

CHECKLISTA FÖR GRÖNA KOMMUNPOLITIKER

GOD MAT I SKOLAN

Grundregel nr 1:

Alla näringsrekommendationer måste kombineras med att maten är god och aptitlig.

Grundregel nr 2:

Bygg tillagningskök och minska andelen mottagningskök.

Grundregel nr 3:

Önskemål grundade i etiska, religiösa eller kulturella ställningstaganden ska alltid tillgodoses.

Grundregel nr 4:

Målet om 25 procent ekologisk mat i offentliga kök måste genomföras

Grundregel nr 5:

Intresse och engagemang bland skolkökspersonal, politiker och kommunala tjänstemän, föräldrar och framförallt eleverna måste tas tillvara och stimuleras.

CHECKLISTA

MÅLTIDEN

Måltiderna ska ge förskolebarn och elever energi, näring, samvaro, en lugn stund, ett avbrott och kunskaper om hur maträtter och olika råvaror smakar. Det är en trend att barn och ungdomar bestämmer allt mer i sina familjer. Därför finns det god chans också matvanorna från skolan i bästa fall kunna påverka barnens matvanor hemma – om barnen upplever dem som positiva, vill säga.

1. Satsa på regelbundna måltider, ungefär samma tid varje dag, i en ganska rofylld och trevlig matsalsmiljö. Ett sätt att göra matsalar trevligare är att skärma av, exempelvis med gröna växter, för att få mindre rum i stora matsalar.

2. Förskolebarn har stort energibehov, men orkar inte äta så stora portioner. Därför behöver de mer energirik mat med mer fett och mycket näring. De behöver också fler mellanmål. Det är viktigt att det finns en variation av olika typer av matval och att man till små barn undviker omfattande konsumtion av frukt och grönsaker med risk för bekämpningsmedelsrester (exempelvis konventionella vindruvor, päron och paprika) Undvik också livsmedel med stora mängder onödiga tillsatser, som färgämnen eller sötningmedel.

3. Buffé-servering ska vara förbehållet grönsakerna. Bufféservering håller både kostnaderna uppe, det blir mer svinn och dessutom blir det ökad konsumtion. Det senare är dock särskilt önskvärt vad gäller frukt och grönsaker. Om man vill undvika överkonsumtion för att minska risken för fetma, så kan bufféservering av själva maträtterna och dryckerna undvikas. Det bör dock aldrig vara förbjudet att ta om.

4. Genom att i skolan alltid erbjuda ett vegetariskt alternativ kan andelen vegetarisk mat öka, vilket är bra för både hälsan och miljön. I vissa skolor vill man också införa en vegetarisk dag med flera olika vegetariska rätter med proteinkällan från baljväxter att välja mellan. Det är ett bra sätt att fler får chans att få smak på vegetarisk mat.

MATLAGNING

Nyckelhålmärkta produkter innehåller mindre mättat fett, socker, salt och mer fibrer. Det kan vara utmärkt att använda nyckelhålmärkta råvaror, men utgångspunkten i all matlagning är att riktiga råvaror i rätt mängd används. Mindre salt. Mindre socker. Minimalt med tillsatser. Undvik all mat med långa innehållsförteckningar. Laga gärna maten med lokala, rättvisemärkta, säsonganpassade och ekologiska råvaror.

5. Första och viktigaste steget för att satsa på lokal livsmedelskonsumtion är att laga maten lokalt. Utbildade kockar borde i större utsträckning få jobb i skolköken. Öka andelen tillagningskök. Arbeta med kunniga entreprenörer om inte kommunen kan göra arbetet själv.

6. Gör det enkelt för eleverna att framföra sina önskemål om maten. Ha en aktiv dialog om mat, hälsa och smaker. Respektera barn och ungdomar om de inte tycker om vissa maträtter.

7. Genom att använda smakförstärkare, aromer, konsistensgivare, sötningsmedel eller färgämnen kan dåliga råvaror kamoufleras. Men tillsatserna fungerar också som prispressare för att mindre mängd råvaror kan användas i maten. Det är inte acceptabelt när det handlar om att ge god mat till barn och ungdomar som växer. Laga maten från riktiga råvaror i så stor utsträckning som möjligt.

8. Kräv offentlighet på innehållsförteckningar på skolmaten. Låt inte livsmedelsindustrin mörka informationen.

9. Utveckla en mångkulturell matkultur. Det går utmärkt att utgå ifrån en kombination av svenska råvaror och internationella recept.

KLIMATSMART OCH MILJÖANPASSAD MAT

Genom att aktivt välja miljösmarta alternativ och utveckla strategier kan miljön och klimatet gynnas.

10. Utveckla en strategi för att minska svinnet genom att ta tillvara resterna i skolköken.

11. Utgå gärna ifrån SMART-mat-konceptet. Då ökas andelen ekologiskt, mängden grönsaker ökas, naturbeteskött väljs framför gris och kyckling, säsongens mat får genomslag, transporterna hålls nere mm. Genom att jobba med SMART-mat-konceptet betalar exempelvis mindre mängd kött den ökade mängden ekologiska grönsaker osv.

12. Uppfyll målet om minst 25 procent ekologisk mat i offentliga kök.

13. Följ WWFs rekommendationer om vilken fisk som ska serveras.

BEKYMMER MED MATEN

Matproblem är individuella, även om flera barn kan ha samma slags problem. Alla barn med fetma, som svälter eller matvägrar bör få hjälp att få bra matvanor. Vissa barn kan känna oro eller olust inför maten. Några barn har sjukdomar eller allergier som gör att de måste vara extra noggranna med vad de äter. Genom att se barnen som individer och ge dem tidig hjälp blir maten inte en hang-up de bär med sig i livet.

14. Ge kocken och skolkökspersonalen ett särskilt ansvar att berätta för eleverna mer om matens betydelse för hälsa och välbefinnande.

15. Upprätthåll en hög kompetens om allergier och mat överkänslighet. Men låt inte rädslan att göra fel gå till överdrift. För små barn ska nötter undvikas. För lite större barn kan det vara angeläget att undvika nötter om någon i klassen eller skolan är så allergisk att de inte får komma i kontakt med nötter. Nötter är annars ett bra mellanmål som kan användas i andra sammanhang

LITE MER OM NÅGRA LIVSMEDEL

MJÖLK OCH OST

16. I Livsmedelsverkets rekommendationer föreslås att förskolebarn ska få lätt-produkter som lättmjölk och lättost, och istället få mer fett av vegetabiliska oljor för att undvika mängden mättade fetter. Det är som att gå över ån efter vatten. Det är bra om de små barnen dricker standardmjölk med sina naturliga vitaminer och mineraler. Det går att dra ner på de mättade fetterna genom att exempelvis ersätta en korvmåltid med en vegetarisk måltid.

Lättost smakar inte så bra, därför är det smartare att använda fetare ost, men i mindre mängd. Kombinera osten med lite grönt.

17. För alla elever är det smart att variera mellan mjölkprodukter med olika fetthalter så att barnen lär sig känna olika smaker.

MATFETT

18. Olivolja, rapsolja, smör och bregott räcker långt. Med smör eller bregott undviker man tillsatserna i margarinet.

19. Det finns en lång rad mjölkfria alternativ – låt även elever som dricker mjölk prova dessa alternativ.

SOCKER OCH SÖTNINGSMEDEL

20. Forskningen visar att flera syntetiska sötningsmedel i så kallade light-produkter har tveksamma hälso- och miljöeffekter. Därför bör de inte ges till barn. Sockerkonsumtionen är generellt sett för hög. Därför finns det anledning att hålla nere sockerintaget. Men vi varnar för att ha en alltför fanatisk inställning till socker. Vi har en rad sötsura svenska traditionella maträtter som förtjänar att serveras i skolan, till exempel bruna bönor.

21. Att sylt innehåller socker är väl känt. Den pannkakssylt som serveras i skolorna kan innehålla mängder av helt onödiga tillsatser och konserveringsmedel, ibland för att sockerhalten ska hållas nere. Sylt bör dock bestå av bär, socker och möjligen lite fruktpektin för att den ska vara god. Inget annat. Socker är ett konserveringsmedel i sylten. Det är mängden sylt – inte sockermängden i sylten som avgör hur mycket socker barnen får i sig. Komplettera med färska/frusna bär istället för sylt.

GRÖNSAKER

22. Mer än hälften av de grönsaker som barnen äter idag kommer från skollunchen. Men den totala mängden frukt och grönt är ändå för liten. Det är viktigt att grönsakskonsumtionen ökar i skolan.

23. Låt matkulturen växa med barnen. Det gäller framförallt salladskulturen. Små barn i förskolan och de första klasserna bör få salladsgrönsaker serverade som de är. Morotsstavar, salladsblad, gurkskivor. Ju äldre eleverna blir, desto mer smakrikt blandade sallader uppskattas. Marinerade bönor, goda blandade sallader med fin kryddning, smakkombinationer som passar ihop. Allsidighet och ekologiskt är en bra strategi.

BRÖD

24. Öka konsumtionen av grovt hårt bröd i skolan. Satsa också på nybakat gott grovt surdegsbröd när det serveras soppor och andra rätter där mjukt bröd kompletterar måltiden på ett trevligt sätt.