. För en del är det njutbarheten som undetstryks i maten, för andra att magen fylls.

Principerna för välbefinnande och en hälsosam kost lärs ut i skolans olika läromännen i olika skeden av den kontinuerliga inläringen. Måltidssituationen är en miljö för daglig inläring i välbefinnande. Under måltiderna i skolan kan man i trygg omgivning, under en vuxens handledning öva och tillämpa det man lärt sig tillsammans med kamratgruppen.



Syftena med handledningen och genomförandet av den i praktiken

Det centrala syftet med handledningen som ges i samband med måltiderna är att eleven får positiva erfarenheter av måltiderna, motiveras och vänjer sig att välja måltider som komponerats enligt rekommendationerna och som är tillräckliga för eleven i fråga och motsvarar elevens behov av energi. Ett syfte är också att eleven inser måltidernas och måltidssituationernas betydelse för elevens välbefinnande – hälsan, vitaliteten, orkandet, den sociala interaktionen. Med hjälp av handledningen är det möjligt att påverka kunskaperna, färdigheterna, attityderna och valen som hänför sig till maten och vänja eleven vid en regelbunden måltidsrytm. Matsvinnet kan minskas genom att eleven handleds att ta lämpligt stora portioner.

I handledningen utnyttjas olika kommunikationsmetoder. Centrala metoder är att beskriva en modellmåltid (om hur det görs se kapitel 4.5 sid. 64), märkningar på menyn (såsom vilka delar av måltiden som lämpar sig för olika koster), personlig handledning, en serveringslinje som stöder bra matval och en trivsamt måltidsmiljö. Man berättar för barnen t.ex. vilken mat som serveras, av vilka delar måltidshelheten består och av vilka råvaror måltidsdelarna består. All kommunikation som hänför sig till maten och måltiderna utgör en del av handledningen av eleven.

Elevinriktad handledning

God handledning är elevinriktad, åskådlig, praktisk och målorienterad. Eleverna är medvetna konsumenter och många av dem kan önska information om använda råvaror och också om rätternas energi- och näringsinnehåll. Allt fler är

också intresserade av matens ursprung och dess etiska konsekvenser och miljökonsekvenser och av framställningsprocessen.

Att eleverna deltar i genomförandet av måltidsituationen i praktiken kan utgöra en del av undervisningen och handledningen, eleverna kan till exempel tjäna som matarrangörer eller servitörer, delta i ett smakråd och i arbetsgruppen som planerar menyn och delta i besök i köket och i skolans kampanjer.

Om en elev har individuella behov som hänför sig till kosten och hälsan eller behandlingen av en sjukdom, ska eleven, vårdnadshavaren, personalen som svarar för måltiderna och skolhälsovården tillsammans överenskomma om det vilka stödåtgärder och vilken uppföljning som krävs. Då ett behov av särskilt stöd uppdragas hos en elev, ska en plan för välmående och hälsa utarbetas för ordnandet av stödet till eleven i fråga. Det görs i samarbete med den som behöver stödet och allt enligt åldern dennes familj.¹⁷

De som iakttar olika dieter behöver information om ingredienserna i rätterna som serveras för att de ska kunna undvika olämpliga rätter och välja lämpliga i stället. Menyerna bygger i allmänhet på standardiserade matrecept och därför är det lätt att utarbeta en ingrediensförteckning för råvarorna i rätterna som serveras. Den kan finnas i köket eller på serveringslinjen eller så ger man den, om man så vill, till eleven för påseende. Av förteckningen ska framgå alla råvaror som maten innehåller och i den kan man också beskriva

¹⁷ Lagen om grundläggande utbildning 3 § 2 mom., 31 a § 1 mom. och statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (338/2011) 13 §. <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2011/20110338>



vilka andra kvalitetsfaktorer som hänför sig till maten. Om en elevs specialdiet inte förutsätter servering av en helt individuell matportion, ska man alltid försäkra sig om att barnet eller den unga kan välja en för honom eller henne trygg måltidshelhet från serveringslinjen.

Serveringslinjens roll i handledningen

Elevernas matval kan styras så att det hur rätterna läggs fram stöder hälsosamma val. I en bra måltid upptar, som tallriksmodellen visar, grönsaker och sallader gjorda på sådana hälften av tallriken. Att rekommendationen omsätts i praktiken kan främjas genom att serveringslinjen utformas så att grönsakerna och salladerna erbjuds som komponenter och placeras i början av serveringslinjen.¹⁸

Det är lätt att omorganisera serveringslinjen särskilt i sådana fall, då gamla utrymmen renoveras, inredningen förnyas eller en ny matsal planeras och byggs. Det är viktigt att olika användarkategorier, lärarna och eleverna tas med redan i planeringen.

¹⁸ http://www.edu.fi/vleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulusa/kouluruokailu/ohjauksen_merkitys

- Det är bra om undervisningspersonalen reserverar gemensam tid (t.ex. i början av läsåret) för uppdragning av linjerna för en skolbespisning som motsvarar andan i läroplanen.

Den vuxnas uppgift i handledningen

En vuxen som ingår i undervisnings- och måltidsservicepersonalen ger ett gott exempel åt eleven genom att prata om skolmaten i positiv ton och delta i måltiderna tillsammans med eleverna. Den vuxna uppmuntrar eleverna att följa tallriksmodellen, att beakta de andra som äter och uppträda kultiverat och iaktta goda matvanor som beaktar andra.

Barn och unga är allt mer hälsomedvetna och vill äta hälsosamt, men de behöver motiveringar och stöd för sina val såväl under skolmåltiderna som i hemmet. Självständigheten och ansvaret för valen ökar då barnen går vidare från lägre årskurser till högre, men läraren är fortsättningsvis en viktig kost- och umgängesfostrare. Traditionen att äta tillsammans som etablerats i klassundervisningen i de lägre årskurserna fortsätts också under ämneslärarens handledning. Då alla äter tillsammans kring det gemensamma matbordet understryks lärarens interaktiva, uppmuntrande och motiverande roll som handledare i stället för kontrollerande övervakare.



2.3 Skolbespisningen i grunderna för läroplanen för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen

Grunderna för förskoleundervisningens läroplan och den grundläggande utbildningen reglerar bespisningen. I förskoleundervisningen är grunden för bespisningen enligt grunderna för läroplanen inläring av ett hälsofrämjande ätande och kompetens som hänför sig till maten. I måltidssituationerna handleds barnen i goda seder och i det hur man tar hand om sig själv.¹⁹ Allt enligt förutsättningarna bör barnen handledas att ta hand om sig själv, om andra, om sina egna saker och om den gemensamma miljön. I undervisningen och i samarbete med vårdnadshavarna behandlas rytmen i barnens dagliga liv och vilken roll måltiderna och vilan spelar (Grunderna för förskoleundervisningens läroplan kapitel 2.5). Att ta hand om sig själv och den vardagskompetens som hänför sig till det utgör en del av den övergripande kompetens som är förskoleundervisningens syfte. För att kunna utvecklas på detta kompetensområde behöver barnen erfarenheter, kunskaper och funderingar, utgående från vilka deras värderingar och färdigheter småningom kan utvecklas. I förskoleundervisningen närmar man sig uppgiften ur motionens, matens, konsumentskapets, hälsans och trygghetens synvinkel. Förskoleundervisningen har som uppgift

19 Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014, 13, 17, 38. http://www.oph.fi/download/174850_grunderna_for_forskoleundervisningens_laroplan_2014.pdf

- Sjätte- och niondeklassisterna kan som de äldsta i sin skola tjäna som måltidsfaddrar eller måltidstutorer då skolåret inleds så, att de äter tillsammans med de yngre och så både tjänar som exempel och tar ansvar för att måltidssituationen löper väl och känns behaglig.

Förfarandet kan upprepas under läsåret till exempel förknippat med olika matteman eller de årliga evenemangen i skolan.

att skapa grunden för en motionsinriktad livsstil som värdesätter hälsa och välbefinnande och utveckla barnens kunskaper om hälsa och färdigheter när det gäller säkerhet. Den har också som uppgift att främja mat-, konsumtions- och renlighetsvanor som ingår i en hållbar livsstil.

I förskoleundervisningen utnyttjas måltidssituationerna som miljö för inläring av den dagliga kompetens som hänför sig till ett hälsofrämjande ätande och en hälsofrämjande mat. Tillsammans med barnen görs måltidssituationerna så trivsamma som möjligt och barnen handleds i goda seder. Utöver finländsk matkultur och finländska seder och bruk bekantar man sig i undervisningen med någon annan matkultur och andra seder och bruk utnyttjande sakkunskapen i hemmen. Tillsammans med barnen granskar och funderar man på den reklam som riktas till barn och vilken roll ett skäligt förbrukande spelar. (Grunderna för förskoleundervisningens läroplan, kapitel 4.3 Gemensamma mål för undervisningen och lärområden; Jag växer och utvecklas).



I grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (LP) sägs att skolbespisningen ska stärka elevernas inläring, deras mångsidiga utveckling och målen som uppställts för deras välbefinnande. Skolbespisningen stärker upplevelsen av en bra och trygg skoldag och möjliggör en ur elevernas synvinkel harmonisk, vitalitetsfrämjande och omväxlande dag. Grunden för skolbespisningen är att den stärker elevernas sunda tillväxt och utveckling, deras inlärningsförmåga och matkompetens.²⁰

I den grundläggande utbildningen utgör skolbespisningen en del av den verksamhet som ingår i läroplanen och som stärker målen för undervisningen och fostran och det skolarbete som främjar välbefinnandet. Måltidsstunderna spelar en viktig rekreationsroll och med dem främjas en hållbar livsstil, kulturell kompetens och målen med kost- och umgängesfostran. Lugna och trivsamma måltider som infaller vid rätt tidpunkt och eventuella mellanmål säkerställer orken under skoldagen.

Enligt grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen uppmuntras eleverna att delta i skolbespisningen och särskilt i planeringen, genomförandet och utvärderingen av måltidsstunderna. Deltagandet i skolbespisningen och kvaliteten på maten och måltidssituationen följs upp och utvärderas regelbundet. Grunderna för läroplanen förutsätter att undervisningspersonalen och personalen som svarar för bespisningen samarbetar i ordnandet av skolbespisningen och i utvecklandet av verksamheten.

²⁰ Läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014, 41–43. http://www.oph.fi/download/166434_grunderna_for_laroplanen_verkkokulkaisu.pdf

- **Lärarna svarar för den handledning och fostran som ska ges i samband med måltiderna tillsammans med de övriga vuxna i skolan.**

LP 2014, 43.

2.4 Undervisningspersonalen med i måltiden och handledningen

Skolbespisningen utgör en del av verksamheten som ingår i läroplanen och därför en del av det dagliga undervisnings- och fostringsarbetet. Utbildningsanordnaren ska se till att lärarna deltar i handledningen och övervakningen av skolbespisningen så som läroplanen förutsätter (LP 2014). Måltidssituationen ordnas så, att de lärare som svarar för den handledning och fostran som ska ges i samband med måltiderna alltid är närvarande. Alla vuxna i skolan stöder lärarna i det fostrings- och handledningsarbete som man gemensamt dragit upp riktlinjerna för.

Arrangemangen planerar olika personalkategorier tillsammans. I planeringsstadiet måste man också sätta sig in i författningarna som ligger bakom: lagen och förordningen om grundläggande utbildning (t.ex. ur elevernas ålders och förutsättnings synvinkel) och i motiveringarna till gällande läroplaner, som Utbildningsstyrelsen har utarbetat och som på lokalt plan har avsetts att kompletteras.



- God praxis i handledningen av skolbespisningen är till exempel att skolans matsal och kök presenteras för eleverna som inleder grundskolans lägre och högre årskurser och att man berättar vilken roll fullvärdiga måltider spelar med tanke på tillväxten, utvecklingen och inlärningen.

I början av läsåret går man med eleverna alltid igenom förfarandena och de gemensamma linjedragningarna i fråga om skolbespisningen.

Frågorna om ledning och övervakning av kostservice hänför sig också till undervisningspersonalens kollektiv- och tjänstekollektivavtal, som regleras av det kommunala tjänste- och kollektivavtalet för undervisningspersonal (UKTA)²¹ och av läroanstaltspecifika bestämmelser i kollektivavtalet för den privata undervisningsbranschen²². I avtalen sägs att arbetet med att vägleda och övervaka kostservicen hör till den som innehar tjänsten som hushållslärare. För arbetet betalas årsveckotimersättning.

I en sådan måltidssituation som läroplanen förutsätter är handledningen och matfostran en sak som gäller hela skolan och ligger på undervisningspersonalens ansvar. För koordineringen kan hushållsläraren svara i egenskap av representant för undervisningspersonalen och innehållsexpert. Så får den yrkesövergripande arbetsgruppen (måltidsservice- och undervisnings- och fostringspersonalen) en gemensam syn och då blir det lättare att uppnå det gemensamma målet. Läraren som koordinerar samarbetet får ersättning för arbetet.

²¹ <http://flash.kommunarbetsgivarna.fi/ukta-2014-2016--2016-muutokset/html/>

²² http://www.jytyliitto.fi/fi/tyosuhde/tyoehetosopimukset/yksityinen/Documents/Yksityinen%20opetusalaOppilaitoskohtaiset_maaeraeykset_1.4.2014.pdf

Den handledande lärarens kostförmån

Läraren som deltar i skolbespisningen har en möjlighet till kostförmån. Då läraren handleder skolbespisningen genom att äta sina måltider tillsammans med eleverna, är kostförmånen en naturlig rätt. Läraren kan inte överföra handledningsansvaret till exempel till ett skolgångsbiträde eller till måltidsservicepersonalen, även om man delar på handledningsuppgiften. Skatteförvaltningen beslutar årligen om värdet på kostförmånen som kan erhållas i samband med övervakningen. Enligt skatteförvaltningens 2016 beslut (165/200/2015 12§) är till exempel penningvärdet på den kostförmån som personalen i skolan får i samband med övervakning av elevernas måltider 3,78 € per måltid²³.

²³ [https://www.vero.fi/sv-FI/Detaljerade_skatteanvisningar/Skatteforvaltningens_beslut/Skatteforvaltningens_beslut_om_de_grunde\(38872\)](https://www.vero.fi/sv-FI/Detaljerade_skatteanvisningar/Skatteforvaltningens_beslut/Skatteforvaltningens_beslut_om_de_grunde(38872))

Det kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet för undervisningspersonalen (UKTA) fastställer i 15 § hur måltidsserviceverksamheten ska ledas och övervakas.

- ▶ 1 mom. Till en innehavare av lärartjänst i huslig ekonomi som ålagts ledningen och övervakningen av kostservice betalas en ersättning som motsvarar årsarvodet för en veckotimme för varje påbörjat antal av åtta grundskolor. Ersättningen kan dock motsvara högst sex årsveckotimmar.
- ▶ 2 mom. Om ledningen och övervakningen av kostservice ålagts flera lärare i huslig ekonomi, delas den veckotimkvot som avses i mom. 1 mellan dessa lärare i proportion till arbetsmängden.

I kollektivavtalet för den privata undervisningssektorn sägs följande om ledningen och övervakningen av skolbespisningen:

- ▶ 24 § Uppgifter som inräknas i undervisningsskyldigheten i grundskola.
- ▶ 6. Ledning och övervakning av kosthåll

För ledningen och övervakningen av kosthåll i en grundskola betalas till den lärare i huslig ekonomi, som i arbetsplanen ålagts denna uppgift, en ersättning motsvarande arvodet för en årsveckoövertimme.



2.5 De nationella näringsrekommendationerna i genomförandet av skolbispisningen i praktiken

Genomförandet av skolbispisningen i praktiken är något som kommunerna och skolorna självständigt beslutar och ordnar. Planeringen och serveringen av måltiderna och mellanmålen som serveras i skolan regleras av Statens näringsdelegations gällande intags- och kostrekommendationer på befolkningsnivå och i olika åldersgrupper (kapitel 4).

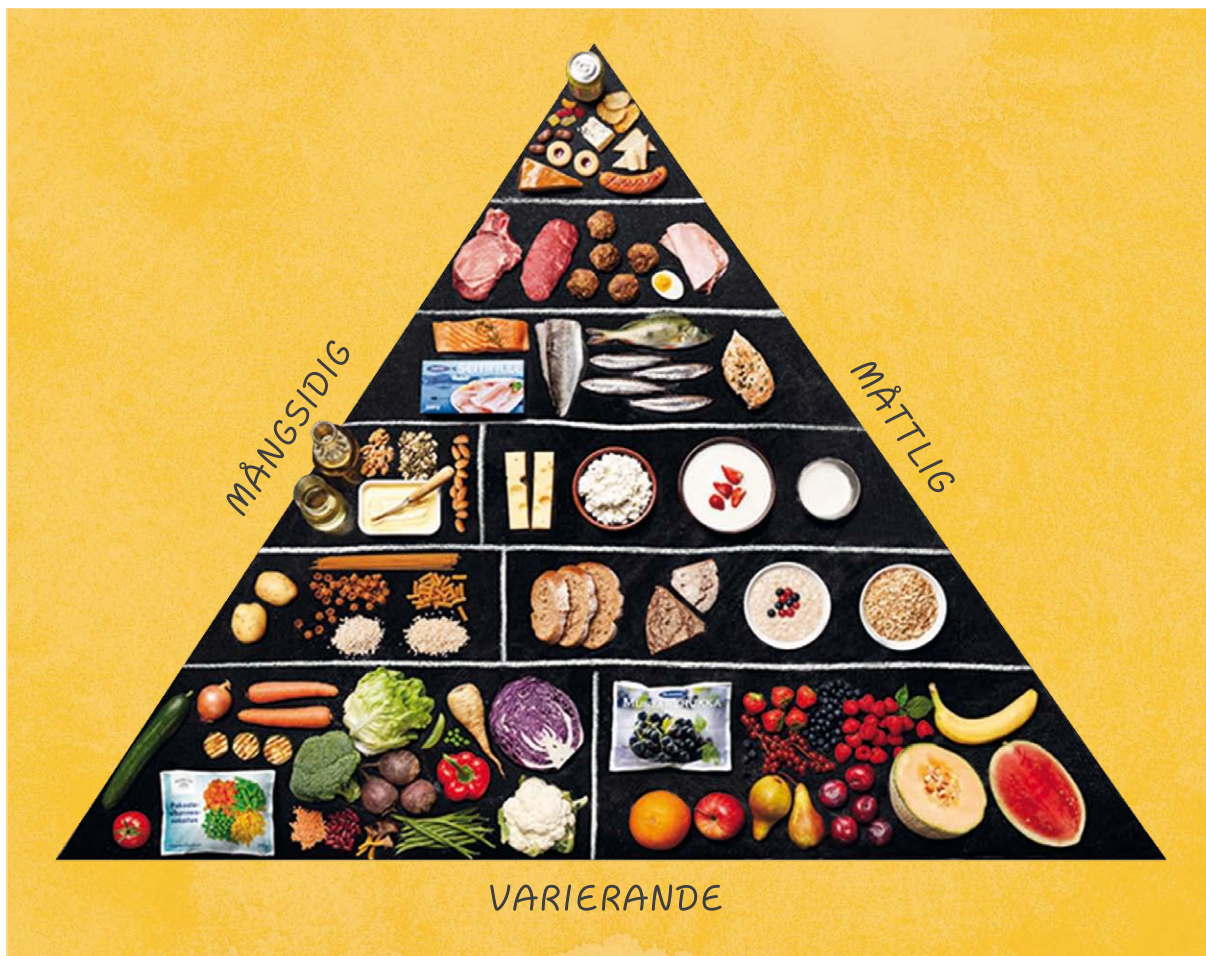
I detta dokument ges rekommendationer om skolmatens energi- och näringsinnehåll **i genomsnitt per måltid på veckonivå** med tanke på planeringen av menyn (kapitel 4.3). Att dessa rekommendationer omsätts i praktiken kan säkerställas om kriterierna som ges för den näringsmässiga kvaliteten för måltidens olika delar följs (kapitel 4.4., tabell 4a-4c). De ovan nämnda rekommendationerna är grundläggande krav på den serverade matens näringsmässiga kvalitet och de används då man överenskommer om skolans måltidsservice och konkurrensutsättandet som hänför sig till den. De antecknas i serviceavtalen och för dem fastställs tillsammans utvärderings- och uppföljningskriterier. I självutvärderingen av måltidsserviceverksamheten kan användas vardagslunchkriterierna för säkerställande och uppföljning av den näringsmässiga kvaliteten (bilaga 5).

Då en elev bor på ett internat eller en anstalt, där eleven serveras dagens alla måltider (frukost, middag och en lätt kvällsmåltid utöver skolmåltiderna) följs vid sidan om denna skolbispisnings-

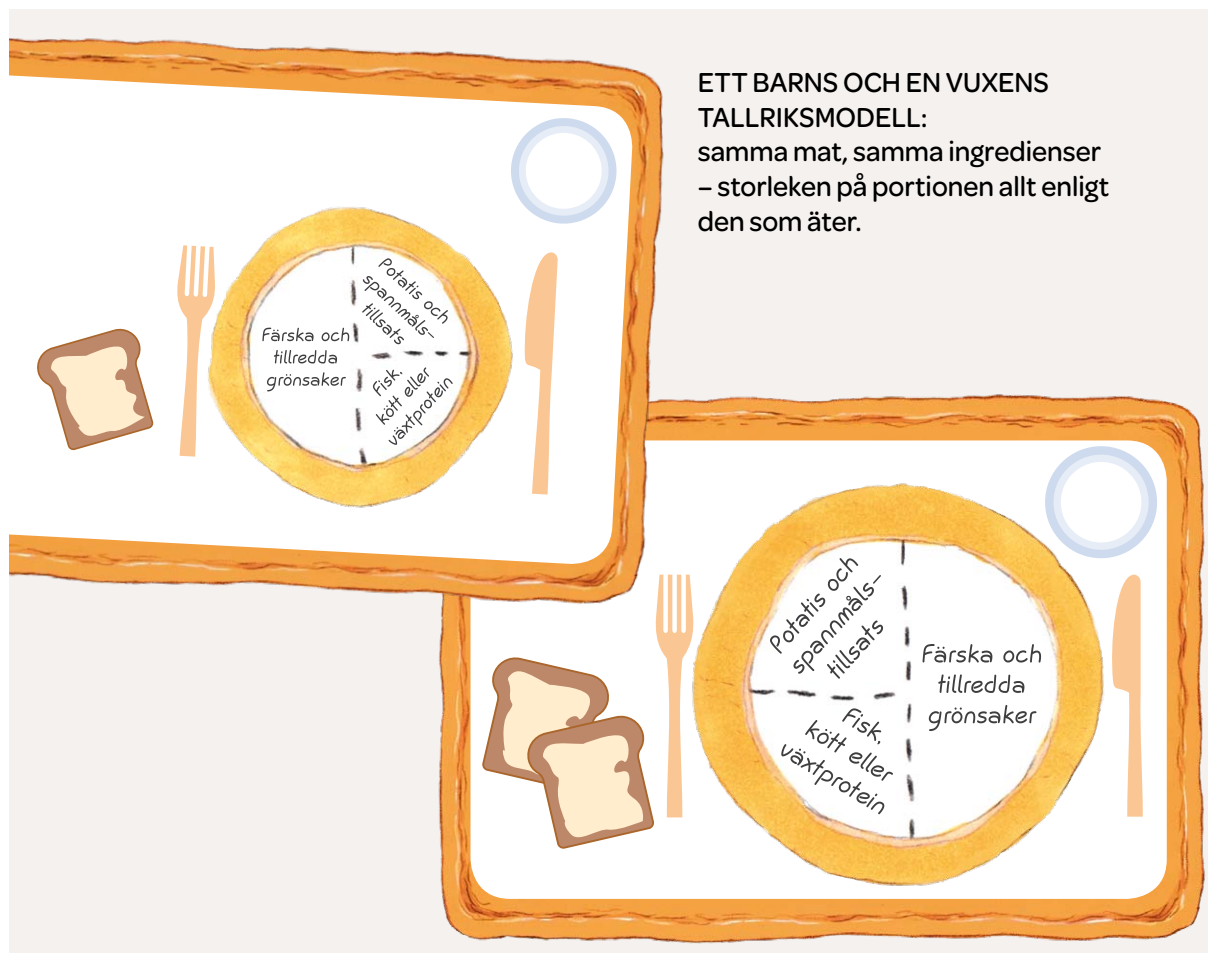
rekommendation rekommendationen Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (VRN, 2016) eller (VRN, 2016) eller Rekommendationer för sjukhuskost (VRN, 2010, www.vrn.fi).

Kosttriangeln och tallriksmodellen som Statens näringsdelegation publicerat illustrerar den kosthelhet som främjar hälsan. Fädoämnena nedtill i kosttriangeln utgör grunden för den dagliga kosten. ”Sällanmaten” upptill i triangeln ingår regelbundet använda inte i en kost som främjar hälsan (figur 2).





FIGUR 2. Kosttriangeln, Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (VRN, 2016).



**ETT BARNS OCH EN VUXENS
TALLRIKSMODELL:**
samma mat, samma ingredienser
– storleken på portionen allt enligt
den som äter.

FIGUR 3. Bastallriksmodellerna beaktar det individuella behovet av energi.

Tallriksmodellen beskriver en fullvärdig måltidshelhet. Den är till hjälp i planeringen och komponeringen av en hel måltid och i handledningen av eleverna i måltidssituationer. Tallriksmodellen kan genomföras i praktiken på många olika sätt och den grundläggande principen är att halva tallriken fylls med grönsaker (färska och/

eller tillredda), en fjärdedel med potatis, pasta eller ett spannmålstillsats och den andra fjärdedelen med kött, fisk, ägg, baljväxter eller nötter/frön. Tallriksmodellen beskrivs alltid som en hel modellmåltid och i den ingår en måltidsdryck, bröd, margarin och salladsdressing eller olja.



HUR SKOLBESPISNINGEN ORDNAS



3.1 Måltidsmiljön

Måltidsmiljön inverkar i väsentlig grad på skolbispisningens popularitet antingen ökande eller minskande den. I en lugn, snygg, trivsam (växterna, servetterna, dekorerings etc.) och handledningsmässigt positiv miljö erbjuder måltidsstunden en uppfriskande och social vilopaus för alla som deltar i måltiderna. Barn och unga ska erbjudas en lockande och uppmuntrande inlärningsmiljö som möjliggör hälsosamma val. I en måltidsmiljö som lockar en att dröja kvar lär sig barnet och de unga att inse vilken roll maten, samvaron och matpausen spelar som främjare av deras välbefinnande.

En ändamålsenlig matsal är tillräckligt stor med tanke på mängden matgäster och en smidig måltidsstund. Det finns tillräckligt med sittplatser som garanterar en stressfri måltid. På trivseln och det hur populär samvaron kring matbordet blir inverkar också det hur man i måltidsstrukturerna och serveringsrytmen beaktar tidpunkten för lektionerna och flexibiliteten i den. Det förebygger rusningstider och onödigt köande och minskar bullret.

Serveringslinjen planeras så, att man först tar sallad och grönsaker ur kyldiskar och därefter varmrätten ur värmebad. I slutändan av serveringslinjen tas måltidsdrycken och brödet. För att såväl varmrätten som de som kalla serverade salladerna och måltidsdryckerna ska smaka gott

och vara mikrobiologiskt säkra är det viktigt att serveringstemperaturen är den rätta. En separat brödbuffé gör det möjligt att lägga fram ett varierande brödsortiment. Med inredning av olika höjd och modell får man också mer själ och trivsel i matsalen.

Vid planering av matsalen och inredningen beaktas matgästernas ålder och fysiska förutsättningar. Om samma matsal används till exempel av barn i förskoleåldern och gymnasister, planeras serveringslinjens höjd och returneringen av kärl så, att alla matgäster kan känna sig trygga och säkra i matsalen. För dem som vill ta lite mat till kan finnas en separat plats så, att eleverna som redan äter kan ta åt sig mer mat utan att eventuellt behöva köa med de andra. Det är viktigt, särskilt i sådana fall, då barn av olika ålder (förskolebarn och elever i grundskolans lägre och högre årskurser) samtidigt befinner sig i matsalen.

Tvätt av händerna med tvål och vatten före måltiderna hindrar att sjukdomsalstrare sprider sig och att matgästerna smittas. Tvättandet av händerna blir normal rutin och en del av skolbispisningen bäst om en fungerande och väl placerad plats för handtvätt reserverats för ändamålet. Ett desinficerande handsköljmedel är rätt använt effektivt mot många sjukdomsalstrare, men det kan inte ersätta handtvätten.



- Skolbespisningen följs regelbundet upp och mattidernas inverkan på ätandet utvärderas.

- Skolans matsal är ett ställe för gemensam trivsel såväl för eleverna som för personalen.

3.2 Mattiderna

Skolbespisningen ordnas regelbundet under en tidpunkt som passar elevernas normala dagsrytm. Måltiderna inpassas så, att de delar upp barnets skoldag som helhet och är anpassade till den finländska vardagsrytmen. En lämplig tidpunkt för lunchen är cirka kl. 11 - 12. Måltiderna ska inpassas och skolans läsordning planeras för olika grupper och åldersgrupper så, att eleverna har tillräckligt med tid att äta i lugn och ro. Minimitiden för måltiderna är 30 minuter. Det är också bra, om eleverna har möjlighet till exempelvis en 10 - 15 minuters stund för utevistelse och motion före eller efter måltiden allt enligt det, vad som upplevs fungera bäst i skolans vardag och i ordnandet av bespisningen.

Om lunchen infaller för tidigt, är eleverna kanske ännu inte hungriga och då kan lunchen bli knapp. Då finns en risk att de under eftermiddagen försöker stilla hungern med ohälsosamma alternativ från kiosker, närbutiker och automater. En för kort mattid leder lätt till att eleverna glufsar i sig maten eller tar åt sig mindre portioner än vad de behöver eller i värsta fall till att de slopar hela måltiden. Att en längre tid än genomsnittet reserveras för måltiderna är ett tecken på skolans värderingar, på att måltidsstunden uppskattas och också på en vilja att främja välbefinnandet.

3.3 Serverade måltider och mellanmål

Måltiderna och mellanmålen som serveras i skolan, förmiddags- och eftermiddagsverksamheten, klubben och hemmet stöder varandra och bildar tillsammans en hälsosam och fullvärdig helhet. Menyn hålls framlagd i skolorna och offentliggörs till exempel på kommunens webbplats, i de lokala tidningarna och i elektroniska kommunaikationskanaler mellan hemmet och skolan. Så är det lättare för föräldrar och vårdnadshavare att anpassa måltiderna hemma till måltiderna i skolan och beakta bl.a. anvisningarna om hur ofta olika födoämnen, såsom korn får användas.



- En inställning som värdesätter skolmaten och måltiderna och som främjar välbefinnandet syns i skolan då
 - det reserverats minst 30 minuter för måltiderna
 - måltiderna föregås eller efterföljs av en minst 15 minuter lång rast.



BILD 4. En god skolmåltid och aktiv motion främjar tillsammans orken och inläringen i skolan.

Lunchen

I skolan serveras en lunch som täcker cirka en tredjedel av det dagliga energibehovet (se tabell 2. sid. 58). Skolmaten ska vara fullvärdig, följa näringsrekommendationerna, vara smakrik och lockande. Samtidigt som eleverna erbjuds alternativ är det viktigt att planeringen av olika rätter bygger på hälsomässiga grundläggande principer.

I en fullvärdig skolmåltid ingår dagligen:

- en varmrätt med fisk, ljust eller rött kött, baljväxter eller ägg
- ett grönsakstillbehör och sallads dressing/olja
- en måltidsdryck (mjölk/mjölkdryck/surmjolk),
- fullkornsbröd och
- margarin.

Under en måltid som består av gröt eller vegetarisk soppa erbjuds också tillbehör som kompletterar näringsinnehållet.



Exempel på tillbehör till måltider som består av gröt eller vegetarisk soppa

- › grynost, yoghurt- eller kvargröror eller -såser, bärsmoothie
- › ägg, bredbart ägg- och margarinpålägg, i köket tillredda bredbara pålägg av fisk
- › hummus (kikärt- och sesampasta) och andra grönsaks-, bön- och fröröror, marinerade bönor och linser
- › salladsblad och tomat, gurka, paprika och andra liknande skivade grönsaker
- › frukt och inhemska bär som sådana, bärröror och fruktpuréer

-
- Menyn är såväl informativ som inspirerande:
 - veckans meny är uppdaterat framlagd i skolan och i elektroniska kommunikationskanaler mellan hemmet och skolan
 - kan laddas ned digitalt med hjälp av en mobilapplikation.
-

Det är bra om *två alternativa huvudrätter* serveras. Det ena alternativet kan vara en vegetarisk rätt och då säkerställs att måltiden innehåller tillräckliga mängder protein med baljväxter, andra källor till växtprotein, mjölkprodukter eller ägg. Att erbjuda vegetariska alternativ främjar konsumtionen av vegetarisk mat också bland de elever som ännu inte vant sig vid sådana. Man vet också att det att alternativ erbjuds ökar elevernas deltagande i måltiderna i skolan.

Ett fritt valbart vegetariskt alternativ vänjer matgästerna vid ett vegetariskt betonat ätande och det stöder såväl ett hälsofrämjande som ett miljöanpassat ätande. Ett vegetariskt alternativ är också till hjälp då man vill följa rekommendationerna om att minska konsumtionen av rött kött. Då den vegetariska maten planeras så, att den stöder basmenyn, kan man med den också minska mängden specialkost som ska tillredas.

Om skolbespisningen inte dagligen erbjuder ett vegetariskt alternativ, rekommenderas att en vegetarisk dag arrangeras till exempel en gång i veckan. Under den vegetariska dagen kan två olika vegetariska rätter serveras. Så kan man främja en mångsidig användning av grönsaker, vänja eleverna vid olika vegetariska rätter och utveckla receptiken.

Med tanke på munhälsan är det viktigt att det regelbundet erbjuds mat som kräver tuggning såsom rotfrukter, frukt och knäckebröd. Tuggning ökar utsöndringen av saliv och det bidrar till spjälkningen av maten. Eleven borde ha möjlighet att inta xylitolprodukter efter måltiden. Användning av xylitol förebygger karies i tänderna.



➤ Säsongens grönsaker är synligt framme i utbudet, även i form av vegetariska alternativ.

Hur den vegetariska kosten genomförs i praktiken i skolbespisningen

I skolbespisningen genomförs den vegetariska kosten i allmänhet i praktiken som lakto-ovo-vegetarisk. En hälsofrämjande kost kan komponeras som semivegetarisk (som innehåller fisk och/eller ljust kött), lakto-ovo-vegetarisk (som innehåller mjölkprodukter och ägg), laktovegetarisk (som innehåller mjölkprodukter) och vegansk (som innehåller enbart produkter från växtriket). De vegetariska kosternas popularitet bland såväl eleverna som lärarna har ökat, så också bland sådana personer, som med vegetariska rätter vill

få omväxling till kosten som innehåller kött. Mångsidigt förverkligade vegetariska alternativ lämpar sig i regel även för kosten som bygger på religiös eller etisk övertygelse i sådana fall, då dagens rätt inte lämpar sig för dem.

De vegetariska alternativen ska benämnas så, att eleverna lär sig känna igen och kalla nya råvaror med deras namn och vågar smaka på för dem tidigare okända maträtter.



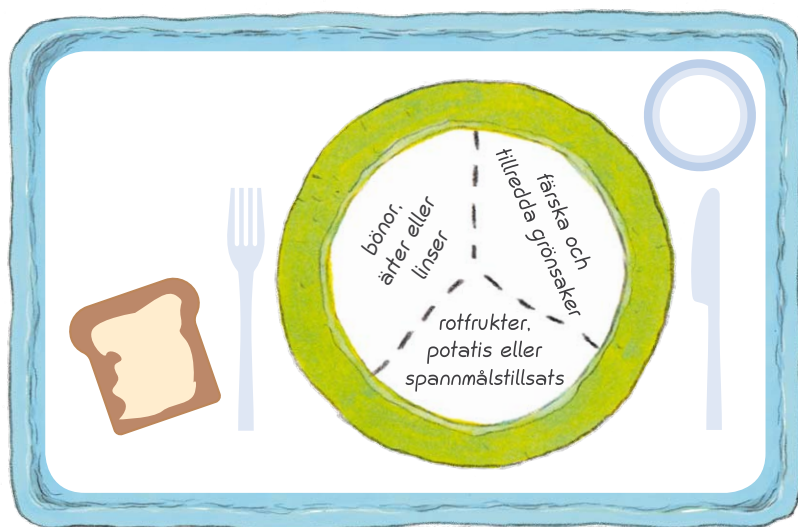
FIGUR 5. Exempel på en vegansk måltid. Rödbetsbiffar, potatis, kikärtor som tillägg, bönssallad, grönsaker, oljedressing jämte knäckebröd, veganskt margarin och sojadryck.

En mångsidig, fullvärdig vegansk måltid

Komponeringen av en mångsidig och fullvärdig vegansk måltidshelhet förutsätter planmässighet och innovativitet i form av ett yrkesövergripande samarbete. Att i praktiken genomföra en vegankost för ett växande barn är krävande, eftersom barnet måste få ett tillräckligt intag av energi och essentiella näringsämnen och måltiden också ska vara smaklig och lätt att tillreda i praktiken. Beslut om att veganmåltider ska erbjudas fattas utgående från utbildningsanordnarens riktlinje och ett lokalt övervägande. Då veganmat erbjuds, ska den vara en fullvärdig måltidshelhet som följer näringsrekommendationerna. I planeringen beaktas bl.a. tillgången på födoämnen som krävs i en vegankost, skapande och samlande av recept för produktion av näringsmässigt fullvärdiga måltider som lämpar sig för barn och unga och den egna separata meny

Det är bra om en elev som följer en vegandiet söker upp en dietist så, att kosten motsvarar ett tillräckligt intag av näringsämnen kompletterad med kosttillskott.

Vegankosten förutsätter att man bland produkterna från växtriket väljer och använder tillräckliga mängder källor till växtprotein så, att man kan garantera att måltiden är fullvärdig. Utöver att se till att intaget av protein är tillräckligt måste man också se till att måltiden innehåller en tillräcklig mängd energi. Man måste också alltid se till att kosten innehåller tillräckliga mängder kalcium, vitamin D, vitamin B₁₂ och livsmedel som berikats med jod (såsom berikade växtdrycker) eller så ska intaget av dem säkras med kosttillskott. Som hjälpmedel i planeringen av måltidshelheten och som stöd för handledningen används en vegansk tallriksmodell (figur 6). Mer information om vegankost för barn finner du i *Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer*. (<http://www.julkari.fi/handle/10024/130021>)



FIGUR 6. En vegansk fullvärdig måltid består av tre delar: ett rotfrukts-, potatis- eller spannmålstillbehör, färska och tillredda grönsaker och baljväxter.

Bär-, frukt-, nöt- och mandelrätter kompletterar måltiden och lämpar sig som mellanmål. Till måltidshelheten hör en färskportion, salladsdressing/olja, bröd, veganskt växtmargarin och en berikad växtdryck som måltidsdryck.

-
- **Responserna uppmuntrar och utvecklar – samarbetet fungerar**
 - på skolbispisningen erhålls äkta respons – utvecklande beröm leder till korrigerande åtgärder
 - elevrådet/skolbispisningsarbetsgruppen agerar initiativrikt och aktivt
 - eleverna deltar kontinuerligt i skolbispisningsarrangemangen och utvecklingsarbetet.
-

Matkulturell mångfald

I alla kulturer avspeglas den egna identiteten i maten. Det som äts som basföda och som tillhör till den varierar allt enligt den matkulturella bakgrunden. Den finländska skolmaten och våra matvanor är bundna till vår kultur, våra seder och traditioner. Såväl skolbispisningspraxisen som skolans verksamhetskultur varierar i olika länder. Måltidsrutinerna och rätterna som serveras i hemmet kan vara mycket olika jämfört med dem som serveras i skolan. I skolan kan det hända att barnet eller den unga vill identifiera sig och fästa sig vid sin åldersgrupp och dess seder. Nya rätter kan vara fascinerande och med hjälp av dem vill man utgöra en del av den egna nya gruppen. Å andra sidan kan smakpreferenser som bygger på hemmets matkulturella bakgrund förutsätta till exempel olika smaksättning, starkare smaker än i den vanliga skolmaten eller val som hänför sig till råvarorna för att maten ska smaka. Utgående från hälsoaspekter kan kosten komponeras på mycket olika sätt och trots det lika väl. Den matkulturella mångfalden i skolan berikar skolmatkulturen. Nya rätter och matvanor kan bli en gemensam fin upplevelse som lär eleverna uppskatta maten och dess mångfald.

I många kulturer tillreds alla råvaror så att de blir helt genomstekta. Endast frukter äts färska. Därför går det inte alltid att servera mat som motsvarar måltidsdelarna i bastallriksmodellen. En näringsmässigt tillräcklig måltid kan lika väl komponeras av tillredda som av otillredda grönsaker. Då man ofta beställer eller serverar varma vegetariska tillbehör eller grönsaker som en del av såser, stuvningar eller andra huvudrätter i skolmåltiden, kan en fullvärdig måltid komponeras även utan råa grönsaker eller sallader. Då är det bra att portionera ut cirka en tredjedel med basmat (spannmålstillbehör, ris, potatis), en tredjedel med den huvudrätt som innehåller kött, fisk, ägg eller baljväxter och/eller andra grönsaker och en tredjedel med tillredda grönsaker som tillbehör. Som måltidsdryck lämpar sig surmjölkspanprodukter, vegetariska drycker och vatten. Vid sidan om sallader och råa grönsaker serveras som färskt tillbehör frukter/fruktklyftor eller lämpliga styckade grönsaker, med vilka man kan säkerställa ett tillräckligt intag av vitamin C och folat.



Morgon- och mellanmålen i skolorna, i förmiddags- och eftermiddagsverksamheten och i klubbar

Utöver lunchen borde eleverna ges möjlighet till ett avgiftsfritt närande mellanmål, om lektionerna i skolan varar längre än tre timmar efter skollunchen. Resorna till och från skolan och väntetiderna på dem förlänger skoldagen och det måste beaktas i planeringen och genomförandet av mattiderna och mellanmålen (lagen om grundläggande utbildning 32 §, 2 mom.²⁴).

Mellanmålet som serveras utgör en del av undervisningen och måltiderna under skoltiden. Skolan ska ha en plan på hur mellanmålen ordnas i praktiken, hur de leds och hur de utvärderas. Det är bra att vid sidan om lunchmenyn utarbeta en mellanmålsmeny, där det beaktas att mellanmålen är mångsidiga och varierande och där skollunchrätten och mellanmålet planeras så att de bildar en kompletterande helhet. En elevs särskilda kostbehov/hälsotillstånd kan också förutsätta att ett mellanmål serveras (såsom diabetes, se bilaga 6).

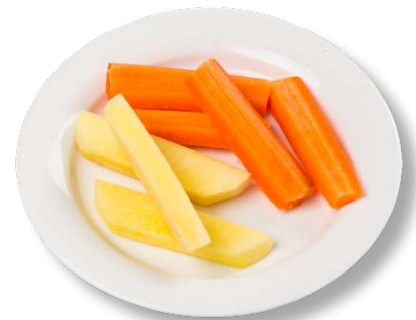
Om kommunen eller någon annan som anordnar utbildningen ordnar morgon- och eftermiddagsverksamhet, ska barnen som deltar i verksamheten också serveras ett mångsidigt och varierat morgonmål och/eller mellanmål som följer näringsrekommendationerna. I utbudet av mellanmål gynnas sådana alternativ, som möjliggör att barnen själva komponerar det så att de lär sig göra hälsosamma val.

²⁴ <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628#a628-1998>

- Mellanmålen och en eventuell kantin- och kioskverksamhet i skolan bygger på att hälsosamma alternativ erbjuds.

- Födelsedagar kan firas i skolan också utan sockrade produkter. Födelsedagsbarnet kan firas till exempel med lekar, kort och sång.

Grunden för ett bra morgon- eller mellanmål bildar grönsaker, frukter, bär, fiberhaltiga fullkornsgrötar, -bröd och -bakverk, som innehåller mindre mängder salt och fettfria och fettsnåla mjölkprodukter. Kriterierna för hur mellanmålen komponeras och tips på hur de förverkligas finner du i tabellen (bilaga 3).



Läskedrycker, safter, sötsaker och/eller andra produkter som innehåller rikliga mängder tillsatt socker, salt eller mättat fett är inte mellanmål som hör till skolmiljön. Att saluföra sådana produkter i automater eller i en kiosk, i elevkårens kantin eller i skolrestaurangen hör inte hemma i skolorna. Skolelevernas matmiljö hör till de vuxnas ansvarsområde. De vuxna svarar för att alternativen som erbjuds främjar barnens och de ungas hälsa.

- Skolans lokaler bör inte utnyttjas som kanal för kommersiell påverkan.



- Att skolmåltiden är god säkerställs av att sötsaker, läskedrycker eller sockrade safter inte regelbundet saluförs i skolorna.

I mellanmålsautomater och kiosker ska erbjudas sådana produkter, som kan rekommenderas med tanke på skolelevernas hälsa och tillväxt.

(UBS, 2007*)

* Utbildningsstyrelsen och Folkhälsoinstitutet.
Sötsaker och läskedrycker i skolor och läroanstalter.
Pressmeddelande 11/2007.
http://www.edu.fi/download/119396_pdfMakevirkouopp.pdf



Hur särskilda kostbehov beaktas

Av hälsomässiga skäl serveras barn med särskilda kostbehov i skolan mat som är lämplig och trygg för barnet i fråga. Elevernas särskilda kostbehov utreds på rådgivningsbyrån innan barnet börjar förskolan. I skolhälsovården utgör frågorna som hänför sig till skolmåltiderna och särskilda kostbehov och handledningen som hänför sig till sådana behov en del av den omfattande hälsoundersökningen, men de beaktas också under andra möten inom skolhälsovården²⁵.

Om anmälningsförfarandena vid särskilda kostbehov överenskomms lokalt mellan skolan och skolhälsovården. Det har konstaterats att ett sakligt och tydligt anmälningsförfarande minskar onödiga särskilda kostnader. Då särskilda kostbehov anmäls till skolan och måltidsservicen kan man som underlag utnyttja till exempel en blankett som hänför sig till det nationella allergiprogrammet (http://www.filha.fi/@Bin/1707941/Erityisruokavalioilmoitus_koulussa_2+10+12AO.docx).

Särskilda kostbehov, där kosten utgör en del av behandlingen av en sjukdom, förutsätter ett intryck från skolhälsovårdaren. Om sjukdomar som kräver bestående kostbehandling, såsom diabetes eller celiaki, krävs enbart en anmälan av engångsnatur till skolan och alltid då eleven byter skola. Då elevens särskilda kostbehov diagnostiserats på korrekt sätt, omsätts kosten i praktiken enligt rekommendationerna om hur sjukdomen ska behandlas. Vid förverkligandet av kosten kan man ta hjälp av en anvisning av en kostrådgivare.

²⁵ Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan ja kouluterveydenhuoltoon, 2012. <http://www.julkari.fi/handle/10024/90831>

I förverkligandet av en krävande särskild kost i praktiken är det bra att arrangera en tillställning, där elevens föräldrar eller vårdnadshavare, skolhälsovårdaren eller en representant får vårdenheten, en rehabiliteringsinstruktör och en representant för måltidsservicen deltar. Samarbete krävs till exempel i omsättandet i praktiken av kosten till en elev med diabetes eller allvarlig matallergi (bilaga 6 diabetikerns måltider i förskolan/skolan, bilaga 7 matallergikerns måltider i förskolan/skolan).

Om en elev har matallergier som orsakar allvarliga eller livsfarliga symptom, krävs ett läkarintyg, som alltid är tidsbegränsat. Med måltidsservicen bör överenskommas om entydiga rutiner (tillredning, förvaring, servering) så att till exempel kontamination kan undvikas eller med tanke på mänskliga misstag eller avvikande situationer. Då det rör sig om svår eller livsfarlig matallergi, är det bäst att man reserverar eleven en egen bricka försedd med elevens namn. Lärarna bör också veta hur allergier beaktas i undervisningsarrangemangen och hur allvarliga reaktioner i skolan behandlas (användning av adrenalin, se bilaga 7).

Enligt förordningen om livsmedelsinformation (EU nr 1169/2011)²⁶ ska kunden tillhandahållas tillräcklig information om råvarorna som använts. Köket och personalen som arbetar i kundservicen ska alltid veta vilka alla råvaror som använts och hur de lämpar sig för olika kostnader. Särskilt i sådana situationer, då måltiderna intas på något annat ställe än i skolans stadigvarande

²⁶ Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=FI>

matsal, måste man ha beredskap att ge korrekt information. Information om vissa i lagstiftningen fastställda allergener och ämnen som orsakar intolerans (EU nr 1169/2011, bilaga II) ska tillhandahållas kunden, om sådana använts vid framställning av en måltid eller ett livsmedel. Informationen ska i första hand tillhandahållas skriftligt, men den kan också tillhandahållas muntligt under förutsättning att kunden tydligt informeras om möjligheten att få mer information om de allergener och ämnen som orsakar intolerans, som måltiderna innehåller. Då elevens särskilda kostbehov skriftligen utretts i förväg och maten serveras elevspecifikt, behöver det i skolans matsal inte finnas något separat meddelande om det hur information om produkternas sammansättning kan erhållas.

Mer information om matallergier:

<http://www.filha.fi/fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/allergiaruokavalio-ohjeet-ja-kaavakkeet-terveydenhuollolle>

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/matallergener/>

<http://www.erimenu.fi/>

Andra särskilda behov och situationer

De etiska behoven och behoven som hänför sig till olika religioner och som betydligt avviker från den finländska kosten som följer majoritetsbefolkningens matvanor beaktas i enlighet med utbildningsanordnarens eller kommunens riktlinjer.

Den som deltar i undervisningen ska varje arbetsdag serveras en fullvärdig måltid. I särskilda situationer, såsom under utflykts-, högtids- och temadagar ska säkerställas att eleverna får en tillräcklig mängd mat särskilt i sådana fall, då vägkosten ersätter måltiden. I fråga om den näringsmässiga kvaliteten kan man i vägkosten avvika från de kvalitetskriterier som fastställts för den normala maten. Under utflykts- och motionsdagar säkerställs till exempel att också de som iakttar en särskild diet har tillräckligt att äta.



- Eleverna görs delaktiga att uppdaga den ekonomiska synvinkeln som hänför sig till matvalen, eftersom matval som främjar hälsan och minskar svinnet också är ekonomiska. I matpratet ingår också kritiska funderingar.

3.4 Elevens delaktighet

Att eleverna på ett mångsidigt sätt deltar i arrangerandet av skolbispisningen ska som författningarna säger stödas och de ska ges möjlighet att planera och genomföra skolbispisningen i enlighet med sitt eget utvecklingsstadium. Deltagandet, påverkandet och uppbyggandet av en hållbar framtid behandlas på ett sätt som lämpar sig för barnets eller den ungas uppfattningsförmåga. Eleverna får erfarenheter av att bli uppskattade som medlemmar av en gemenskap. Genomförandet av en tillsammans planerad, uppföljd, utvärderad och utvecklad bispisning förbinder eleverna att äta och lära sig tillsammans.

Delaktigheten utgör en del av jämlikheten inom hälsan, eftersom också skillnaderna i deltagandet utöver skillnaderna i hälsotillståndet är stora olika befolkningsgrupper emellan. Genom att stöda elevernas delaktighet i skolmiljön kan man utveckla såväl gemenskapen som individen själv. Ju starkare eleven upplever sin påverkningsmöjlighet, desto mer motiverad är han eller hon att agera. Möjliggörande strukturer i samhället och delaktighet hjälper individen att utvecklas från ett passivt objekt till en aktiv aktör.²⁷

²⁷ Rouvinen-Wilenius P & Koskinen-Ollonqvist P (toim). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. 2011.

- I skolan finns en måltidskommitté/ ett skolmatsagentteam/ett matråd eller någon annan grupp som utvecklar skolbispisningen.

Skolmaten och skolmåltidssituationen gäller alla barn och unga. Enligt lagen om grundläggande utbildning ska eleverna få påverka saker som gäller dem själv på ett sätt som motsvarar deras utveckling. Utöver formerna för det delaktiggörande som hänför sig till bispisningen stöds elevernas mångsidiga delaktighet av möjligheten att påverka måltidsmiljön och utveckla den. I avsikt att utveckla skolbispisningen och främja elevernas delaktighet har för skolorna tagits fram olika verksamhetsmodeller, bl.a. en handbok om verksamheten som skolmatagent.²⁸

²⁸ Ruokatieto Yhdistys ry. Kouluruoka-agentin käsikirja. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/kouluruoka-agentin-kasikirja>



-
- Föräldrarna är viktiga främjare av åtgången på och uppskattningen av skolmaten då de talar om skolbespisningen på ett positivt sätt.
-

-
- Tallriks- och matsvinnet följs upp – eleverna och undervisningspersonalen tas med då korrigerande åtgärder över vägs och vidtas.
-



Elevernas delaktighet stöds till exempel av:

- en för alla öppen skolmatpanel
- direkta, öppna system för respons på skolbespisningen
- en skolspecifik barometer på deltagandet i skolbespisningen, eleverna följer själva upp
- uppföljning av matsvinnet som inlärningsuppgifter
- matarrangörer eller servitörer
- verksamhet som skolmatfadder/-tutor för dem som är yngre
- arbetsgrupp för planering av menyn, smakråd
- studiebesök i köket
- PRAO-inläring i skolans kök eller i måltidsservicen
- skolkampanjer och skolmatteman som eleverna står för
- olika projekt skolorna emellan på sociala medier för spridning av positiva erfarenheter
- dekorerings av matsalen (till exempel med skolans matårsteman)
- utställningar som eleverna håller i matsalen
- mediainfotillfällen som eleverna håller om skolbespisningen
- serveringar och program om skolbespisningen som eleverna arrangerar under föräldrakvällarna
- utvecklande av elevkårens kioskverksamhet så att den stöder skolmaten

3.5 Samarbetet mellan olika personalgrupper i skolan

En lyckad skolbispisning förutsätter ett yrkesövergripande samarbete mellan olika intressentgrupper. Ansvaret för arbetet med att leda skolbispisningen tillfaller lärarna och alla vuxna i skolan deltar i arbetet. Om målen i skolbispisningen och om det hur bispisningen ska ordnas diskuteras med hemmen och samarbetet med hemmen och olika intressentgrupper beskrivs i den lokala läroplanen. Lärarna och de andra vuxna i skolan säkerställer i samarbete att eleverna deltar i skolmåltiderna och kan välja en tillräcklig måltidshelhet som motsvarar tallriksmodellen.

Skolbispisningen har goda möjligheter att lyckas i sina mål, då alla vuxna i skolan tillsammans förbinder sig vid genomförandet av bispisningen tillsammans med eleverna och hemmen. Utvecklandet och genomförandet av skolbispisningen tillsammans med måltidsservicepersonalen kräver att också rektorn, skolgångsbiträdena, skolhälsovårdaren, renhållningsservicepersonalen, vaktmästarna och skolsekreterarna deltar. Det centrala är att skolhälsovården tillsammans med den övriga elevvårdspersonalen samarbetar med alla aktörer inom skolgemenskapen. Det är bra att hålla i minnet att munhälsovården har specialkompetens i utvecklandet av skolbispisningen och i utvärderingen av det hur hälsosam skolmiljön är.

Skolans kostkommitté

Den skolspecifika kostkommittén stöder och utvecklar en lyckad daglig skolbispisning. Den sammankallas av rektorn eller om så skolspecifikt överenskommit av måltidsservicechefen/ansvarige. Medlemmar i kommittén utöver

rektorn/biträdande rektorn/skoldirektören och/eller hushållsläraren är åtminstone representanter för måltidsservicen, hälsovården, lärarna och eleverna och en representant för föräldrarna/vårdnadshavarna. Utöver hälsovårdaren kan vid behov också skolläkaren, skolkuratorn eller skolpsykologen kallas in. Om det i skolan finns som kompletterande eller extern service producerad kiosk- eller mellanmålsservering, är det bra att också inkalla en representant för den till kostkommittén. Kommittén har som uppgift att bl.a. följa upp deltagandet i måltiderna, ta ställning till maten och mellanmålen som serveras i skolan och påverka ordnandet och utvecklandet av skolbispisningen. Det är också viktigt att samla in och behandla positiva erfarenheter av skolbispisningen. Det är viktigt att tillsammans behandla elevernas och skolans personals åsikter bl.a. om hur måltiderna förlöper, smaken på maten, de serverade rätterna och andra frågor som hänför sig till måltiderna och regelbundet informera personerna som svarar för tillredningen av maten eller representanterna för dem.

Det är viktigt att den skolspecifika samarbetsgruppen för skolbispisningen och dess verksamhet beskrivs i måltidsserviceavtalen. Så säkerställs att gruppen är branschövergripande, att den har förutsättningar att verka och möjligheter att påverka. Detta är särskilt viktigt i sådana situationer, då måltidsservicen genomförs som köpt service och företagaren är en extern samarbetspartner.

Samarbetet med skolhälsovården

Skolhälsovårdens livsstilshandledning tillsammans med skolbispisningen, hälsokunskapen, gymnastiken och husliga ekonomin och annan undervisning bildar en bred helhet som främjar elevernas hälsa och inlärningen i välbefinnande.



- Skolbespisningen främjar hela skolans sociala välbefinnande. Med samarbete mellan måltidsservicen och skolans sociala elevvårdsgrupp** kan man främja att målen i verksamheten omsätts i praktiken.

** Se lagen om elev- och studerandevård 1287/2013. <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131287> och Utbildningsstyrelsens handbok http://www.oph.fi/handbok_for_elevvard

Uppföljningen och främjandet av elevernas hälsa utgör en del av elevvården. I läroplanen för den grundläggande utbildningen sägs att om en elev har individuella behov som hänför sig till kosten och hälsan eller behandlingen av en sjukdom, ska eleven, vårdnadshavaren, personalen som svarar för måltiderna och skolhälsovårdaren tillsammans överenskomma om vilka stödåtgärder och vilken uppföljning som krävs.

Samarbetet och skolhälsovårdens uppgifter regleras av lagen om grundläggande utbildning 3 § 2 mom., 31 a § 1 mom., hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010) 16 §²⁹ och statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (338/2011) 13 §³⁰ och lagen om elev- och studerandevård (1287/2013)³¹. I förordningen om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård ingår också bestämmelser om innehållet i den närings- och livsstilshandledning som ska ges inom skolhälsovården.

29 Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010 16 §. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>

30 SRF 338/2011, Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga. <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2011/20110338>

31 Lagen om elev- och studerandevård 1287/2013. <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131287>

Samarbetet mellan hemmet och skolan

Syftet med samarbetet mellan hemmet och skolan är att främja elevernas sunda tillväxt och utveckling. Regelbundet ätande och en kost som uppfyller näringsrekommendationerna utgör en central del av barnets och den ungas tillväxt och utveckling. En tillräcklig och fullvärdig kost för barn och unga består av huvudmåltider som hemmet och skolan serverar och hälsofrämjande mellanmål som kompletterar dem. Den gemensamma kvällsmåltiden hemma är lika viktig för orken, tillväxten och utvecklingen som den huvudrätt som vid middagstid serveras i skolan. Undersökningar visar att unga drar nytta av långa familjemåltider: familjemåltiderna är förknippade med de ungas senare hälsobeteende. Det är bra att informera föräldrarna och den gynnsamma inverkan som ätandet tillsammans har och om den roll som familjeatmosfären spelar och uppmana också ungdomarnas familjer att äta tillsammans³².

Utbildningsanordnaren svarar för utvecklandet av förutsättningarna för samarbetet mellan hemmet och skolan. Enligt grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen erbjuds vårdnadshavarna möjligheter att bekanta sig med vardagen i skolan och delta i planeringen, utvärderingen och utvecklandet av verksamheten i skolan

32 Mattila M, Erkkola ML & Konu A. Perheeteriöinnin yhteys nuoren tulevaan terveystietäytymiseen, päihteiden käyttöön ja terveellisiin elintapoihin. Nuorisotutkimus 1/2016.

och målen för fostringsarbetet tillsammans med skolans personal och eleverna. Det är således viktigt att skolorna tar föräldrarna med i utvärderingen och utvecklandet av skolbеспisningen och i gemensamma diskussioner om skolans matfostran och syftena med den. Det är viktigt att måltidsservicepersonalen deltar i dessa diskussioner. De vet mest om det hur detta omsätts i praktiken och hur eleverna äter. Föräldrarna informeras om skolbеспisningen och spelreglerna för den tillsammans med måltidsservicepersonalen. Om kostkommitténs existens, syfte och kontaktpersoner informeras i skolans årliga meddelande eller på skolans webbplats.

Det är viktigt med gemensam diskussion och hörande av åsikterna för att en konsekvent bеспisning som följer rekommendationerna ska kunna genomföras. Föräldrarna ges information om rekommendationerna och de gemensamma riktlinjerna som hänför sig till ordnandet av skolbеспisningen och med dem överenskomms om de pedagogiska målen. I skolbеспisningen följs de nationella kost- och näringsrekommendationerna.

Föräldrarna svarar för barnets och den ungas måltider i hemmet och på fritiden. Måltiderna som hemmet och skolan serverar kompletterar varandra. Att föräldrarna har en sporrande inställning till måltiderna i skolan främjar för sin del att rekommendationen för skolbеспisningen genomförs i praktiken.

En för skolan och hemmet gemensam och likriktad matfostran är ett reellt och praktiskt sätt att främja välbefinnandet och folkhälsan. Läraren kan inspirera sina elever att tillämpa det som de lärt sig i skolan också i vardagen utanför skolan. Den inverkan som skoldagens vardagsrytm och läraren har på elevernas matval och matvanor kan sträcka sig långt framåt i tiden.

Skolspecifika föräldraföreningar gör ett värdefullt påverkningsarbete genom att hålla kontakter till dem i kommunen, till exempel genom att göra beslutsfattarna medvetna om den roll som skolornas resurser spelar, skolbеспisningen inbegripen.

Verktyg för samarbetet mellan hemmet och skolan:

- › skolbеспisningsmeddelanden hem i början av läsåret
- › regelbundna skolmatmeddelanden och responsenkäter genomförda på en elektronisk plattform (såsom Wilma och Helmi)
- › diskussionerna som förts under föräldrakvällarna och informering om verksamheten
- › elevernas egna inslag under föräldrakvällarna/utställningar om skolbеспisningen
- › föräldrarna ges en möjlighet att bekanta sig med skolbеспisningen i praktiken
- › föräldrakvällar/andra evenemang riktade till föräldrarna arrangeras i skolans matsal och dagens skolmat/mellanmål serveras
- › under skoldagar som infaller på en lördag ges möjlighet att äta en gemensam måltid i skolan.

3.6 Konkurrensutsättning

Måltidsservicen kan produceras av utbildningsanordnaren, såsom kommunen eller skolan själv, eller så köps servicen av ett måltidsserviceföretag som kan vara ett av kommunen ägt bolag eller ett privat måltidsserviceföretag. Skolbespisningen kan konkurrensutsättas som en enda omfattande helhet eller i delar till exempel skilt för varje kundkategori eller verksamhetsställe. Den som genomför måltidsservicen i praktiken konkurrensätter åter livsmedlen den behöver. Då kommunen själv konkurrensutsätter livsmedlen, ska den följa upphandlingslagen, men en privat serviceproducent behöver inte följa upphandlingslagen³³.

Konkurrensutsättning av måltidstjänsterna

I konkurrensutsättningen ska beskrivas hur principerna för en fullvärdig, ändamålsenlig, ledd och avgiftsfri bespisning för olika måltiders del genomförs i praktiken. Konkurrensutsättaren ska också fastställa målen med serviceupphandlingen, beskriva servicekraven, servicens innehåll, kvalitet och ansvar. Särskilt viktiga i konkurrensutsättningen av måltidsservicen är faktorerna som avgör matens näringsmässiga kvalitet liksom också frågorna som hänför sig till genomförandet av måltidsservicen i praktiken och samarbetet. Avtal och servicebeskrivningar utarbetas i sinom tid utgående från handlingarna som ingår i anbudsbegäran och därför är det att rekommendera att ett utkast till avtal och de centralaste avtalsvillkoren

33 Upphandlingslagstiftningen: <http://www.hankinnat.fi/sv/vad-ar-offentlig-upphandling>

Se upphandlingslag <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2016/20161397>

bifogas till anbudsbegäran. En omsorgsfullt beredd anbudsbegäran är en förutsättning för en lyckad konkurrensutsättning. Vid upphandling av måltidsservice för skolor följs de rekommendationer om energi- och näringsinnehållet, de kriterier för den näringsmässiga kvaliteten och de rekommenderbara råvaruval som framförts i denna rekommendation (se kapitel 7). Det ovan nämnda gäller utöver skollunchen också mellanmålen. Måltiderna som erbjuds ska följa rekommendationen granskade under en period på en vecka. Serviceproducenten ska se till att eleverna har möjlighet att se en modellmåltid för att kunna komponera en näringsmässigt fullvärdig måltidshelhet. I anbudsbegäran är det skäl att be om en beskrivning av det hur serviceproducenten genomför denna handledning i praktiken.

Vid konkurrensutsättning rekommenderas att utöver faktorerna som hänför sig till den näringsmässiga kvaliteten också be om en beskrivning av egenskaperna som hänför sig till miljön, samhället och sociala frågor. Sådana kan vara bl.a. använda råvarors säsongbundenhet och energi-effektiviteten i verksamheten. Upphandlingarna styrs också av strategier och riktlinjer som är specifika för kommunen och den som arrangerar undervisningen.

Kvalitetsfaktorerna i måltidsservicen kan utvärderas med följande saker: en modellmeny (5 - 6 veckors rotation) som bör åtföljas av en utredning över receptiken och näringsvärdes-kalkylerna som serviceproducenten använder, en beskrivning av råvarorna som används och dessas upphandlingskanaler och det hur teman och högtider beaktas. Kvaliteten på verksamheten kan utvärderas så att man ber om en



utredning av personalens antal, kompetens och utvecklingsplan.

Den som konkurrensutsätter/köper måltidstjänsterna ska också följa upp att den överenskomna kvaliteten och matens smaklighet genomförs i praktiken under avtalsperioden. I det stadium då anbudsbegäran lämnas bes om en beskrivning av det hur måltidsserviceproducenten följer upp och säkerställer att grunderna för valet omsätts i praktiken och hur köparen i praktiken följer upp dem. Kvaliteten kan följas upp så att man systematiskt samlar in kundrespons och granskar menyerna i praktiken och dessas näringsinnehåll i relation till det överenskomna och följer upp elevernas deltagande i skolmåltiderna och det hur fullvärdiga måltider genomförs i praktiken. Man utvärderar också verksamhetens ändamålsenlighet, responsen som erhållits på matens smak och matens tillräcklighet, hur egenkontrollen genomförs i praktiken, mängden avvikelser och korrigerande åtgärder och aktiviteten i samarbetet med kunden.

Den som konkurrensutsätter/köper servicen ska ha yrkeskunskap och kompetens för ledning av måltidsservicen och uppföljning av hur kvaliteten genomförs i praktiken. Ledningen är lagstadgad och ålägger således den som beställt servicen att ordna ändamålsenlig och professionell ledningsverksamhet och utveckling av den.

Konkurrensutsättning av livsmedlen

Den som konkurrensutsätter livsmedlen ska beakta den näringsmässiga kvaliteten så som näringsrekommendationerna förutsätter. Som minimikrav på livsmedlens näringsmässiga kvalitet kan användas de näringsinnehållsvärden som framgår av tabellerna 4a-4c och bilagorna 2 - 3.

Enligt statsrådets principbeslut³⁴ ska livsmedelssäkerheten, en hållbar utveckling, etiska produktionsmetoder och djurens välbefinnande och bemötande beaktas i livsmedelsupphandlingar. Andelen närmat och ekologisk mat ska ökas i offentliga måltidstjänster. Statsrådets principbeslut är förpliktande för de statliga myndigheterna och kommunerna borde också följa det.

Hur anbudsbegäran eller konkurrensutsättningsmaterialet byggs upp har beskrivits i bilaga 1.

34 Statsrådets principbeslut om kriterierna för offentlig upphandling av livsmedels- och måltidstjänster (naturvänlig odlingssed, produktionsförhållanden som tar hänsyn till djurens välbefinnande och livsmedelssäkerheten). 2016. <http://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatokset?decisionId=0900908f804cfc99>

Naturligtvis närmat! Regeringens program för närmat och målen för utveckling av närmatsektorn till 2020. 2013. <http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467>

Mera ekologiskt! Regeringens program för utveckling av ekobranschen och målen för utvecklingen fram till år 2020. 2013. http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Luomualan_kehittamishjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2





RUOKALISTA

MA	TO
TI	PE
KE	

HÄLSOSAM SKOLMÅLTID





4.1 Planeringen av menyn

En god planering av menyn och det praktiska genomförandet av skolbispisningen förutsätter produktifiering och användning av förstklassiga och näringsmässigt högkvalitativa råvaror. Med produktifiering avses en sådan planering av menyrotation som inbegriper de råvaror som används, skapandet och samlandet av recept och hur ofta en rätt förekommer på menyn.

Ansvar för att skolornas meny följer näringsrekommendationerna och att den är varierande och fullvärdig tillfaller i praktiken måltidsservicen. Den instans som beslutar om och beställer måltidsservicen har dock ansvaret för att ett högkvalitativt och fullvärdigt genomförande av skolbispisningen i praktiken tilldelats tillräckliga resurser och att näringsrekommendationerna och kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten antecknats som minimikvalitetskrav då måltidstjänster och livsmedelsupphandlingar konkurreras ut. I serviceavtalen mellan beställaren och producenten ska menyns kvalitet, innehåll och ändamålsenlighet fastställas.

Menyerna planeras så att de i enlighet med rekommendationerna turvis innehåller soppor, huvudrättssåser, lådrätter, gryt- och styckerätter. Vid val av styckerätter (såsom fiskpinnar, köttbullar och spenatplättar) ska vikt fästas vid mängderna fett och salt. Menyerna, maträtterna och måltidsdelarna varierar och byts ut så att eleverna har

möjlighet att bekanta sig med nya råvaror och maträtter. Finländska och för den egna regionen typiska, säsongbetonade maträtter respekteras och erbjuds i skolbispisningen. Samtidigt beaktas att världen och matvanorna förändras.

Rekommendationerna i bilaga 2 gällande valet av råvaror och serveringsfrekvensen används som utgångspunkt vid planeringen av menyerna.

Menyrotationen ska stöda skolans matår

En varierande och mångsidig meny förutsätter en tillräckligt lång menyrotation. En sex eller fem veckor lång menyrotation räcker för att garantera mångsidigheten och den menyrotationen är den vanligaste. Vid planering av menyrotationen beaktas skolans hela matår. Årsklockan³⁵ kan utnyttjas vid planering av menyerna i skolan. Säsonger, teman och högtider delar upp året, erbjuder omväxling och leder på ett naturligt sätt i riktning mot traditionerna i mat- och umgängeskulturen. Det är bra att planera teman och högtider samtidigt med menyn så att överlappningar och fel kan undvikas då menyn genomförs i praktiken.

³⁵ Årsklockan för kostfostran. http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/ops2016_kotitalouden_tukimateriaalit/sisaltoalueet/materiaalia_opetukseen



- Matens näringsmässiga kvalitet följs regelbundet upp på tillsammans överenskommet sätt.

4.2 Valet av födoämnen ger näringsmässig kvalitet

Skolmaten är fullvärdig, mångsidig, läcker och lockande. Samtidigt som eleverna erbjuds alternativa val, är det viktigt att måltidernas näringsmässiga kvalitet bygger på näringsrekommendationerna. En fullvärdig skolmåltid består

dagligen av en varm huvudrätt, ett energitillbehör (potatis, korn, spannmålsblandning, fullkornspasta eller fullkornsrís) till huvudrätten, ett vegetariskt tillbehör, en växtoljebaserad salladsdressing eller olja, en måltidsdryck (mjölk/mjölkdryck, surmjölk), bröd och margarin.

Vid planering av råvaruvalen i skolbespisningen beaktas rekommendationerna om hur barns och ungas kost kan förbättras (tabell 1).

TABELL 1. Hur man kan främja hälsan med valet av mat.

Källa: Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer, 2016.

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker, svamp, bär, frukt inbegripna	Fiberfattig spannmål mot fullkorn	Socker
Olja, nötter, mandlar, frön	Smör och smörbaserade bredbara pålägg mot vegetariskt margarin eller olja. Fettrika mjölkprodukter mot fettfria eller fettfattiga.	Djurfetter, kokos- och palmoilja
Fisk Ärter, bönor, linser	Rött kött delvis mot fjäderfä. Djurprotein delvis mot växtprotein.	Rött kött, charkvara och korv
	Saltrika produkter mot sådana innehåller mindre mängder salt: bröd, ost, charkvaror. Icke joderat salt mot joderat salt.	Salt



Grönsaker, frukt och bär

Under skollunchen och mellanmålen serveras grönsaker, frukt och bär på ett mångsidigt sätt och i olika former så, att eleverna vänjer sig vid deras olika smaker och konsistens. Frukten serveras som sådan eller i klyftor. Variation i utbudet ger bärmos, råreven frukt och smoothies. Rotfrukter och grönsaker serveras som sådana eller styckade, som rårivet, i sallader och/eller upphettade eller som en del av rätterna, på brödet eller i semlan. Årstidens säsonger utnyttjas och inhemska alternativ används allt enligt möjlighet.

Grönsaker inlagda i ättika, såsom ättiksrödbetor eller kryddgurkor ersätter inte som sådana färska grönsaker på grund av det tillsatta saltet och sockret och den starka smaken. Grönsaker, frukter och bär av olika färg bidrar till att göra maten ännu mer lockande. Ett mångsidigt utbud och en salladsbuffé, där salladens olika komponenter serveras skilt för sig, ökar åtgången på grönsaker.

Serveringslinjen ordnas så, att salladerna/de vegetariska tillbehören kan tas på tallriken eller brickan först, eftersom det ökar förbrukningen av dem och gör det lättare att följa tallriksmodellen. Det är också bra att gynna grönsaker och frukt som äts med fingrarna/händerna särskilt då mellanmål serveras. Att olika grönsaker läggs fram som sådana bidrar till att göra dem mer lockande. Det underlättar också matvalen för sådana elever som på grund av allergi eller andra orsaker inte kan äta av en viss grönsak.

Skolorna har en möjlighet att få ekonomiskt stöd från Landsbygdsverket för servering av frukt och grönsaker som mellanmål till eleverna (I Finland från och med hösten 2017). Programmet för dist-

► Förskolebarn och små lågstadielever uppmuntras att ta grönsaker i portioner som ryms i den egna näven. Genom att bjuda på små smakbitar blir barnen bekanta med nya grönsaker.

► Ju mindre matgästen är, desto viktigare är det att råvarorna i huvudrätterna är identifierbara.

tribution i skolor³⁶ finansieras av EU och syftet med det är att främja mängden hälsosamma produkter i barnens kost. Med EU-medel stöds också kostfostringsmässiga tilläggsåtgärder i syfte att göra eleverna bekanta med bland annat hälsosamma matvanor, lantbruk och livsmedelsproduktion och miljöfrågor.

Spannmålsprodukter och spannmålsbaserade tillbehör

I skolorna serveras bröd som är rikt på fibrer och innehåller mindre mängder salt (se bilagorna 2 - 3). Vid sidan av knäckebröd rekommenderas också mjuka alternativ. Särskilt för dem som följer en vegetarisk kost är spannmålen en viktig proteinkälla.

36 EU-koulujakelujärjestelmä. EU-koulujakelujärjestelmä. http://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme/index_en.htm



Mjölksprodukter

Som måltidsdryck serveras D-vitaminerad fettfri mjölk/mjölkdryck och surmjölk. Övriga flytande mjölksprodukter och surmjölksprodukter serveras som fettfria eller fettsnåla innehållande högst 1 % fett.

Av ostar serveras alternativ som innehåller högst 17 % fett och högst 1,2 % salt. Personer som följer en vegetarisk kost kan lätt säkerställa sitt proteinintag genom att på ett mångsidigt sätt äta fettfattiga mjölksprodukter (se bilagorna 2 - 3).

Skolmjölksystemet som länge fungerat i Finland sammanslogs (hösten 2017) med skolfruktsystemet³⁶. Skolmjölksystemet omfattar redan 90 % av eleverna som är berättigade till stödet. I enlighet med det EU-finansierade systemet för distribution i skolor kan skolorna få fettfri mjölk, enprocentig mjölk och surmjölk till sänkt pris. Målgrupp för skolmjölksystemet är alla elever i dagvård, förskolan, grundskolan och andra stadiet.

Vegetabiliska oljor, margariner, nötter och frön

Vegetabiliska oljor och margariner innehåller rikliga mängder mjukt fett och därför bör de utgöra källan till det synliga fettet i kosten. Som fett på brödet används margarin som innehåller minst 60 % fett och där högst 30 % av fettet är mättat fett. Som sallads dressing rekommenderas en oljebaserad dressing eller vegetabilisk olja som sådan. Vid matlagning används vegetabilisk olja, en flytande växtoljeprodukt eller margarin som innehåller minst 60 % fett. Rybsolja och

36 EU:s skoldistributionssystem. EU-koulujakelujärjestelmä.
http://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme/index_en.htm



rapsojan, som till sin sammansättning påminner om rybsolja, är bra val på grund av sitt innehåll av hälsofrämjande fettsyror och sina goda matlagningsegenskaper.

Nötter, mandlar och frön kan serveras osaltade, osockrade och oglaserade. Frön, såsom solros-, pumpa-, sesam- och linfrön kan serveras varierat med maten eller i salladsbuffén.

Eventuella allergier mot nötter och mandlar ska beaktas i kommunikationen och i elevhandledningen, i framläggandet, serveringen och produktinformationen.

Baljväxter

Baljväxter, såsom ärter, bondbönor, bönor, linser och produkter framställda av sådana är goda källor till protein. Växtproteinkällor är ett rekommenderbart och hållbart val med tanke på såväl hälsan som miljön. En deciliter kokta bönor motsvarar en portion protein för ett barn i skolåldern. Baljväxter rekommenderas som proteinkälla i huvudmåltiderna eller som tillbehör varje vecka.

Kött, fisk och ägg

I huvudrätterna används varierat fisk³⁷, kyckling, kalkon, rött kött³⁸, vilt, inälvor och ägg. Det är skäl

37 Eviras anvisningar till barn, unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

38 Rött kött är kött från nötkreatur, svin och får.

att fästa vikt vid fettets mängd och kvalitet i produkter från djurriket. Fettet i fisk är det bästa alternativet med tanke på hälsan. I skinnfri kyckling och kalkon är fettkvaliteten bättre än i kött från nötkreatur, svin och får.

Användningen av korv och charkvara, såsom kallskuret och strimlor av skinka, kalkon och kyckling samt kebabskött som maträtter och charkvara begränsas. Kött och köttprodukter serveras varierat och utöver eller i stället för dem serveras fisk, ägg och baljväxter. Vid sidan om köträtter serveras varma grönsaker eller vegetariska tillbehör. Bland köttprodukterna väljs fettfattiga produkter och sådana produkter som innehåller mindre mängder salt. Som charkvara rekommenderas produkter som uppfyller kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten (se bilagorna 2 - 3).

Rött kött, korv och charkvaror hör inte till de produkter som serveras dagligen. Den högsta rekommenderade mängden rött kött eller köttprodukter för barn i skolåldern växer i riktning mot vuxenportionen allt eftersom barnets energibehov växer. Den rekommenderade portionen rött kött för en vuxen är högst 500 g per vecka (motsvarar en råvikt på 700 - 750 g). Veckoportionen för ett barn i förskole- och lågstadieåldern är cirka 350 - 400 g per vecka, för barn i högstadieåldern och för unga vuxna cirka 400 - 500 g per vecka. Dessa portioner gäller kosten som helhet, och inbegriper de måltider som äts hemma.



Drycker

Under måltiderna ska det finnas tillgång till friskt vatten som törstsläckare och kompletterande dryck. Vatten ska alltid finnas tillgängligt som törstsläckare för alla under hela skoldagen. Läs-kedrycker, energidrycker eller andra sockrade och sura drycker serveras inte i skolan. Juice kan serveras sporadiskt till exempel som väggkost.

Sötning och användning av socker

Produkter som innehåller tillsatt socker undviks eller serveras endast sällan som mellanmål. Mellanmålen framställs och väljs i enlighet med kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten (se bilaga 3). Tillsatt socker kan användas i ringa mängd för att bryta surheten eller beskheten i bärretter. Det naturliga sockret som mjölk, frukt, bär och grönsaker innehåller behöver inte undvikas.

- ▶ **I skolan serveras friskt hushållsvatten som törstsläckare.**

Knappt med salt – saltet i joderad form

För skolmåltiden väljs produkter (bröd, övriga spannmålsprodukter, ostar, charkvaror) som innehåller mindre salt och som uppfyller kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten (se bilagorna 2 - 3). Mängden salt ska alltid beaktas i skapandet och samlandet av recept och detta iakttas genom vägning och mätning i samband med framställningen. I matlagningen används joderat salt.



Miljön beaktas i matvalen

Matvalen ska göras med tanke på hållbar utveckling. En vegetariskt betonad kost som följer rekommendationerna minskar matens belastning på miljön. I en miljövänlig kost gynnas på ett mångsidigt sätt inhemska säsonggrönsaker, -rotfrukter och -baljväxter och rött kött äts högst i rekommenderad mängd. Till val som stöder en hållbar utveckling hör också inhemska spannmål eller spannmålstillbehör i stället för ris, fisk och särskilt insjöfisk³⁷, rybsolja, margarin och kranvatten som törstsläckare.

Utöver valen av födoämnen är minskandet av matsvinnet en viktig åtgärd som förebygger matens belastning på miljön. Eleverna får handledning för att komponera måltiden enligt tallriksmodellen och uppmuntras att ta mer mat vid behov. På så sätt minskas tallrikssvinnet. I matlagningen kan matsvinnet minskas med en plan som är gemensam för hela skolan och med ett gott beställnings- och logistiksystem och genom att utflyktsdagar och större frånvaranden beaktas i de tillredda mängderna mat. Matrestlunchkonceptet ger en möjlighet att sälja överlopsmaten.

³⁷ Eviras anvisningar till barn, unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

4.3 Skolmåltidernas energi- och näringsinnehåll

Utgångspunkten för planeringen av näringsinnehållet i huvudrätten som serveras i skolorna är Statens näringsdelegations *Mat ger hälsa! – Finska näringsrekommendationer* (2014). Det är särskilt viktigt att se till att andelen energinäringssämnen, fettkvaliteten och mängden salt i maten i förskolan och skolan följer rekommendationerna.

Energi

Måltiden planeras så att eleven har möjlighet att fylla cirka en tredjedel av sitt eget dagliga energibehov med måltiden i fråga. Det är viktigt att beakta att elevernas energibehov, och därmed portionsstorlek, betydligt varierar. Rekommendationen uppfylls i praktiken endast i sådana fall, då eleven intar hela måltiden med tillbehör. Riktgivande energimängder i måltiden som utgångspunkt för planeringen av maten framgår av tabell 2. Exempel på portioner som innehåller olika mängder energi framgår i figur 7.

TABELL 2. Riktgivande energiinnehåll i måltiden som serveras i skolan i genomsnitt per måltid på veckonivå i olika skolstadier

Skolstadium/ålder	Energi kcal/måltid	Energi MJ/måltid
S Förskolan åk 2 (6-9 år)	550	2,3
M Åk 3 - 6 (10-13 år)	700	3,0
L Åk 7 - 9 (14-16 år)	850	3,5

FIGUR 7.
Exempel
på portionsstorlekarna
S, M och L för skolelever
i olika ålder.





Energinäringsämnen

Fetter

Fettet i skolmåltiderna ska motsvara rekommendationerna. Av fetterna ska minst två tredjedelar (2/3) vara omättade fetter. Omättade fetter innehåller fettlösliga vitaminer och essentiella fettsyror som det är viktigt att få bl.a. med tanke på hjärnans, nervsystemets, hjärtats och blodkärlens funktion och hormonfunktionerna jämte ögonens, hudens och hårets välbefinnande. Mjuka fetter förbättrar fettvärdena i blodet och förebygger därigenom till exempel hjärt- och kärlsjukdomar.

Andelen mättat fett (mättade fettsyror) i måltiden ska vara mindre än 10 % av totalenergin (E %). Det lönar sig att undvika mättade fettsyror, eftersom de är skadliga med tanke på bl.a. hjärtats, hjärnans och blodkärlens hälsa. Rekommenderade fettkällor har beskrivits i kapitel 4.2. Det väsentliga i att förbättra fettets kvalitet i kosten är att livsmedel som innehåller hårt mättat fett ersätts med sådana som innehåller mjukt omättat fett.

Kolhydrater

Kolhydraterna utgör den huvudsakliga källan till energi i kosten. Som källor till kolhydrater i skolmåltiden gynnas fiberrika livsmedel (tabell 4a-4c. s. 62 - 63 och bilagorna 2 och 3).

Intaget av tillsatt socker i kosten ska vara mindre än 10 E %. Barn och unga får rikliga mängder socker ur läskedrycker, safter, sötsaker, sockrade mjölkprodukter och kex och annat smått och gott. En kost som innehåller rikligt med socker ger en hel del energi, men endast små mängder skyddande näringsämnen. Särskilt hos barn är en näringsfattig kost förknippad med fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, vissa cancer-sjukdomar och karies.³⁹

³⁹ Källa: A Scientific Statement from the American Heart Association: Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. *Circulation*, 2016;134:00-00. <http://dx.doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439>



Proteiner

Källor till protein i skolmatens huvudrätt är kött, fisk, mjölk/surmjolk, övriga mjölkprodukter, ägg och baljväxter. Ur spannmål erhålls också protein. I en vegetarisk kost kan intaget av protein säkerställas med ett mångsidigt intag av baljväxter, spannmålsprodukter och mjölkprodukter.

Energinäringsämnenas rekommenderade relativa andelar framgår av tabell 3. Energinäringsämnenas andelar av en rekommenderad skolmåltid innebär måltidsspecifik variation i den veckovis utarbetade menyn. Mängden fett kan under huvudmåltiderna vara högre än rekommendationen för nivån i hela kosten, om fettet har en bra kvalitet (mättat fett under 10 E %).

TABELL 3. Energinäringsämnenas genomsnittliga andelar på veckonivå i en enligt tallriksmodellen komponerad skolmåltid.

	% av energin
Fett Mättat fett	30–40 under 10
Proteiner	13–17
Kolhydrater	45–50

Ovan nämnda rekommendationer uppfylls i praktiken, om kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten som beskrivs i nästa kapitel följs vid tillredning av måltiden. Enskilda måltider får avvika från det ovan nämnda, men på veckonivå ska energinäringsämnenas genomsnittliga andelar i en skolmåltid enligt tallriksmodellen uppfyllas i praktiken.

Saltrekommendation

Mellan intaget av salt och blodtrycket råder ett direkt samband. Eftersom så gott som alla livsmedel av naturen innehåller natrium, får ett friskt barn och en frisk vuxen tillräckligt med natrium utan att salt alls tillsatts i maten⁴⁰. För vuxna är det rekommenderade saltintaget högst en tesked (5 g) per dygn. För barn är rekommendationen fram till tio års ålder mindre än så, dvs. högst 3 - 4 g per dygn. Genom att fästa vikt vid saltmängden i måltiden som helhet kan man påverka barns och ungas saltintag och saltpreferens. Mängden salt i måltiderna minskar då man väljer saltfria råvaror eller sådana råvaror som innehåller mindre mängder salt, och då man i matlagningen använder knappt med salt och endast joderat salt enligt anvisningen. (se tabellerna om kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten på olika delar av måltiden – tabellerna 4a-4c, sid. 62 - 63).

Skolmåltiden en god källa till jod

Undersökningar visar att finländarna får för litet jod. Jod är ett för människan och djur oumbärligt mineralämne, som av naturen förekommer i mycket knappa mängder i den finländska marken. Betydande brist på jod kan orsaka att sköldkörteln förstoras och att tillväxten och utvecklingen blir störd hos barn. De bästa källorna till jod är mjölkprodukter, fisk, ägg och joderat salt. I skolbespisningen används joderat salt i matlagningen för att säkerställa att barn och unga får

⁴⁰ Koksalt är natriumklorid som innehåller 40 % natrium. Ett livsmedels salthalt kan räknas ut så, att man multiplicerar mängden natrium som livsmedlet innehåller med 2,54 (i lagstiftningen och i märkningarna på förpackningarna används den avrundade koefficienten 2,5).

tillräckliga mängder jod. Bland livsmedelsindustrins produkter lönar det sig också att välja sådana, som framställts så att joderat salt använts. En skolmåltid som följer rekommendationerna innehåller tillräckligt med jod.

4.4 Kriterier för den näringsmässiga kvaliteten på olika delar av måltiden

Som utgångspunkt för kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten har använts de måltidsspecifika kriterierna för den mat som måltidsservicen

erbjuder i *Mat ger hälsa! – Finska näringsrekommendationer* (2014). Om endast ett måltidsalternativ erbjuds dagligen, kan man godkänna att merparten (minst 80 %) av måltiderna följer rekommendationerna. Då eleverna i en skola serveras flera måltider (morgonmål, lunch, mellanmål, middag, lätt kvällsmåltid) ska måltiderna under skoldagen som helhet beaktas i planeringen av menyn. Vid sidan om de måltidsspecifika kriterierna är också alla produkter som motsvarar kriterierna för Hjärtmärket som sådana rekommenderbara delar av måltiden, även om produktens näringsinnehåll inte motsvarar talen i tabellen nedan.

TABELL 4 a. Huvudrätter

Typ av huvudrätt	Näringsinnehåll/100 g, högst		
	Fett g	Mättat fett g	Salt g
Huvudrättsgrötar I flingor etc. kostfiber minst 6 g/100 g	3	1	0,5
Soppor*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***–0,7
Lådrätter, risotto, pastarätter, måltidssallader****, pizza	5 (7)	2 (2)	0,6***–0,75
Huvudrättssåser (såsom stroganoff, hönssås)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Styckerätter med eller utan sås	8 (12)**	3 (3,5)	0,9

* Om pålägg (såsom charkvaror eller ost) serveras i samband med en sopp- eller grötmåltid, används kriterierna för hjärtmärkta produkter.

** Fettalen inom parentes gäller fiskmåltider.

*** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre saltgränsen är målet på längre sikt.

**** I en måltidssallad är grönsakernas andel minst 150 g/portion.



TABELL 4 b. Potatis- och spannmåstillbehör till huvudrätten

Tillbehörsrätt	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett g	Mättat fett g	Salt g	Kostfiber (av torrvikten) g
Pasta	–*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Korngryn, ris- och spannmålsblandningar etc.	–	Högst	Högst 0,3	Minst 6
Fullkornsrís	–	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 4
Kokt potatis	Inget tillsatt fett	–	Inget tillsatt salt	–
Annat potatistillbehör (såsom potatismos, klyftpotatis)	–	Högst 0,7	Högst 0,3**–0,5	–

*(-) Inget kriterium för faktorn i fråga.

** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre saltgränsen är målet på längre sikt.

TABELL 4 c. Övriga delar av måltiden

Del av måltiden	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett g	Hårt fett (mättat fett och transfett), %	Salt g	Kostfiber g
Bröd	–	–	Färskt bröd högst 0,7 Knäckebröd högst 1,2	Minst 6
Margarin	Minst 60	Högst 30 av fett	Högst 1,0	–
Mjök eller surmjök	Högst 0,5	–	–	–
Grönsakstillbehör färska grönsaker	–	I marinad högst 20 procent av fett	Inget tillsatt salt	–
Grönsakstillbehör tillredda grönsaker	–	I marinad högst 20 procent av fett	Högst 0,3	–
Salladsdressing eller Olja i sallad	Minst 25	Högst 20 av fett	Högst 1,0	–



4.5 Modellmåltid

Även om menyn och måltiderna planerats så att de är fullvärdiga och uppfyller rekommendationerna, är det endast uppäten mat som ger näring.Handledning, uppmuntran, motivering och att de vuxna föregår med gott exempel avgör om barnet eller den unga intar en måltid som främjar hälsan. Med handledning påverkar man väsentligt vad och hur mycket den som äter väljer på sin tallrik av de delar av måltiden som serveras (se sid. 29).

Modellmåltiden – information till kunden

Barn och unga får handledning i att komponera en sådan måltid som rekommenderas med hjälp av en modellmåltid och anmärkningar i menyn och/eller på serveringslinjen. Modellmåltiden hjälper den som äter att uppfatta hur en måltid komponeras på rätt sätt på linjen. För presentation av måltiden kan man i stället för en modellmåltid som består av riktig mat använda till exempel en TV-skärm eller en bild.

Modellmåltiden består av mat på en tallrik komponerad enligt tallriksmodellen, bröd, margarin, ett glas mjölk/surmjölk och eventuellt också en efterrätt. Halva tallriken fylls med grönsaker, potatis eller pasta/en fjärdedel av tallriken med ett annat spannmålstillbehör och den andra fjärdedelen med kött/fisk/ägg/baljväxter. På motsvarande sätt presenteras en sopp- eller grötportion på en tallrik och separat de grönsaker, bär, frukter och andra tillbehör som serveras som komplement till måltiden.

Modellmåltiden är ett verktyg för handledningen, med hjälp av vilket man konkretiserar att en måltid som inbegriper alla delar av måltiden bildar en närande helhet (se modellmåltiderna, figurerna 8 - 13). Variationen i det individuella energibehovet hos barn av olika ålder och storlek ska beaktas även i modellportionerna, då anvisningarna om hur maten portioneras ut utarbetas och i handledningen av måltiderna. I modelltallrikar avsedda för barn av olika ålder förblir matens relativa andelar de samma, även om storleken på portionerna förändras. Då behovet av energi ökar, ökar också mängden mat (särskilt mer potatis/spannmålstillbehör, bröd och bredbart fett). Från och med förskoleåldern borde barnet själv få ta och portionera ut sin mat, eftersom det stöder en normal utveckling av självregleringen av ätandet. I handledningen är det viktigt att också beakta att barns ätande betydligt kan variera från en dag till en annan och att ett tillräckligt intag av energi kan utvärderas endast på lång sikt.

Det finns många olika sätt att presentera modellmåltiden. En naturlig plats för modellmåltiden är i början av serveringslinjen, där eleverna kan ta modell av hur olika måltidshelheter komponeras. Handledningen för hur modellmåltiden används kan integreras i olika läroämnen och den kan också beskrivas på en elektronisk plattform som är gemensam för hemmet och skolan. Skolans kostkommitté kan komma överens om de bästa sätten att genomföra modellmåltiden i praktiken. Med en elektroniskt delad modell informeras föräldrarna och vårdnadshavarna om skolmåltidens sammansättning och uppmuntras till dialog mellan hemmet och skolan.



Figur 8.
Kycklingcurry, fullkornsris, svartvinbärsmos, salladssortiment, fröblandning, salladsdressing, knäckebröd, margarin och fettfri mjölk. Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.



Figur 9.
Kött- och rotfruktsgröta, potatis, salladssortiment, salladsdressing, knäckebröd, margarin och fettfri mjölk.
Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.



Figur 10.

Vetetortillor, bönsås, salladssortiment, salladsdressing, knäckebröd, margarin och fettfri mjölk.
Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.



Figur 11.

Korngrynsgröt, kräm på färska bär, knäckebröd, margarin, ägg och fettfri mjölk.
Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.



Figur 12.

Kalkon- och grönsakssoppa, rågbröd, margarin, frukt, smörgåsgrönsaker och fettfri mjölk.
Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.



Figur 13.

Makaronilåda, ketchup, salladssortiment, salladsdressing, knäckebröd, margarin och fettfri mjölk.
Se näringsvärdeskalkylen, bilaga 4.





UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV SKOLBESPISNINGEN



Deltagandet i skolmåltiderna och kvaliteten på maten och måltidssituationen ska regelbundet följas upp och utvärderas (LP 2014 sid. 43)⁴¹. Skolbispisningen följs upp och utvärderas skilt för varje enskild skola, utbildningsanordnare och kommun och också på riksnivå. Den skol- och serviceproducent-specifika uppföljningen och utvärderingen beskrivs mer detaljerat nedan.

På kommunnivå ska uppföljningen av skolbispisningen utgöra en del av kommunens välfärdsberättelse. En central indikator är deltagandet i skolmåltiderna och genomförandet av rekommendationerna för skolbispisningen i praktiken. Genom att delta i THL:s enkät Hälsa i skolan⁴² får kommunen skol- och kommunspecifik information som eleverna själva lämnat om deltagandet i skolmåltiderna och om valet av olika delar av måltiden.

I skolans årsberättelse och på skolans webbplats publiceras ett sammandrag över de centrala nyckeltalen och utvecklingsåtgärderna som beskriver hur skolbispisningen genomförs i praktiken och ett sammandrag av kundresponser.

41 LP 2014. http://www.oph.fi/lagar_och_anvisningar/laroplans-och_examensgrunder/grundläggande_utbildningen

42 Hälsa i skolan/THL. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>

- I kommunens välfärdsberättelse kan man rapportera hur skolbispisningen lyckats med hjälp av välfärdsmatrare.

Välfärdsindex: <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/tietoa-tampereesta/tietonakoala/hyvinvointi-indeksi.html>

På riksnivå följs genomförandet av bispisningen under skoltiden i praktiken upp som en del av hälsouppföljningen bland barn i skolåldern / THL:s enkät Hälsa i skolan³⁹, WHO:s undersökning bland skolelever⁴³ och som en del av kommunernas hälsofrämjande åtgärder (TEA-viisari/THL⁴⁴). Med nationella uppföljningsundersökningar av barnens kost på befolkningsnivå ska förskolebarnens och skolbarnens konsumtion av mat i skolan, intag av energi- och näringsämnen och de intagna huvudmåltidernas och mellanmålens roll i näringsintaget regelbundet följas upp.

43 WHO:s undersökning bland skolelever. <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/who>

44 TEA-viisari THL. <https://www.teaviisari.fi/teaviisari/sv/tulokset?view=AmmOPP>

5.1 Uppföljning och utvärdering av skolmåltidens näringsmässiga kvalitet

Uppföljningen av skolmatens näringsmässiga kvalitet är en kontinuerlig process, med vilken den som producerar måltidsservicen säkerställer att maten som serveras motsvarar rekommendationerna. Processen omfattar alla stadier: planeringen av menyn och livsmedelsupphandlingarna, produktifieringen, utvecklingen av skapandet och samlandet av recept, tillredningen och serveringen av maten.

Av avtalshandlingarna framgår konkret vad som avses med genomförande enligt rekommendationerna för skolbespisningen. Exakta beskrivningar av verksamheten på menynivå och skilt för enskilda rätter, måltidsspecifika näringsmässiga kriterier och näringsvärdeskalkyler gör det möjligt att följa upp hur näringsrekommendationerna genomförs i praktiken och säkerställa den serverade matens näringsmässiga kvalitet. För uppföljningen av den näringsmässiga kvaliteten fastställs en plan, som inbegriper beskrivningar av kriterierna, deras uppföljningsintervaller och -metoder jämte rapporteringssätt och det till uppföljningen anknytande samarbetet med den som beställt servicen. Det är också bra att komma överens om hur respons ges och om avvikelser från praxis.

En mer noggrann uppföljning av näringsinnehållet förutsätter näringsvärdeskalkyler på måltids- och menynivå (näringsfaktorer som ska följas upp på veckonivå: energi och energinäringsämnen, mättat fett och salt), se exempel bilaga 4. Beräkningen av måltidernas näringsinnehåll utgör en del av den grundläggande kompetensen inom måltidsservicen och framförallt ett praktiskt verktyg för att utveckla skapandet och samlan-

det av receptoch måltidshelheterna och inte enbart allmän utvärdering av den slutliga menyn.

Om måltidsservicen inte använder sig av ett program för beräkning av näringsintaget, används i självutvärderingen av måltidernas näringsmässiga kvalitet åtminstone kriterier för den näringsmässiga kvaliteten som är specifika för måltidens olika delar. Över uppföljningen av hur kriterierna omsätts i praktiken utarbetas då en detaljerad plan som hela personalen deltar i att genomföra. I uppföljningsplanen täcker egenkontrollen av den näringsmässiga kvaliteten åtminstone fettets mängd, det mättade fett, fiber- och salthalterna, uppföljningsfrekvensen, bokföringen och rapporteringen.

Som verktyg för uppföljningen av skolmatens näringsmässiga kvalitet lämpar sig vardagslunchkriterierna (bilaga 5). Med hjälp av dem utvärderas om maten som serveras i skolan i genomsnitt följer rekommendationerna. Kriterierna är fyra: grund-, fett-, salt och informationskriteriet. Man följer också upp hur fett-, salt- och fiberkriterierna uppfylls för måltidens olika delar. För mellanmålens del följs upp hur valkriterierna i bilaga 3 uppfylls i praktiken.

God praxis är en intern revision av verksamheten/ett kvalitetsutvärderingsbesök till exempel en gång per år. Revisionen tjänar som interaktiv handledningspraxis och främjar omsättandet i praktiken av en skolbespisning av jämn och hög kvalitet som uppfyller rekommendationerna och avtalen på verksamhetsområdets serviceställen. Till besöken i olika verksamhetsställen kan fogas skolspecifika samarbetsmöten och då utvärderas kvaliteten och omsättandet i praktiken (servicens kvalitet, måltidernas innehåll, förverkligade portionsstorlekar och fullvärdigheten etc.) tillsammans med skolans personal och till exempel representanter för kostkommittén.





Metoder att säkerställa måltidernas näringsmässiga kvalitet

- ▶ program för beräkning av näringsintaget
- ▶ varuleverantörers standardrecept och/eller för det egna köket skräddarsydda recept (färdig näringsvärdesinformation)
- ▶ som köptjänst/studentarbete uträknade standardrecept för det egna köket (såsom Hjärtförbundets recepträkningstjänst, varuleverantörerna, yrkeshögskolorna)
- ▶ uträkning av näringsinnehållet i egna recept med hjälp av sammansättningsdatabasen Fineli
- ▶ med hjälp av måltidssystemet Hjärtmärket och standardrecepten i systemet (<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon>) och <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>

5.2 Uppföljning och utvärdering av deltagandet och delaktigheten i skolmåltiderna

Uppföljningen av hur eleverna deltar i skolmåltiderna (uppföljning per dag/vecka/år) är ett centralt mått för verksamheten. Med eleverna och hemmen kan som gemensamt mål uppställas: "Alla äter". Uppföljningsresultaten uppmuntrar att uppnå det gemensamma målet. Det är bra att följa upp deltagandet årskursvis. Till uppföljningen av deltagandet i skolmåltiderna är det bra att föga uppföljning av deltagandet i mellanmålsserveringen och åtgången på mellanmål. Utöver uppföljningen av elevernas ätande är det också viktigt att följa upp hur skolans hela personal deltar i måltiderna.

Responsen från eleverna, lärarna och den övriga personalen är central i arbetet med att utveckla skolmaten. Eleverna och personalen uppmuntras att komma med fortlöpande respons och utvecklingsförslag i frågor som hänför sig till skolbespisningen till exempel via kost- och elevkommittéer. I arbetet med att utveckla skolbespisningen stöder ett direkt och interaktivt responssystem bäst konkreta förbättringsåtgärder (såsom ett elektroniskt responssystem, responsboxar/tavlor, svarta tavlan, en responsautomat/QR-kod, programmet Taputa).

Respons, elevernas personliga utvärdering av sitt deltagande i skolmåltiderna och mellanmålsserveringen och utvecklingsförslag som hänför sig till bespisningen kan snabbt och effektivt samlas in i form av ett samarbete mel-

lan måltidsserviceproducenterna och skolan till exempel med hjälp av enkla elektroniska enkäter. Med en utvärderingsblankett på skolans webbplats kan man uppmuntra eleverna och föräldrarna/vårdnadshavarna att också tillsammans utvärdera hur skolbespisningen genomförs i praktiken.

Föräldrarnas och vårdnadshavarnas delaktighet

I skolbespisningsfrågor befinner sig föräldrarna i såväl kommuninvånarens som servicemottagarens roll. Ett centralt mått på ett lyckat samarbete mellan hemmet och skolan är föräldrarnas deltagningsaktivitet. Respons från föräldrarna kan samlas in med hjälp av enkäter, ett öppet responssystem, via en elektronisk plattform eller under föräldrakvällar. Med tanke på att specialdieter ska kunna ordnas på ett ändamålsenligt sätt är det viktigt att föräldrarna aktivt kommer med direkt respons och å andra sidan får saklig information om det hur särskilda kostor ordnas och eventuella begränsningar i det. Respons från hemmen krävs också om kringserVICEN. I utvecklandet av mellanmålsservering som genomförs som extra service är samarbete mellan skolan och hemmet särskilt nödvändigt.

Till skolbespisningen hänför sig fortsättningsvis också föreställningar och uppfattningar som bygger på antaganden. Det är ytterst viktigt att man reagerar på lämpligt sätt på respons från såväl eleverna som hemmen, vid behov också genom att rätta till felaktiga uppfattningar eller uppgifter.

5.3 Övrig uppföljning och utvärdering

Enligt hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010, 16 §)⁴⁵ ska en sund och trygg skolmiljö och välbefinnandet i skolan i den grundläggande utbildningen följas upp med tre års mellanrum. Målet är att kontrollerna genomförs heltäckande och att man i dem fäster vikt också vid skolbispisningen och vid praxis för genomförandet. Det som observeras vid kontrollen och som ska korrigeras är en del av det helhetsinriktade arbetet med att utveckla skolbispisningen. Under kontrollerna är det viktigt att en representant/representanter för måltidsservicen (verksamhetsställets förman, skolbispisningsansvarige) är närvarande. Vid kontroll av hälsoförhållandena i skolan ska också bl.a. elevernas möjlighet att tvätta händerna före skolmåltiderna och frågor som hänför sig till munhälsan (tappställen, automater, mellanmålsutbudet) beaktas.

Allt sedan år 2015 mäts elevernas deltagande i skolbispisningen med TEA-viisari⁴⁶ som är avsedd som ett verktyg för kommunerna och som tagits fram av Institutet för hälsa och välfärd. En positiv utveckling i antalet deltagare i skolmåltiderna ska ställas upp som ett gemensamt mål i kommunerna och i enskilda skolor och som ett uppföljningsobjekt på riksnivå.

⁴⁵ Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>

⁴⁶ TEA-viisari THL. <https://www.teaviisari.fi/teaviisari/sv/tulokset?view=AmmOPP>

Saker som ska följas upp och uppföljningsmetoder

- ▶ i serviceavtalen beskrivs responssystemet och sätten på vilka respons kan ges och hur man svarar på responsen (kundarbetsgrupper/kundråd, de elektroniska responssystemen och hur man reagerar på dem/hur korrigerande åtgärder noteras)
- ▶ framtagna kommunspezifika indikatorer som fogas till välfärdsberättelsen såsom indikatorn "välfärden i skolbispisningen" (deltagandet i måltiderna, erhållen kundrespons och resultaten av skolbispisningsenkäten, som kvalitetsindikator bl.a. andelen salladsätare %, andelen som svarat "gärna med på skolmåltiderna" %)
- ▶ elevernas delaktighet och aktivitet i arbetet med att utveckla skolbispisningen följs upp (som indikatorer vad eleverna deltagit i, vilka aktiviteter som genomförts i praktiken, hur omfattande deltagandet är, hur olika årskurser beaktats)
- ▶ kommunikationen och hur den genomförts i praktiken (med eleverna, personalen, hemmen, externa tillkännagivanden och utnyttjade kanaler)
- ▶ samarbetet mellan hemmet och skolan (förverkligade föräldrakvällar/möten/ gemensamma skolluncher/teman/eventemang etc.; antalet tillställningar, antalet deltagare)
- ▶ interaktionen med hemmen (kontakter, respons)
- ▶ den skol/kommunspezifika uppföljningen och utvärderingen
 - omsätts skolbispisningen i praktiken på ändamålsenligt och överenskommet sätt
 - motsvarar skolbispisningen målen med främjandet av hälsan och ett gott näringstillstånd/kommunens strategi och åtgärder?
 - deltagandet i TEA-viisari



Uppföljning av matsvinnet

Uppföljningen av åtgången på mat och matsvinnet (köks-, utdelnings- och tallrikssvinnet) utgör en väsentlig del av produktutvecklingsarbetet och utvärderingen av hur beställnings- och leveranssystemet fungerar, men samtidigt också en central del av hanteringen av belastningen på miljön och arbetet med att reducera mängden bioavfall. Maten som hamnar i avfallet höjer matkostnaderna och belastar miljön i onödan. Alla bär ansvar för att minska matsvinnet.

Uppföljningen av såväl mat- som tallrikssvinnet kan utgöra en del av skolans miljöfostran, där elever i olika årskurser turvis är delaktiga och ansvariga aktörer. Det är bra att låta resultaten av uppföljningen av mängden mat som slutar som tallrikssvinn stå framme. ”Svinnbarometern” dvs. offentliggörande av uppföljningsinformationen på väggen i matsalen, på dörren till matsalen eller på stället dit kärnen returneras kan vara en konkret signal till eleverna själva och till hela skolans personal om hur arbetet med att minska svinnet avancerar.

Skolmatdiplomet – ett verktyg till skolorna för självutvärdering och utveckling av verksamheten

Skolmatdiplomet⁴⁷ är ett till skolor beviljat erkännande för främjandet av en näringsmässigt, pedagogiskt och ekologiskt hållbar skolbespisning. Skolmatdiplomet utgör en arbetsplattform för utveckling av skolbespisningen i en enskild skola och ett verktyg för självutvärdering som

47 Kouluruokadiplomi – itsearvioinnin työkalu kouluruokailun toteuttamiseen. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/>



omfattar olika delområden av skolbespisningen allt från kostfostran till den serverade matens kvalitet och ett lyckat samarbete. För beviljandet av diplomet svarar Ammattikeittiöosaajat ry. Skolmatdiplomet är ett bevis på att skolan ser till att närings-, hälso- och umgängesfostringsmålen som uppställts för skolbespisningen genomförs i praktiken. Det vittnar om en högklassigt och enligt de riksomfattande målen genomförd skolbespisning för kunderna och andra intressentgrupper. Syftet med skolmatdiplomet är att öka uppskattningen av skolbespisningen och dem som står bakom den och lyfta skolbespisningen till en synlig del av den gemensamma verksamheten i skolan. Stödmaterialet och serien frågor som hör till diplomet ger också tips om hur skolbespisningen kan ordnas och uppmuntrar till att utveckla sådant som kräver förbättring.

Enligt en utredning av nyttan med skolmatdiplomet anser rektorerna och måltidsservicepersonalen att diplomet varit till nytta i flera frågor som främjar skolbespisningen och måltidssituationen.⁴⁸

48 Kouluruokadiplomi edistää kouluruokailua. Artikkele. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/ajankohtaista/kysely-diplomikoululle/>

Måltidssystemet Hjärtmärket⁴⁹ i arbetet med att höja den näringsmässiga kvaliteten

Hjärtmärket är ett system för märkning av näringsmässigt högklassiga livsmedel och måltider. Det är den enda symbolen i Finland som berättar om ett livsmedels eller en måltids goda näringsmässiga kvalitet. Hjärtmärket är registrerat som ett hälsopåstående. För systemet svarar Finlands Hjärtförbund rf och Diabetesförbundet i Finland rf och märkningssystemet utvecklas av en oberoende expertgrupp utgående från forskningsrön.

En hjärtmärkt måltid underlättar kvalitetssäkeringen och kundkommunikationen i yrkeskök. Det säkerställer att kunden har möjlighet att välja en hälsosam måltidshelhet. Med hjälp av Hjärtmärket berättar man för kunden om goda val och så går det lätt och snabbt att göra hälsosamma val. Genom att kräva hjärtmärkta måltider av den som erbjuder servicen kan en kommun lätt främja hälsan och välbefinnandet. Hjärtmärkta måltider serveras redan i många kommuner och allt fler tar systemet i bruk.



För varje enskild del av måltiden finns egna kriterier som måste uppfyllas. Kriterierna har fastställts utgående från forskningsrön. I dem fästs vikt vid fettets mängd och kvalitet och mängden salt. Fiberhalten spelar också en roll i spannmålsbaserade delar av måltiden. Kriterierna för en hjärtmärkt måltid överensstämmer med de näringsmässiga kriterierna för enskilda måltider i de nationella näringsrekommendationerna.

⁴⁹ <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria>



Utvärdering av livsmedelssäkerheten i skolbespisningen – systemet Oiva

En Oiva-smilis på en synlig plats på dörren till skolmatsalen berättar att frågorna som hänför sig till matens säkerhet är i ordning i skolans måltidsservice och att informationen som tillhandahålls om skolmaten är korrekt. Oiva är ett nationellt livsmedelstillsynssystem⁵⁰ koordinerat av Livsmedelssäkerhetsverket Evira. Inom Oiva gör lokala livsmedelstillsynsutövare ett kontrollbesök i ett objekt och bedömer med hjälp av smilisar livsmedelssäkerheten, såsom livsmedelshygienen och livsmedlens säkerhet, i restauranger, butiker och livsmedelsföretag. För att man ska få det bredaste smilet förutsätts att livsmedelslagstiftningen följts.

Smilisarna är bedömningsresultat som ges inom Oiva. Skolans måltidsservice ska lägga fram bedömningsresultaten så att kunderna lätt får syn på dem. Resultaten av kontrollbesöket offentliggörs också i form av Oiva-rapporter på webben. Då Oiva-smilisen smilar, är allt bra ur matgästens synvinkel. En stramt eller surt smilande smilis berättar åter att något måste korrigeras eller att läget är dåligt.

Det är bra att veta att man inom Oiva inte utvärderar kvaliteten på servicen till kunden eller någon annan service, inte heller smaken eller den näringsmässiga kvaliteten på maten. För utvärdering av servicen till kunderna krävs ett eget responssystem. Utvärderingen av den näringsmässiga kvaliteten och det hur näringsrekommendationerna genomförs i praktiken ska bygga på en uppföljning av rekommendationerna om hur födoämnen ska användas, på kriterierna för kvaliteten på olika delar av måltiden och på det

50 Systemet Oiva. <https://www.oivahymy.fi/sv/framsida/>

hur näringsinnehållet omsätts i praktiken. Måltidsservicen kan inlemma uppföljningen av den näringsmässiga kvaliteten som en del av egenkontrollen. I ett tillredningskök kan till exempel uppföljningen av att mängden salt i matens ingredienser följer receptet inlemmas som en del av den regelbundna uppföljningen av temperaturerna.



UTMÄRKT



BRA



BÖR KORRIGERAS



DÅLIG

UTMÄRKT: Verksamheten motsvarar kraven.

BRA: I verksamheten förekommer små missförhållanden som dock inte försvagar livsmedelssäkerheten eller vilseleder konsumenten.

BÖR KORRIGERAS: I verksamheten förekommer missförhållanden som försvagar livsmedelssäkerheten eller vilseleder konsumenten. Missförhållandena skall rättas till inom utsatt tid.

DÅLIG: I verksamheten förekommer missförhållanden som äventyrar livsmedelssäkerheten eller allvarligt vilseleder konsumenten eller aktören har inte följt givna bestämmelser. Missförhållandena skall omedelbart rättas till.



LITTERATUR OCH VERKTYG

- ▶ Hietanen-Peltola M och Korpilahti U (reds.) (2015). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. THL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9>
- ▶ Janhonen K, Mäkelä J och Palojoki P (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. I publikationen Janhonen-Abuquah H & Palojoki P (reds.). Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Creative and responsible home economics education. Helsingfors: Helsingfors universitet, Käyttätymistieteellinen tiedekunta, Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja. 2015; 38: 107–120. <http://hdl.handle.net/10138/157591>.
- ▶ Janhonen K, Kauppinen E, Mäkelä J och Palojoki P (2016). Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Kotitalous 2016; 79 (02): 30–31.
- ▶ Laitinen A, Tilles-Tirkkonen T ja Karhinen L (2016). Hyvän olon eväät - Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Itä-Suomen yliopisto. http://www.edu.fi/download/178100_Hyvan_Olon_Evaat_-_Iloa_alakoulun_ruokakasvatukseen.pdf
- ▶ Lahtinen M & Lankinen T (2015). Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. 9. uudistettu painos. Tietosanoma.
- ▶ Lintukangas S (2009). Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajiksi. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 20, Helsingin yliopisto.
- ▶ Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M och Partanen R (2007). Kouluruokailun käsikirja – Laatu eväitä koulutyöhön. Utbildningsstyrelsen. www.oph.fi
- ▶ Lintukangas S och Palojoki P (2012). Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Kopijyvä Oy, Jyväskylä.
- ▶ Lintukangas S och Palojoki P (2016). School Dining in Finland – Learning and Well-Being. Bookwell Oy, Porvoo.
- ▶ Manninen M, Wiss K, Saaristo V och Ståhl T (2015). Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Tutkimuksesta tiiviisti, huhtikuu 2015. THL, Helsingfors. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-086-3>
- ▶ Ojansivu P, Sandell M, Lagström H och Lyytikäinen A (2014). Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9> Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto.
- ▶ Rouvinen-Wilenius P och Koskinen-Ollonqvist P (2011). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011.
- ▶ Social- och hälsovårdsministeriet. Skolhälsovården. <http://stm.fi/kouluterveydenhoito>



- ▶ Statens näringsdelegation (2016). Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-619-3>
Allmänna anvisningar om hur livsmedel används på ett säkert sätt.
Se Eviras uppdatering: https://www.evira.fi/globalassets/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/16.11evira_taulukko1ru.pdf
 - ▶ Statens näringsdelegation (2014). Mat ger hälsa! – Finska näringsrekommendationer. www.vrn.fi.
 - ▶ WHO:s undersökning bland skolelever, 2016. <http://www.euro.who.int/en/hbsc-report-2016>
-

- ▶ AMKO ry. Kouluruokadiplomi – itsearviointin työkalu kouluruokailun toteuttamiseen <http://www.kouluruokadiplomi.fi/>
- ▶ AMKO ry. Varhaiskasvatuksen makuaakkoset diplomi -itsearviointin työkalu päiväkotiruokailun toteuttamiseen. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>
- ▶ Hyvän olon eväät - ruokakasvatusaineisto opettajille. Edu.fi http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/103/0/hyvan_olon_evaat_-ruokakasvatusaineisto_opettajille
- ▶ Kehittämiskeskus OPINKIRJO. Aistien ruokamaailmaan! -opas kerhonohtajille. 2010. http://www.opinkirjo.fi/fi/opettajat_ja_ohjaajat/makukoulu http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/makukoulu/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonohtajalle_web.pdf
- ▶ Ruokatieto (2016). Kouluruoka-agentin käsikirja. www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti
- ▶ Ruokatieto. Materiaalia ruokakasvatukseen www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus
- ▶ Ruukku ry. Alaluokkien Makukoulu – opettajan opas 2012. <http://ruukku.org/materiaalien-tilaus/>
- ▶ Suomen Sydänliitto. Ravitsemuspassi ammattilaisille. Testi tunnetko ravitsemussuosituksia. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
- ▶ Suomen Sydänliitto (2016). Sydänmerkki-ateria, ohjeet suurkeittiöille. Päivitettyt kriteerit. www.sydanliitto.fi
- ▶ Institutet för hälsa och välfärd (2015). Enkäten Hälsa i skolan. www.thl.fi
- ▶ Institutet för hälsa och välfärd. TEA-viisari. www.teaviisari.fi > Peruskoulu: <https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=PkOPP>
- ▶ Vanhempainliitto (2015). Kouluruokabarometri. www.vanhempainliitto.fi





BILAGOR 1–7

BILAGA 1. Modell på hur anbudsbegäran/konkurrensutsättningsmaterialet byggs upp

BILAGA 2. Val av födoämnen till skollunchen

BILAGA 3. Val av födoämnen till mellanmålen

BILAGA 4. Exempel på en näringsvärdeskalkyl

BILAGA 5. Vardagslunchkriterierna – ett verktyg för utvärdering av matens näringsmässiga kvalitet

BILAGA 6. Diabetikerns måltider i förskolan/skolan

BILAGA 7. Matallergikerns måltider i förskolan/skolan

BILAGA 1. Modell på hur anbudsbegäran/konkurrensutsättningsmaterialet byggs upp

Huvudhandlingar: anbudsbegäran

(Inbegriper den upphandlingstekniska sidan, såsom kraven på anbudsgivarens bakgrund och grunderna för jämförelsen)

- Bilaga 1 till anbudsbegäran: Beskrivning av servicen
- Bilaga 2 till anbudsbegäran: Utkast till avtal
- Övriga bilagor till anbudsbegäran.

Beskrivningen av servicen är den viktigaste handlingen och i den ingår följande centrala saker:

- Namnet på servicen
- Serviceobjekt och kundkategorier
- Syftet med servicen
- Servicens innehåll
 - näringsrekommendation och näringsmässig kvalitet
 - beställarens linjedragningar
 - måltidens innehåll
 - måltidernas delar
 - näringsvärdet
 - huvudfödoämnenas variation och förekomstfrekvens
 - urvalet maträtter
 - principerna vid planering av menyn
 - portionsstorleken
 - särskilda kostbehov
 - förmedlingsprodukter
 - vägkost som ersätter måltider
 - högtider, teman
 - egenkontroll och livsmedelssäkerhet
 - upprätthållande av produktinformationen
 - kundmeny
 - EU:s skoldistributionsprogram
- Utdelningen av maten, mattiderna och serveringen
- Övriga måltider och tjänster
- Beställning
- Leverans
- Lokaler, utrustning och kärl
- Prissättning och fakturering
- Miljöfrågor
- Samarbetet parterna emellan (samarbetet med lärarna och deltagandet i kostfostran inberäknat)
- Uppföljningen av kvaliteten
- Serviceproducentens personal och vikarier
- Undantagsarrangemang
- Rapportering



BILAGA 2. Val av födoämnen till skollunchen

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Utbud under skollunchen
Grönsaker, frukt och bär	Mångsidigt, enligt säsongen	Under varje måltid i någon form. Smaksättning med örter
Baljväxter (ärter, bönor och linser eller andra proteinkällor av vegetabiliskt ursprung)	Mångsidigt, som proteinkälla i vegetariska huvudrätter varje vecka gynnande närmast allt enligt möjlighet	Varje vecka som vegetarisk rätt eller tillbehör till måltiden
Potatis och spannmålstillbehör	Kokt potatis, fullkornspasta, korn, fullkornsgröt och fullkornsris/mörkt ris	Varierande med potatisen kokt med skallet på, som tärningar, strimlor, skivor eller potatismos Pastan och riset borde vara av fullkorn såväl som tillbehör som i maträtter.
Bröd	Sådana som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,7 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g) fullkornsalternativ (fiber minst 6 g/100g, knäckebröd minst 10 g/100 g)	Under varje måltid
Mjolk/mjöldryck och surmjolk	Fettfri och D-vitaminerad produkt	Under varje måltid mjolk/mjöldryck och surmjolk
Flytande mjölkprodukter/surmjölksprodukter	Fettfria och sådana alternativ som innehåller högst 1 % fett och alternativ som är osockrade eller som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g	Gynna naturell yoghurt, fil eller kvarg. Bland smaksatta produkter välj yoghurt, fil eller kvarg med mindre mängder socker eller osockrade
Ost	Fettfattiga (högst 17 % fett) alternativ och sådana alternativ som innehåller mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g)	Som charkvara högst en gång i veckan
Fisk*	Varierande fiskarten	Under 1 - 2 måltider/vecka

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Utbud under skollunchen
Fjäderfä	Skinnet avlägsnat	Under 1 - 2 måltider/vecka
Rött kött (nöt, svin, får), köttfärs Köttprodukter och korvar	Fettfattigt kött Fettfattiga köttprodukter och köttprodukter som innehåller mindre mängder salt	Under högst 1 - 2 måltider/vecka Charkvara högst en gång i veckan Maträtter som innehåller korv eller andra köttprodukter serveras inte varje vecka.
Ägg		I rätter, som charkvara, som tillhör
Bredbara fetter	Margarin som innehåller minst 60 % fett	Bredbart pålägg
Växtolja	Rybs-/rapolja	I salladsdressingar eller som sådan med sallad
Nötter, mandlar och frön**	Varierande olika arter (beaktande den individuella allergirisken)	Högst 15 - 30 g/dygn

* Rekommenderade intag av fisk: <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

** En mängdbegränsning är motiverad framförallt av den orsaken, att nötter, mandlar och frön innehåller rikliga mängder energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) samlar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk frön per dag. För barn kan portionen vara cirka hälften av portionen för vuxna.

BILAGA 3. Val av födoämnen till mellanmålen

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Omsättning i praktiken
Grönsaker, frukt och bär	Mångsidigt, enligt säsongen	Under varje mellanmål i olika former. Gynna färska och granna grönsaker, bär och frukter som sådana, som rotfruktsklyftor, på bröd, i milkshakes, i mellanmål på kvarg, på dipptallriken och i krämer på färska bär. Använd rikliga mängder grönsaker också i pajer, pannkakor, varma smörgåsar och andra liknande mellanmål.
Baljväxter (ärter, bönor och linser)	Mångsidigt	Som pålägg röror gjorda på baljväxter (hummus etc.)
Bröd och gröt	Sådana som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,7 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g), fullkornsalternativ (fiber minst 6 g/100g, knäckebröd minst 10 g/100 g)	Under varje mellanmål i olika former. Gynna fullkornsspannmålsprodukter. Servera också bär- och fruktgröt. Använd kli och flingor till degar, yoghurt och milkshakes.
Bakverk*	Fettfattiga alternativ och alternativ som innehåller mindre mängder socker och mindre mängder salt	I bakverk jästdegssbotten i stället för mör- och smördegssbotten. Som söta bakverk bulle och bullbaserade bär/frukt-pajer. Karelska piroger och fettfattiga grönsaks-haltiga pajer.
Mjölk/mjöldryck och surmjölk Flytande mjölkprodukter/ surmjölkprodukter	Fettfri och D-vitaminerad produkt Fettfria och sådana alternativ som innehåller högst 1 % fett och osockrade alternativ och alternativ som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g	Gynna naturell yoghurt, fil eller kvarg. Bland smaksatta produkter välj yoghurt, fil eller kvarg med mindre mängder socker eller osockrade.
Ost	Fettfattiga (högst 17 % fett) alternativ och sådana alternativ som innehåller mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g)	Högst en gång per vecka
Fisk**	Varierande fiskarten	Fiskbaserade bredbara pålägg, fiskburgare

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Omsättning i praktiken
Köttprodukter och korvar	Fettfattiga köttprodukter och köttprodukter som innehåller mindre mängder salt	Högst en gång i veckan som charkvara
Ägg		I matlagningen, vid bakning, som charkvara/tillbehör
Bredbara fetter	Margarin som innehåller minst 60 % fett	Bredbart pålägg
Nötter, mandlar och frön***	Varierande olika arter (beaktande den individuella allergirisen)	Högst 15 - 30 g/dygn

* Vid val av bakverk kan kriterierna för Hjärtmärket användas.

** Rekommenderade intag av fisk: <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

*** En mängdbegränsning är motiverad framförallt av den orsaken, att nötter, mandlar och frön innehåller rikliga mängder energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) samlar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk frön per dag. För barn kan portionen vara cirka hälften av portionen för vuxna.

BILAGA 4. Exempel på en näringsvärdeskalkyl

1 VECKA											
Inbegriper alternativa vegetariska rätter. Under alla måltider också knäckebröd, margarin 60 %, fettfri mjölk och salladsdressing.											
	Typ av måltid	Energi kcal	Energi MJ	Fett E %	Mättat fett E %	Proteiner E %	Kolhydrater E %	Fibrer g	Fibrer g/MJ	Salt g	
Insjöfiskbiffar + potatismos, citronmajonnäsås, sallad	Biff och potatismos (fisk)	740	3,1	41	10	18	41	10	3,2	2,8	
Rödbetsbiff, kikärtröra, potatis, sallad, som matdryck sojadryck	Biff och potatis (vegan)	720	3,0	37	5	16	47	17	5,6	3,0	
Kycklingcurry + fullkornsris, svartvinbärsmos, salladssortiment, fröblandning	Kyckling (sås) och spannmåls-tillbehör	790	3,3	43	14	16	41	10	3,0	2,6	
Vegetarisk curry + fullkornsris, svartvinbärsmos, salladssortiment, fröblandning	Vegetarisk (sås) och spannmåls-tillbehör	770	3,2	44	14	12	44	14	4,4	2,3	
Kött- och rotfruktsgryta, potatis, salladssortiment	Gryträtt och potatis (rött kött)	720	3,0	39	10	18	42	11	3,7	2,6	
Vetetortillor, bönsås, salladssortiment	Annan mat med vegetarisk fyllning	740	3,1	32	5	15	53	14	4,5	3,1	
Korngrynsgröt på mjölk, kräm på färska bär, ägg	Gröt (lakto-ovo-vegan)	610	2,6	27	10	20	52	9	3,5	2,1	
Kalkon- och grönsaks-soppa, färskt bröd tomat, äpple	Soppa (ljust kött)	520	2,2	28	9	20	51	12	5,5	2,9	



	Typ av måltid	Energi kcal	Energi MJ	Fett E %	Mättat fett E %	Proteiner E %	Kolhydrater E %	Fibrer g	Fibrer g/MJ	Salt g
Vegetarisk linssoppa, färskt bröd, tomat, äpple	Soppa (vegan)	570	2,4	19	5	19	62	18	7,5	2,3
Kött- och makaronilåda, ketchup, salladssortiment	Lådrätt (rött kött)	700	2,9	33	13	19	46	9	3,1	3,4
Medelvärde:		670	2,8	34	9	17	47	12	4,2	2,7
REKOMMENDATION		700	3,0	30-40	<10	13-17	45-50			

BILAGA 5. Vardagslunchkriterierna - ett verktyg för utvärdering av matens näringsmässiga kvalitet

Med hjälp av kriterierna kan man utvärdera hur hälsosam maten är. Om de fyra kriterierna i mätaren, grund-, salt-, fett- och informationskriteriet, uppfylls väl i köket, följer maten som serveras sannolikt rekommendationerna. Med hjälp av kriterierna kan inte utredas rätternas exakta näringsämnesinnehåll. Varje kriterium har poängsatts skilt för sig och antalet erhållna poäng visar hur kriteriet uppfylls i det egna köket. Målet är att alla fyra kriterier väl ska uppfyllas i köket. Kriterierna har utarbetats för utvärdering av den finländska vardagsmaten.

Kryssa för varje kriterium i varje punkt för det alternativ, som motsvarar läget i ditt storkök. Räkna ihop poängen som motsvarar kryssen och jämför med tolkningen av varje enskilt kriterium.

Kriterieblankett för ifyllning och anvisning om hur kriterierna ska tolkas:

<http://sydanliitto.fi/ruokapalvelut>

Elektronisk blankett: <https://www.dropbox.com/s/ent8syj0g2udzsn/arkilounaskriteerit%20marraskuu%202015.pdf?dl=0>

GRUNDKRITERIET

Serveras i er restaurang i samband med måltiderna varje dag

- | | Ja | Nej |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Bröd som innehåller kostfiber minst 6 g/100 g och salt högst 0,7 %, knäckebröd högst 1,2 % | <input type="checkbox"/> 1 p. | <input type="checkbox"/> 0 p. |
| 2. Bredbart matfett som innehåller mättat fett högst 30 % av fettet och salt högst 1 % | <input type="checkbox"/> 1 p. | <input type="checkbox"/> 0 p. |
| 3. Fettfri mjölk eller surmjölk (fett högst 0,5 %) | <input type="checkbox"/> 1 p. | <input type="checkbox"/> 0 p. |
| 4. Färska grönsaker, färsk sallat, bär och frukt | <input type="checkbox"/> 1 p. | <input type="checkbox"/> 0 p. |
| 5. Växtoljebaserad sallads dressing eller vegetabilisk olja? | <input type="checkbox"/> 1 p. | <input type="checkbox"/> 0 p. |

GRUNDKRITERIET: Mina poäng _____

Tolkning: 5 poäng, grundkriteriet uppfylls
0 - 4 poäng, grundkriteriet uppfylls inte

FETTKRITERIET

1. Använder ni smör i matlagningen?

- 2 p. Det använder vi inte vid lagning av någon som helst mat
- 0 p. Det använder vi vid stekning av kött
- 0 p. Det använder vi vid stekning av fisk
- 0 p. Det använder vi vid lagning av potatismos
- 0 p. Det använder vi vid lagning av någon annan mat

2. Hur ofta använder ni grädde eller gräddliknande produkter som innehåller mer än 15 % fett?

- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

3. Vilken är fetthalten i köttfärsen och fullköttet ni oftast använder?

- 2 p. Högst 10 %
- 0 p. Över 10 %

4. Hur ofta använder ni sådan ost i matlagningen eller serverar ni sådan ost som en del av måltiden, som innehåller mer än 17 % fett?

- 1 p. Högst en gång i veckan
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

5. Hur ofta använder ni köttberedningar (såsom biffar, bullar, rullader) som innehåller mer än 12 % fett?

- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

6. Hur ofta använder ni annan färdigmat (såsom lådor, risotto, pizza) som innehåller mer än 7 % fett?

- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

7. Hur ofta serverar ni feta potatistillbehör (såsom stekt potatis, gräddpotatis, pommes frites)?

- 1 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

8. Hur ofta serverar ni korvrätter?

- 1 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan

9. Hur ofta serverar ni fiskrätter?

- 2 p. En gång i veckan eller oftare
- 0 p. Mer sällan än en gång i veckan

FETTKRITERIET: Mina poäng _____

Tolkning: 13 - 15 poäng, fettkriteriet uppfylls väl
7 - 12 poäng, fettkriteriet uppfylls någorlunda
0 - 6 poäng, fettkriteriet uppfylls dåligt

SALTKRITERIET

1. Följer ni upp salthalten i rätterna ni tillreder (analyser, saltmätare)?

- 3 p. Ja det gör vi regelbundet som en del av egenkontrollen, på basen av vilken salthalten vid behov sänks (som kriterium t.ex. SHM:s rekommendation 2010 eller ett avtal som slutits med beställaren)
- 2 p. Ja, regelbundet, inga fortsatta åtgärder
- 1 p. Ja, slumpmässigt
- 0 p. Nej, det gör vi inte

2. Använder ni er av standardrecept, i vilka salthalten räknats ut?

- 2 p. Ja, alla matrecept
- 1 p. Ja, en del av matrecepten
- 0 p. Nej

3. Anges mängden buljongprodukter och kryddor som innehåller salt i matrecepten ni använder?

- 2 p. Ja
- 0 p. Nej

4. Om maten som ska lagas innehåller råvaror som innehåller salt (såsom skinka, korv, marinerat eller saltat kött), beaktas då det i mängden salt i matreceptet eller då salt tillsätts i samband med matlagningen?

- 2 p. Ja
- 0 p. Nej

5. Hur tillsätter ni salt, kryddor som innehåller salt eller mineralsalt i maten?

- 2 p. Vi mäter och högst enligt matreceptet
- 0 p. Enligt kockens egen smak

6. Använder ni vanligen joderat salt i matlagningen?

- 2 p. Ja
- 0 p. Nej

7. Använder ni salt eller buljongprodukter och kryddor som innehåller salt vid tillredning av grönsaker?

- 1 p. Nej
- 0 p. Ja

8. Använder ni salt eller buljongprodukter och kryddor som innehåller salt vid tillredning av pasta, ris, potatis och andra liknande tillägg?

- 1 p. Nej
- 1 p. Ja, men i mycket små mängder (den färdiga maten innehåller högst 0.3 % salt och till exempel till 2,5 kg rått ris används t.ex. högst 20 g salt)
- 0 p. Ja, det gör vi i någon mån eller rikligt

9. Hur ofta använder ni köttberedningar, fiskberedningar eller vegetabiliska matberedningar (såsom biffar, bullar, rullader) som innehåller mer än 1 % salt?

- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
 0 p. Oftare än en gång i veckan

10. Hur ofta använder ni annan färdigmat (såsom lådor, risotto, pizza) som innehåller mer än 0,75 % salt?

- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
 0 p. Oftare än en gång i veckan

SALTKRITERIET: Mina poäng _____

Tolkning: 10 - 19 poäng, saltkriteriet uppfylls väl
7 - 9 poäng, saltkriteriet uppfylls någorlunda
0 - 6 poäng, saltkriteriet uppfylls dåligt

INFORMATIONSKRITERIET

1. Hur ofta ställer ni fram en modellmåltid för era kunder (en riktig måltid, en bild eller en skriftlig anvisning)?

- 2 p. Dagligen
 1 p. Minst en gång i veckan
 0 p. Mer sällan eller aldrig

2. Hur ofta ställer ni fram information om måltidens näringsmässiga kvalitet för era kunder; såsom märkningar på menyn, som visar vilka rätter och måltidstillbehör (mjölk, bredbart fett, bröd) som följer näringsrekommendationerna?

- 2 p. Dagligen
 1 p. Minst en gång i veckan
 0 p. Mer sällan eller aldrig

INFORMATIONSKRITERIET: Mina poäng _____

Tolkning: 3 - 4 poäng, informationskriteriet uppfylls väl
1 - 2 poäng, informationskriteriet uppfylls någorlunda
0 poäng, informationskriteriet uppfylls dåligt

Dessa kriterier har utarbetats tillämplande vardagslunchkriterierna från år 2011. Kriterierna har uppdaterats år 2016. Som grund för talvärdena som förekommer i kriterierna ligger rekommendationerna som SHM publicerat om måltiderna vid bespisning (hjärtmärkta måltider) och upphandlade livsmedel (Arbetsgruppens för uppföljning och utveckling av bespisningen rekommendation, 2010¹) kriterierna för Hjärtmärket (www.sydanmerkki.fi).

1 Källor: STM. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. STM:n selvityksiä 11/2010. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2>
Hjärtmärket. www.odl.fi/odl/wp-content/uploads/2015/04/sydanmerkkiateria.pdf

BILAGA 6. Diabetikerns måltider i förskolan/skolan

I skolan behöver ett diabetikerbarn, allt enligt sin ålder, utvecklingsnivå och kompetens, stöd i utvärderingen av mängden kolhydrater i måltiderna och mellanmålen och i doseringen av insulinet. Det är viktigt att det i skolan finns en vuxen som leder barnet och tillsammans med barnet säkerställer rätta kolhydratmängder och eventuella insulindoseringar. Den vuxnas närvaro har också ett pedagogiskt syfte; man stöder barnets egen kompetens och hjälper enbart där hjälp behövs. Vid utvärdering av mängden kolhydrater kan också någon annan vuxen än en som ingår i måltidsservicepersonalen vara till hjälp.

Mer information: Diabetes hos skolbarn. Handbok till skolorna. Diabetesförbundet i Finland.

Innan förskolan/skolan börjar eller då barnet insjuknar i diabetes arrangeras ett gemensamt möte mellan föräldrarna, skolans personal och en representant/representanter för hälsovården. Man överenskommer om arrangemangen som hänför sig till behandlingen och om ansvariga personer. För detta har tagits fram en blankett som ska undertecknas och med hjälp av vilken de väsentliga frågorna går igenom.

(Blankett: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112420/URN%3aNB%3afi-fe201504226383.pdf?sequence=1>)

Årligen kontrolleras under ett gemensamt möte om det förekommer ändringar i de ansvariga personerna, i arrangemangen, vad som tas med hemifrån och vad som skolan erbjuder. I mötet deltar barnet, föräldrarna och läraren och allt enligt situationen annan personal från skolan och vid behov annat yrkesfolk.

Det dagliga stödet

Ett diabetikerbarn behöver stöd i utvärderingen av mängden kolhydrater i måltiderna. Behovet av stöd förändras med åldern och kompetensen. Ett litet skolbarn behöver hjälp från en vuxen i all utvärdering av kolhydraterna. I och med att kompetensen ökar erbjuds stöd allt enligt elevens eget önskemål åtminstone i samband med mer sällsynta maträtter. En del av barnen över 10 år klarar rätt väl av utvärderingen, men också då är det bra om en vuxen kontrollerar mängden kolhydrater.

En del av diabetikerna behöver ett mellanmål under skoldagen. Behovet är individuellt och beror på det sätt som insulinbehandlingen genomförs. Om arrangemangen som hänför sig till mellanmålet överenskomms alltid i början av läsåret/terminen mellan personen som svarar för skolbetspisingen, föräldrarna och diabetikerbarnet. Utgångspunkten är att barnet vid behov får ett mellanmål i skolan.



Särskilda situationer

Behandlingen av hypoglykemi

- Med tanke på behandlingen av hypoglykemi är det nödvändigt det i skolan finns något lättintaget kolhydrathaltigt att dricka eller äta.
- Under ett gemensamt möte överenskomms var dessa förvaras, vem som levererar dem och vem som svarar för dem.
- Drycken/maten som behövs för behandling av hypoglykemi kan finnas på ett sådant ställe, där det är tillgängligt alla tider under skoldagen (det kan t.ex. hända att måltidsservicepersonalen går hem redan klockan 13)

Gymnastiklektionerna

- De flesta diabetiker behöver något extra att äta i samband med gymnastiklektionerna, åtminstone i samband med dubbla sådana. Behovet beror på tidpunkten för lektionen och många individuella faktorer. Om arrangemangen överenskomms på ett möte som hålls i början av terminen.

Utflykter och andra undantagssituationer, som kan kräva mer motion än vanligt.

- Diabetikerbarnets föräldrar ska alltid informeras om utflykter så, att de kan ge anvisningar om insulinbehandlingen och ätandet. Skolan arrangerar väggkost som behövs. Det ska finnas så mycket väggkost att den räcker till även, om det inträffar en längre fördröjning i färden.
- Om utflykten riktar sig till den närliggande terrängen och man besluter göra utflykten först samma dag, ska den vuxna som följer med se till att diabetikerbarnet har med sig tillräckligt med sådant att äta, som lämpar sig för förebyggande och behandling av hypoglykemi.

BILAGA 7. Matallergikerns måltider i förskolan/skolan

Det förekommer en hel del misstankar om matallergi, men undersökningar visar att förekomsten bland barn allt enligt åldern är 3 - 9 %. Det är viktigt att man i skolan företer ett läkarintyg över allvarliga matallergier och att det alltid är tidsbegränsat. Matallergierna är olika till sin allvarlighet: en del får lindrig klåda i munnen, medan andra får en allvarlig allergisk reaktion. Merparten av allergierna går över före skolåldern, men hos en del blir allergin bestående. Om symptomen är lindriga, krävs ingen särskild kost. Lindriga matallergier hänför sig ofta till korsallergi med pollenallergin varvid råa rotfrukter och frukter kan orsaka bl.a. klåda i munnen. En del av allergenerna omvandlas vid behandling. Morot och äpple kan till exempel passa som tillredda, även om de orsakar symptom som råa. Stark upphettning kan också minska allergeniteten hos proteinerna i mjölk och ägg så, att en del av ägg- och mjölkallergikerna tål produkterna efter stark upphettning.

Utgående från projektet LILLA om hur kosten och allergihälsan hos barn i lekåldern kan främjas har utarbetats ett formulär för kostanmälan¹ om ett allergiskt barn. Vi rekommenderar att formuläret i fråga används på riksnivå i stället för lokala formulär.

Typiska födoämnen som orsakar matallergier hos barn är:

- mjölk
- ägg
- fisk
- spannmål som innehåller gluten (vete, korn, råg)
- baljväxter (jordnötter, ärtor, bönor)

Symptomen kan variera allt från nässelutslag till tarmsymptom, men också allvarliga allergiska reaktioner.

Mer information: www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia

¹ Blankett: Suomen lääkärilehti 2016;71(33):1931-33.
<http://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/milloin-lapselle-kirjoitetaan-laakarintodistus-erityisruokavaliosta/>

Allvarlig allergisk reaktion

I fråga om kosten för en person med allvarlig matallergi bör man var på sin vakt, eftersom redan en liten mängd av allergenen kan orsaka en livshotande situation. En allvarlig allergisk reaktion framskrider i allmänhet snabbt. Symptomen börjar individuellt. Typiska symptom är ökande klåda och rodnad på huden, harklingar, hosta och uppsvullna läppar. Symptomen visar sig individuellt och i varierande ordning. Anafylaxi kan förekomma också utan hudsymptom och då kan det svårare att känna igen den. Som första hjälp ska omedelbart ges adrenalin i musklerna med en injektor.

I skolan och daghemmet ska vara överenskommet hur man agerar i sådana situationer:

- var förvaras adrenalininjektorn
- vem injicerar
- vem bär "vårdansvaret" (ringer upp nödnumret, ringer upp föräldrarna)

Adrenalininjektorn sticks in i låret, helst i bar hud. Vem som helst kan ge injektionen.

Anvisningar om hur injektorn används:

- ta ut injektorn ur skyddshöljet och ta ett stadigt grepp om den med näven knuten
- avlägsna skyddskorken (gul eller blå) i andra ändan av injektorn
- för den svarta nålspetsen mot lårets utsida och stick in den med ett stadigt grepp
- håll injektorn intryckt i låret medan du räknar till tio
- avlägsna injektorn och massera injektionsstället
- injektorn är avsedd för engångsbruk

Mer information: www.allergia.fi/allergiat/anafylaxia

Ring upp nödnumret efter injektionen och informera föräldrarna. Injektorn är avsedd enbart för första hjälp. Personen som fått reaktionen får inte lämnas ensam för en endaste stund.

Till det nationella anafylaxiregistret anmäls i Finland årligen cirka 30 barnfall och i 70 % av dem är den sannolika orsaken ett födoämne. Enligt anafylaxiregistret har det vanligaste födoämnet som orsakar anafylaxi hos barn varit komjölk. Till registret har också årligen lämnats några anmälningar där orsaken varit hönsägg, vete, nötter eller frön, grönsaker, frukt eller fisk.

Gemensamt möte med en person med allvarlig allergi

Det är bra att inpassa mötet innan barnet går till förskolan/skolan. Föräldrarna, barnet, läraren och skolhälsovårdaren borde delta. Under mötet går man igenom orsakerna till matallergin och symptomen och hur noggrant var och en mat måste undvikas.

Under mötet överenskomms hur man ska agera, vilka läkemedel som ska ges och hur man gör i fall av en allvarlig allergisk reaktion. Det är också bra att diskutera med föräldrarna om det i vilken utsträckning det bör informeras om saken, ska man till exempel berättas för skolkamraterna så, att de kan känna igen symptomen. Det är bra att en yrkesman inom hälso- och sjukvården förevisar hur adrenalininjektorn används för läraren och skolans personal, även för kökspersonalen.

Det är skäl att hålla i minnet att allvariga allergiska reaktioner är sällsynta, men då en sådan situation inträffar måste man kunna känna igen symptomen och handla snabbt.

Vad måste beaktas i skolvardagen?

- skolmaten serveras på ett säkert sätt, kontamination undviks
- en separat adrenalininjektor i skolan – vägledning i det hur den används
- en ansvarig person utses
- adrenalininjektorn med på utflykter och liknande
- måltidsservicepersonalens kunskaper om matallergier och hur noggrant allergener måste undvikas
- kostservicepersonalens vikarier måste också få tillräcklig vägledning i saken

