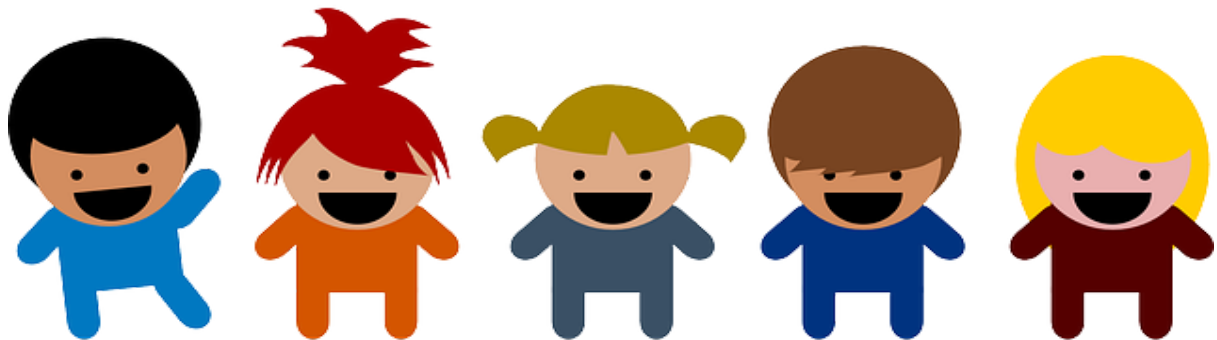




# Kostpolicy för Sameskolstyrelsen



## Kostpolicy inom förskola och grundskola

“Sameskolans måltidsverksamheter ska verka för en hållbar utveckling, lägga stor vikt vid samiska mattraditioner samt präglas av ett hälsofrämjande synsätt.” Sameskolstyrelsen



## **Kostpolicy för Sameskolstyrelsens alla verksamheter**

Kostpolicy ska vara ett styrande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet och bidra till att den samiska mattraditionen förs vidare till barnen och eleverna. Policyn kan även användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten. Kockar/kokerskor och respektive rektor ansvarar för att policyn efterlevs.

### **Kostpolicyn syftar bland annat till att:**

- Servera god mat av hög kvalitet och bra näringsinnehåll i Sameskolstyrelsens samtliga skolverksamheter – måltiderna ska vara något man ser fram emot under dagen.
- Underlätta lärandet i förskola och skolan genom mätta, pigga och friska barn och elever som ser ett värde i maten och måltiderna.
- Grundlägga en bra relation till mat, goda matvanor hos barn och elever samt ge kunskaper och färdigheter för hälsa och välbefinnande.
- Genom måltiderna förebygga kostrelaterade problem som övervikt och fetma och därigenom minska risken för till exempel diabetes, högt blodtryck samt hjärt- och kärlsjukdomar.
- Utveckla matgästernas respekt, ansvar och förståelse för miljön och den egna samiska livsstilens betydelse för densamma.
- Betona måltiden som en viktig källa för sociala kontakter.
- Sträva efter att göra de bästa valen ur etiska och miljömässiga utgångspunkter.
- Hålla hög kvalitet på livsmedelshygienen.
- Åstadkomma vackra och ändamålsenliga måltidsmiljöer.

## **Näring**

- Maten ska vara god, fri från onödiga tillsatser och omväxlande och ska gå att ursprungs- och näringsdeklarerar så långt det är möjligt. Härdat fett (transfett) får ej serveras. Inom skolan ska den bestå av en huvudrätt per tillfälle samt grönsaker, salladsbord, bröd, vatten och gul mjölk (nyckelhålmärkt). *Minst en gång/vecka ska samisk mat serveras.*
- Måltiderna ska ge barn och elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet enligt svenska näringsrekommendationer och råd utarbetade av Livsmedelsverket, [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).
- Alla verksamheter ska sträva efter att barn och elever ska få servera sig maten själva.
- Lunchen bör schemaläggas ungefär mitt i barnens och elevernas skoldag samt vid samma tidpunkt varje dag. Genom kontinuitet och regelbundenhet regleras aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar. Samtidigt orkar barnen och eleverna med dagen och har även större möjligheter att prestera bra.



- Det är viktigt att skapa lugn och ro under måltiden. Barnen och eleverna ska ha minst tjugo minuter på sig att, sittande vid bordet, inta sin lunch.
- Även frukost och mellanmåltider ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer. Det innebär bland annat att tonvikten ligger på servering av smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, flingor, gryn samt grönsaker, frukt eller bär. Starkt sötade pulverdrycker som till exempel soppor, kräm, saft och chokladdryck bör inte serveras. De ger sällan kroppen något ur näringsmässigt mervärde och är på grund av det söta innehållet inte bra för tandhälsan.
- Inom förskolan och skolan ska hälsosamma alternativ förordas i samband med "kalas". En variant kan vara att barnet i förskolan kan få bestämma dagens lunch. Förskolan och skolan ska vid dessa tillfällen stå för innehållet. Detta för att bland annat undvika allergiska reaktioner.
- För att undvika allvarliga och livshotande allergiska reaktioner får mandel, jordnötter och övriga nötter inte serveras i samband med frukost, lunch och mellanmål i skolmåltiden. Allvarliga allergiska reaktioner kan uppstå enbart vid kroppskontakt eller via inandningsluften.
- Specialkost ska tillhandahållas av medicinska (ex. allergier), etiska (ex. vegetarianer) eller religiösa skäl. Vid behov ska maten konsistensanpassas.
- Verksamheterna ska eftersträva att undvika att servera hel- och halvfabrikat, till exempel ketchup och panerade produkter.

## **Hållbar utveckling och måltidsmiljö**

- Sameskolstyrelsen ska verka för ökad ekologisk odling genom att i möjligaste mån köpa ekologiska, närproducerade livsmedel. Därtill av samiska producenter som håller fast vid traditionellt naturbruk och naturbete och producerar mat som är klimatsmart, etisk och hälsosam.
- Sameskolstyrelsen ska verka för upphandlingssätt som gynnar närodlade och närproducerade produkter. Samisk mat ska baseras på närproducerade råvaror, som är färskare än sådana som levererats genom långa transporter. Strävan ska vara att minimera antalet varutransporter till enheterna. Verksamheterna ska sträva efter att årstidsanpassa råvarorna för att på så sätt minska transportsträckor.
- Genmodifierade organismer (GMO) ska undvikas så långt det går att spåra. Verksamheterna ska också välja etiskt märkta produkter i så stor utsträckning de kan och ej servera rödlistade eller utrotningshotade arter.
- Samtliga kök ska vara KRAV-certifierade och säkerställa miljövänliga arbetsmetoder samt ett miljövänligt inköpsmönster, de ska även vidta åtgärder för att minska matsvinn ur såväl miljösynpunkt som pedagogisk synpunkt. Allt avfall ska källsorteras.



- Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning, samt utgå från ett egenkontrollprogram. Programmet ska enheterna själva anpassa för den egna verksamheten.
- Varje rektor ansvarar tillsammans med köket för att det finns ett matråd eller liknande som kan påverka matsedeln samt stimulera engagemang för bra måltider och trevlig måltidsmiljö inom sin verksamhet. Ett sätt kan vara att skapa några tillfällen för möjlighet att föreslå önskematsedel.
- Maten ska tillagas i ändamålsenliga kök så nära matgästerna och serveringstillfället som möjligt.
- Vid utformningen av restauranger ska man sträva efter att acceptabel ljudnivå (inte över 65 dB) uppnås.
- Matgästerna ska få ett bra bemötande och vice versa. Det ska finnas gemensamma överenskommelser för trivsel och ordning i varje matsal. Miljön ska vara ordnad så att alla matgäster får en god måltidsservice och tycker att det är trevligt att äta. Måltiderna ska även presenteras på ett aptitligt sätt som främjar goda matvanor.

### **Kvalitet**

- Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd. Verksamheterna ska sträva efter att uppmuntra personalen att delta i måltiden med barnen och eleverna.
- Verksamheterna inom förskolan och grundskolan ska i så stor utsträckning som det är möjligt, sträva efter att använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg. Det handlar om att öka barnens förståelse för vilken mat som serveras, var den kommer ifrån och hur den tillagas. Pedagogerna ska ta ansvaret för att föra vidare kunskapen om den traditionella samiska maten till barnen.
- Även barnens och elevernas vårdnadshavare bör få information om hur de kan stödja en bättre kost och utöka kunskapen om den samiska mattraditionen. De kan bland annat engageras genom praktisk kostinformation till hemmen, anordnande av "skolmåltidens dag" eller föreläsningar.
- All personal som hanterar livsmedel inom Sameskolstyrelsens verksamheter ska regelbundet genomgå adekvata utbildningar. Kunskapen om samisk matkultur ska höjas, därför ska skolkökspersonalen regelbundet utbildas inom samisk matkultur.
- Av livsmedelssäkerhetsskäl så ska all kökspersonal bära enhetliga arbetskläder avsedda för kök
- Det ska vara enkelt för samtliga kök att handla ekologiskt och närproducerat. Utbud och aktuella priser måste tydligt framgå. Upphandlings- och inköpssystem måste stödja detta.
- Kostpolicyn ska stämmas av vartannat år
- Budgetmedel ska avsättas så att kvalitetskraven uppnås. Kostnaderna för måltiderna ska åtminstone räknas upp med index så att ingen urholkning av matkvaliteten sker.





### **Allergier och specialkost**

Om ett barn i förskolan eller en elev i skolan har allergier eller är i behov av specialkost ska detta intygas av läkare, sjuksköterska eller dietist. I förskolan är det barnavårdscentralens (BVC) sköterska som utfärdar intyget.

Intyget ska lämnas till skolsköterskan som sedan vidarebefordrar till skolköket för kännedom. Föräldrar i förskolan lämnar till förskoleläraren som vidarebefordrar kopia på intyget till skolköket.

*Se Rutiner för allergier och specialkost.*

