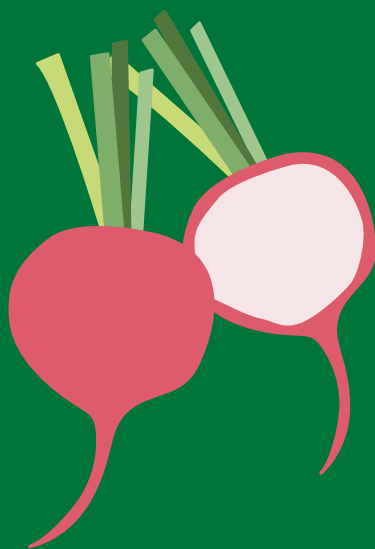


Måltids- koncept

Förskola, grundskola och gymnasium



Sundsvalls mat och måltider

Version 2 – 2026

Goda, hälsosamma och hållbara måltider	3
Uppdrag	3
Vision	3
Mål, styrdokument och riktlinjer	4
Näringsrika måltider	5
Planering av meny	5
Frukost	6
Mellanmål	7
Lunch	8
Grönsaksbuffé	9
Utflykter och firande	10
I skolkafeterian	10
Specialkost	11
Matsäkerhet	11
Laga mat från grunden	12
Måltidspersonalens kreativitet	13
Måltidsmiljö	14
Klimat och miljö	15
Matsvinnsarbetet	15
Välj bland säsongens grönsaker	16
Koldioxidekvivalenter	17
Demokrati och inflytande	18
Pedagogiska måltider	18
Nudging	19

Goda, hälsosamma och hållbara måltider

Sundsvalls mat och måltider är Sundsvalls kommuns måltidsavdelning. Här arbetar vi med gemensamma synsätt och målsättningar, samt utgår från gällande lagar, riktlinjer och rekommendationer när vi utformar dessa. Måltidskonceptet beskriver hur vi arbetar med att utföra vårt uppdrag och nå vår vision.

Uppdrag

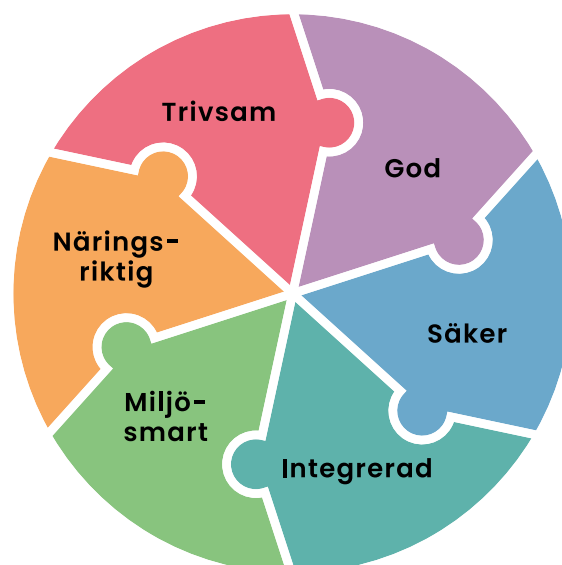
Vårt uppdrag är att skapa goda, hälsosamma och hållbara måltider som ger kommunens matgäster förutsättningar att nå sina mål.

Måltiderna i förskola och skola har en viktig roll genom att bidra med energi och näring så att matgästerna ska växa, må bra och klara dagen på förskola och skola. Måltiderna har även stor betydelse för att få god kunskap om mat samt att skapa hållbara och hälsosamma matvanor som matgästerna tar med sig resten av livet.

Vision

Våra måltider är goda, hälsosamma och hållbara samt matchar våra matgästers behov. Måltiderna serveras i trivsamma miljöer och bidrar till god livskvalitet. På ett robust och innovativt sätt lyfter vi den offentliga gastronomin.

En del i detta är att arbeta efter Livsmedelsverkets måltidsmodell. Det visar på att alla pusselbitar behöver finnas, för att pusslet och därmed måltiden ska bli komplett.



Mål, styrdokument och riktlinjer

Det finns flera nationella lagar och riktlinjer som berör offentliga måltider, bland annat skollagen och Livsmedelsverkets riktlinjer. Dessa ligger till grund för kommunens interna mål och riktlinjer. Sundsvalls kommun har en mål och resursplan (MRP) som är fastställd av kommunfullmäktige. Denna beskriver flera olika målsättningar för kommunen där måltiderna är inkluderade. Miljöstrategiskt program (MSP) är ett styrdokument som visar på gällande prioriteringar för miljöarbetet i Sundsvalls kommun där måltidsorganisationen är en del av kommunens miljöarbete. I de kostpolitiska riktlinjerna har kommunpolitiker efter samråd med måltidsavdelningen brutit ner och utökat målsättningarna till mer specifika mål som rör just måltiderna.

Utifrån MRP, MSP, kostpolitiska riktlinjer och andra gemensamma styrdokument för Sundsvalls kommun skapar vi verksamhetsplanen för Sundsvalls mat och måltider. Dessa kommunspecifika dokument ligger till grund för vårt arbete med offentliga måltider.



Näringsriktiga måltider

Att servera goda och näringsriktiga måltider i förskola och skola ser vi som en självklarhet. Enligt skollagen ska maten i skolan vara kostnadsfri och näringsriktig. För att uppnå detta efterföljs Livsmedelsverkets aktuella riktlinjer för förskola och skola. Måltiderna näringsberäknas och alla luncher ska vara sammansatta så att matgästen enkelt kan äta enligt tallriksmodellen.

En näringsriktig måltid får vi genom att:

- variera måltidernas innehåll
- servera fiberrika spannmål, grönsaker och frukter
- ha en god balans av mättat och omättat fett genom att välja magra mejerier och charkprodukter, samt att i stor utsträckning använda oljebaserade fetter
- inkludera proteinkällor som fisk, kött, fågel, ägg, bönor, ärter och linser
- utesluta söta livsmedel som kakor, glass, juice och saft.



Närings-
riktig



I **bilaga 1 Socker-policy** kan du läsa mer om riktlinjer kring sockerrika livsmedel.

Planering av meny

Menyer och recept skapas och analyseras med hjälp av ett kostdataprogram, för att få en bra variation och likvärdighet på våra måltider utgår vi från de centrala mallmenyer för skola och förskola. Menyn stäms av mot en checklista med grund i Livsmedelsverkets riktlinjer och Sundsvalls mat och måltiders målsättningar. Portionstabeller används vid beställning av livsmedel och skapande av recept.

Skolmenyerna består av minst två rätter dagligen, en lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk rätt och en rätt med varierande proteinkälla. Minst en dag i veckan är helt vegetarisk. Förskolans meny består i regel av en rätt dagligen och kan kompletteras med en lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk rätt vid bufféserving.



Kockens val

I både förskola och skola finns möjlighet till kockens val varannan vecka – ett tillfälle att servera något klimatsmart eller prova en ny rätt.



Svinnsmart rätter

Finns rester kvar från tidigare dag kan de serveras som en svinnsmart rätt utöver ordinarie utbud. Det är okej om den svinnsmart rätten tar slut under serveringen.



Matdagar

Under året uppmärksammar vi högtider och några utvalda temadagar, vilka vi kallar "Årets matdagar".



Frukost

Frukost serveras till alla barn i förskolan. I grundskolan serveras frukost till elever som går på fritids och i gymnasiet erbjuds frukost till elever som går på nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU).

Frukosten är komplett så länge nedanstående delar finns med:

- fil eller yoghurt med flingor eller müsli, alternativt gröt med mjölk. Antingen varierar man mellan alternativen eller serverar båda dagligen
- bröd med olika pålägg. Tänk på att variera påläggen under veckan
- frukt eller bär, till exempel som topping på fil eller gröt, i bitar eller i en smoothie (det ingår ingen hel frukt per barn eller elev; i **bilaga 2 Frukthinformation** beskrivs mer ingående vilken frukt som ingår i måltiderna)
- grönsaker, som kan serveras som pålägg eller separat.

Tänk på!

Innehållet i bröd, pålägg och müsli som man lagar själv ska också motsvara nyckelhålsmärkningen. Kriterier för nyckelhålsmärkning finns på Livsmedelsverkets webbplats.

• • • • • Livsmedelsval • • • • •

Servera:

- nyckelhålsmärkt och naturell fil eller yoghurt, som kan smaksättas med bär, frukt eller kryddor
- nyckelhålsmärkta flingor, müsli eller gryner.
- nyckelhålsmärkt bröd
- nyckelhålsmärkt bordsmargarin
- nyckelhålsmärkta pålägg eller egengjorda pålägg, till exempel av baljväxter och färskost
- till gröten frukt, bär, sylt eller mos med högst 25 procent tillsatt socker
- ägg och kaviar
- charkprodukter sällan och då näringsrika alternativ som leverpastej, kalkon, höns och skinka.

Servera inte:

- fil eller yoghurt som är smaksatt vid inköp, de är för söta
- söta eller fiberfattiga flingor. Cornflakes är inte sötade men innehåller väldigt lite fibrer
- risgrynsgröt och mannagrynsgröt då det är fiberfattigt, vilket gör att energi och mättnad tar slut snabbt
- sylt till fil och yoghurt
- feta charkprodukter som salami och medvurst på grund av att dessa innehåller mycket salt och mättat fett
- chokladdryck, juice, festis eller annan söt dryck.

Mellanmål

Mellanmål serveras till alla barn i förskolan. I grundskolan serveras detta till elever som går på fritids. Servera varierade mellanmål under veckan för att skapa omväxling. Smörgås behöver exempelvis inte ingå varje dag. Mellanmålet är komplett så länge nedanstående delar finns med:

- proteinrikt livsmedel, till exempel mejeriprodukter eller pålägg
- spannmål, till exempel bröd, flingor eller gryn
- frukt eller bär som topping på fil eller gröt, i bitar eller i en smoothie (det ingår ingen hel frukt per barn eller elev)
- grönsaker, som kan serveras som pålägg eller separat
- lättmjolk.

I **bilaga 3** finns ett förslag på en meny för att skapa variation på frukost och mellanmål.



• • • • • Livsmedelsval • • • • •

Servera:

- nyckelhålsmärkt bröd, flingor, müsli och gryn
- nyckelhålsmärkta mejerier och bordsmargarin
- nyckelhålsmärkta pålägg eller egengjorda pålägg av till exempel baljväxter och färskost
- ägg och kaviar.

Servera inte:

- söta livsmedel som kräm, fruktsoppa, bakverk och glass
- feta charkprodukter som salami och medvurst
- chokladdryck, juice, festis eller annan söt dryck
- risgrynsgröt, mannagrynsgröt eller pudding.

Servera sällan:

- charkprodukter. När det serveras väljer vi näringsrika alternativ som leverpastej, kalkon, höns och skinka
- korv med bröd, välj kyckling eller vegokorv samt bröd med fullkorn
- pannkaka. När det serveras är de egengjorda och innehåller någon fiberrik ingrediens som havregryn, morötter eller mixade baljväxter
- messmör.

Lunch

Detta avsnitt beskriver vad en komplett lunch ska innehålla. Lunchen är en tillagad måltid som består av kolhydrater, protein och fett i sådana proportioner att man kan tillgodose rekommenderat intag.

Mer detaljer om frekvens och livsmedelsval finns i **Checklistor i bilaga 4**.

Förskola

Servera:

- en rätt varje dag vid bordsservering; vid buffésservering kompletteras rätten med ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ. Vid behov av specialkost ska dagens rätt justeras efter behovet, samtidigt som grundreceptet efterliknas så mycket som möjligt
- grönsaker till maten (se mer om utbudet under rubriken **Grönsaksbuffé**)
- lättnmjölk och vatten
- knäckebröd med bordsmargarin
- vid soppa även mjukt bröd med bordsmargarin och ost eller vegetabilisk röra.

Grundskola och gymnasium

Servera:

- minst två rätter varje dag, varav en är lakto-ovo-vegetarisk. Vid behov av specialkost ska dagens rätt justeras efter behovet, samtidigt som grundreceptet efterliknas så mycket som möjligt
- grönsaker till maten (se mer om utbudet under rubriken **Grönsaksbuffé**)
- lättnmjölk och vatten
- knäckebröd med bordsmargarin
- vid soppa även mjukt bröd med bordsmargarin och ost eller vegetabilisk röra.

Grönsaksbuffé



Salladsgrönsaker

till exempel tomat, sallatsblad (roman, isberg, rucola), spenat, gurka, paprika.

Det serveras en grönsaksbuffé till lunchen inom förskola och skola.

För att grönsakerna ska tilltala matgästen och ge ett bra näringsintag behöver det serveras en variation av grönsaker, så som bladgrönt, kålsorter, rotfrukter och salladsgrönsaker. Majoriteten av grönsakerna är i säsong alternativt frysta eller konserverade. Salladsgrönsaker kan också serveras när de är en självklar del av maträtten, till exempel när tacos serveras.

Grönsakerna har olika färg, konsistens och bereds på olika sätt. På så vis lär sig barn att äta olika sorters grönsaker vilket ger ett varierat intag av näring och sannolikheten ökar att vanorna följer med i vuxen ålder. I skolan ska man kunna plocka ihop en måltid av det som finns på grönsaksbuffén. Vi följer Livsmedelsverkets riktlinjer, men har även egna krav på grönsaksutbudet. Utbudet ska också ta hänsyn till ekonomiska förutsättningar och personalresurser.

Förskola

Servera dagligen:

- minst tre olika sorters grönsaker varav:
 - minst en baljväxt (bönor, ärter och linser)
 - minst en grov grönsak. De innehåller mer näring och fibrer och har lägre klimatpåverkan jämfört med salladsgrönsaker
- gärna grönsaker var för sig och i blandningar; det ska alltid finnas minst ett oblandat alternativ
- en variation mellan råa och tillagade grönsaker.

Till grova grönsaker

räknas all sorts **kål** (grönkål, svartkål, palmkål, salladskål, savojkål, fänkål, broccoli, blomkål, vitkål, rödkål, brysselkål, spetskål), **rotfrukter** (palsternacka, kålrot, rotselleri, kålrabbi, jordärtskocka, persiljerot, betor, majrova, rättika), och olika sorters **lök**.

Grundskola och gymnasium

Servera dagligen:

- minst fem olika sorters grönsaker varav:
 - minst en baljväxt (bönor, ärter eller linser)
 - minst tre grova grönsaker. De innehåller mer näring och fibrer och har lägre klimatpåverkan jämfört med salladsgrönsaker
- minst två oblandade grönsakssorter, som placeras först i serveringslinjen
- en variation mellan råa och tillagade grönsaker
- en kolhydratkälla, till exempel kall potatis, pasta, eller gryner.

Servera någon gång i veckan:

- fet fisk, till exempel sill, serveras 2 till 3 dagar per vecka
- en vegetarisk röra med god fettkvalitet, till exempel hummus och tapenade, serveras minst en gång i veckan. God fettkvalitet innebär att en stor del av fettet är omättat fett. Omättat fett är flytande i sval temperatur och finns bland annat i vegetabiliska oljor, frön och fet fisk
- dressing (vid behov) som baseras på olja med hög andel omättat fett, till exempel raps- eller olivolja eller mejeriprodukt som innehåller högst 15 procent fett.

Utflykter och firande

Utflykts-
menyn
finns i
bilaga 5.

Vid utflykter som inkluderar lunch finns en meny med rätter som är enklare att ta med och som är lika på alla förskolor och skolor. Det kan även finnas möjlighet att beställa dagens lunch till utflykten. Om utflykten sker under mellanmål kan man beställa detta och då gäller samma riktlinjer för vad ett mellanmål ska innehålla.

Vid av Sundsvalls mat och måltider utvalda högtider kan ett festligare utbud som följer gällande riktlinjer för hälsosamma måltider erbjudas. Exempel på sådana alternativ kan vara ett tilltugg eller förrätt, fruktsallad, fruktspett, kesokaka med bär eller grönsaker med dipp. Vi tillhandahåller inte söta livsmedel eller salta och feta snacks.

Vid avslutningsmiddagar eller avslutningsluncher för avgångselever kan köket, i dialog med skolan, erbjuda särskilda önskemål som inte följer ordinarie riktlinjer – exempelvis en enklare dessert. Sådana undantag görs i begränsad omfattning och alltid som en del av en helhet där måltiden i övrigt är balanserad.

I skolkafeterian

Livsmedel som Sundsvalls mat och måltider förbereder och levererar till skolkafeterior ska vara näringsrika och utbudet bör likna det som serveras till frukost och mellanmål.



• • • • • Livsmedelsval • • • • •

Servera:

- nyckelhålmärkt bröd och pålägg. Smörgåsar, wraps, varma mackor eller knäckebröd med fyllning
- mjölk, te, kaffe och vatten
- nyckelhålmärkta mejeriprodukter (fil, yoghurt, keso, drickyoghurt eller kvarg) eller motsvarande växtbaserade produkter
- smoothies. Gör egen eller välj en sort mixad på hela frukter och bär hellre än juice eller must från frukt
- grönsaker, som pålägg eller till exempel snacksmorötter med hummus, paprikastavar och cocktailltomater

- frukt, hel eller uppskuren
- nyckelhålmärkt müsli, flingor eller granola – eller egengjorda varianter som motsvarar samma kriterier
- overnight oats eller grötbägar som kompletteras med kokande vatten.

Servera inte:

- söta livsmedel som bakverk och glass
- drycker med tillsatt socker och energidryck
- frukt- eller drickyoghurt som inte är nyckelhålmärkta.

Inom kommunen har vi en gemensam specialkostrutin som alla ska följa.

Specialkost

För att göra serveringen så säker som möjligt för den som behöver specialkost är det viktigt att vi har noga uppmärkta menytablor och serveringslinjer. Alla ska uppleva att maten är säker för dem att äta. Det är också viktigt att de som har behov av specialkost känner att de får en måltid likvärdig de andras. Den ska vara lika god och ge ett fullgott näringsintag.

Inom förskola och skola serveras inte mat som innehåller nötter, jordnötter, mandlar och sesamfrön. I den mat som inte räknas som specialkost får man använda livsmedel som kan innehålla spår av dessa allergener. Däremot får man inte använda livsmedel som innehåller nötter, jordnötter, mandlar och sesamfrön som ingrediens.

Den som har angiven allergi mot specifika födoämnen får en kost helt fri från dessa födoämnen, spår av det specifika födoämnet får inte förekomma i specialkosten.

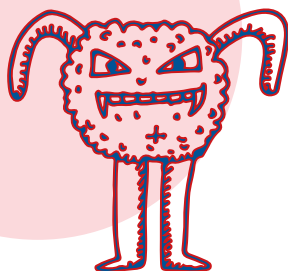
Säker



Matsäkerhet

All personal som arbetar i Sundsvalls mat och måltiders kök ska ha kunskap om aktuella lagar och riktlinjer gällande matsäkerhet i kök. För att efterleva detta har vi bland annat skriftliga rutiner för egenkontroll och personlig hygien. Fortbildning inom matsäkerhet planeras centralt inom verksamheten och varje anställd får fortbildning vart femte år.

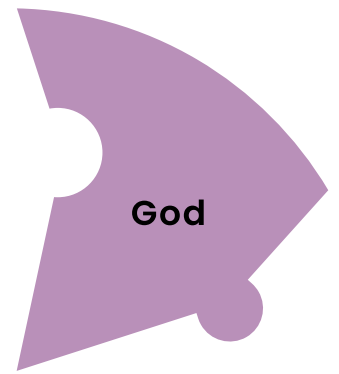
Besökare i köket ska ha skyddskläder så som skyddsrock, hårnät och skoskydd. När barn och elever är gästköck i köket har även de skyddande klädsel som förkläde och mössa.



Laga mat från grunden

Förutsättningarna att laga mat från grunden varierar mycket mellan kommunens kök, exempelvis beroende på antal tillagade portioner och utrustning. Verksamheterna har dock ett gemensamt mål om att laga så mycket mat som möjligt från grunden och därmed minimera andelen hel- och halvfabrikat.

Figuren nedan visar fördelningen av vilka rätter som Sundsvalls mat och måltider lagar från grunden och i vilken omfattning det sker.



Måltidspersonalens kreativitet

Trivsamt

Sundsvalls mat och måltider har ett grundkoncept vad gäller meny, utbud, recept, tillbehör och salladsbufféer. Det gör att vi kan leverera enligt vårt uppdrag; att skapa goda, hälsosamma och hållbara måltider som ger kommunens matgäster förutsättningar att nå sina mål.

För att få inspiration och lära av varandra kan man skugga en kollega från ett annat kök eller byta arbetsplats för en dag. Det kan också bidra till att utveckla måltiderna, höja kvaliteten och skapa likvärdighet.

Medarbetare i köken kan sätta sin egen prägel på måltiderna genom att:

- **möta matgästerna med värme**, nyfikenhet och ett gott värdskap
- **smaksätta enligt egna idéer** och matgästernas önskemål
- **lägga upp och presentera maten** på ett inbjudande sätt
- **presentera maträtterna** på ett tilltalande sätt via menytablor, skyltar och visningstallrikar
- **finna kreativa lösningar** för att minska matsvinnet och ta tillvara på maten som blivit över genom korrekt nedkylning, så att den kan serveras igen eller göras om till en ny rätt.



Måltidsmiljö

Ett av Sundsvalls mat och måltiders mål är att barn och elever ska få tillräckligt med energi för att nå sina mål. Måltiden behöver då vara omtyckt, serveras i en lugn och trivsamt miljö och kunna ätas i lugn och ro. Måltiden ska också främja goda matvanor hos barn och unga.

Med gästperspektiv formas såväl den fysiska miljön som det sociala samspelet. Matplatsen ska kännas trygg och välkomnande. Aktuella händelser, maten och annan information presenteras på ett snyggt och genomtänkt vis.

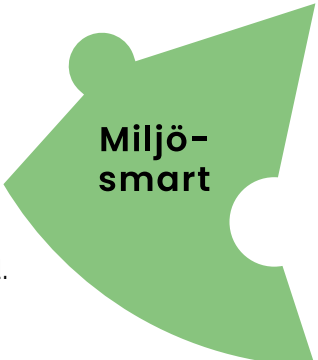
Både i förskola och skola är det viktigt att servera måltiderna på regelbundna tider. I skolan bör lunchen serveras någon gång mellan klockan 11.00–13.00. Sundsvalls mat och måltider och den pedagogiska verksamheten arbetar tillsammans för att upprätthålla ett väl fungerande lunchschema. För att matgästerna ska ha tid att äta och umgås bör de ha minst 25 minuter på sig att äta sin måltid.



Klimat och miljö

Vårt arbete ska bidra till att måltiderna har en minskad miljö- och klimatpåverkan. Vad vi väljer att köpa in och servera gör stor skillnad. Därför behöver vi göra medvetna val genom att bland annat:

- minska matsvinnet
- köpa frukt och grönsaker efter säsong
- servera mat med så lågt klimatavtryck som möjligt
- energieffektivisera och använda vår köksutrustning på ett effektivt sätt
- källsortera för att spara resurser och energi samt minska utsläppen av klimatgaser och farliga ämnen.



Miljö-smart



Som stöd i arbetet används Livsmedelsverkets handbok för att minska svinnet.
Se bilaga 6.

Matsvinnsarbetet

De internationella hållbarhetsmålen från Förenta nationerna (FN) säger bland annat att matsvinnet behöver halveras från 2020 till 2030. Mål om att minska matsvinnet återfinns även i de kostpolitiska riktlinjerna och Sundsvalls mat och måltider arbetar därför aktivt för att minska matsvinnet från kök, servering och tallrik.

Genom att mäta och registrera matsvinnet kan vi synliggöra hur mycket som slängs, förstå varför och följa vår utveckling över tid. Därför ska alla kök mäta och registrera matsvinnet varje dag. Matsvinnsdata sammanställs regelbundet och rapporteras internt, till kunder och Livsmedelsverket.

För att slänga mindre mat behöver vi:

- planera inköpen noga
- hålla god ordning vid lagring av livsmedel
- portionsberäkna
- skapa rutiner för resthantering
- använda hela råvaran och till exempel inte ansa grönsaker och frukt mer än nödvändigt
- värma upp och ställa fram mat i serveringen allt eftersom
- servera en buffé som upplevs attraktiv genom hela serveringen
- involvera matgästerna i matsvinnsarbetet
- skapa en trivsamt måltidsmiljö
- samarbeta med den pedagogiska verksamheten för att möjliggöra schemalagda luncher.

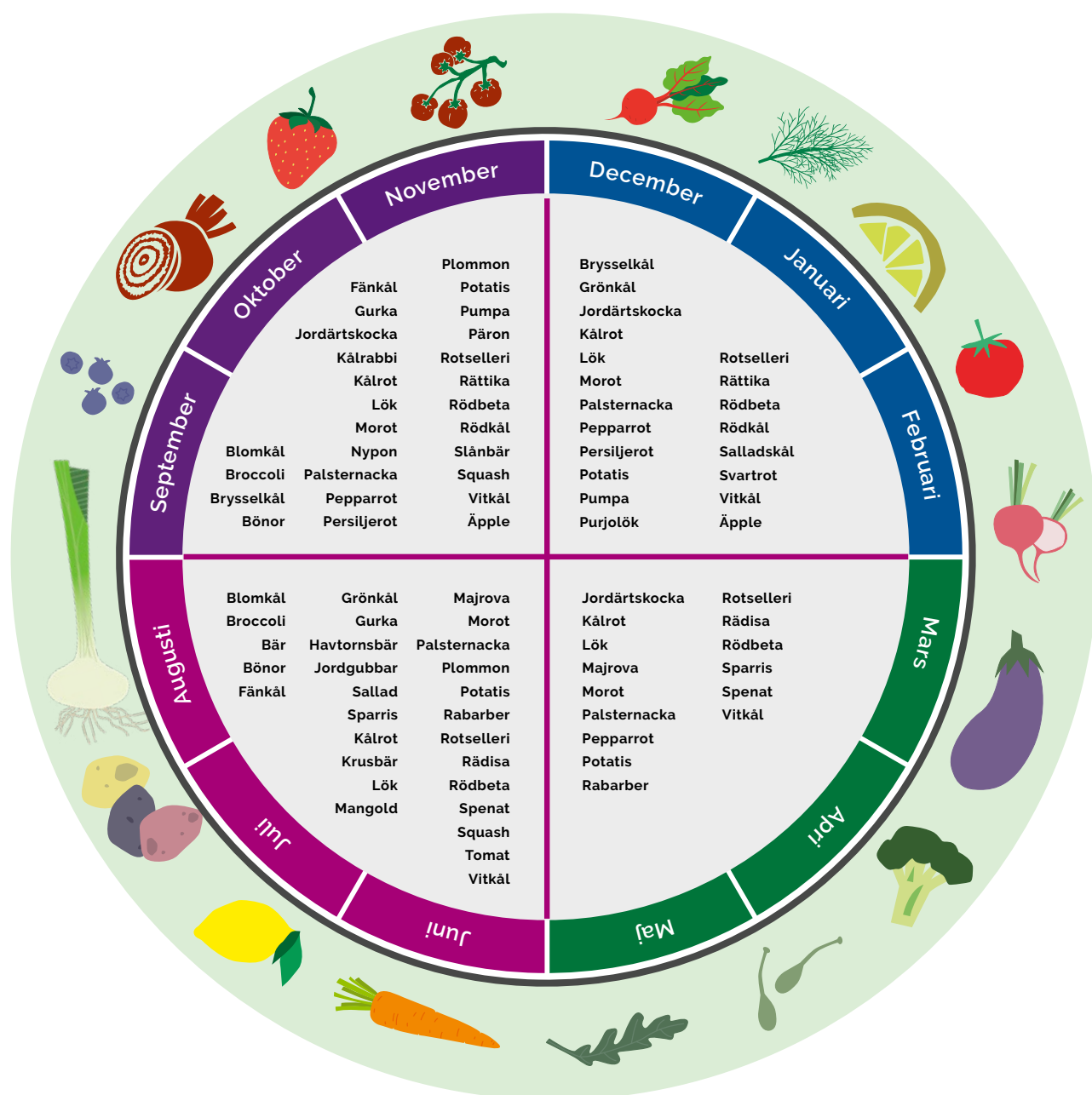


Det finns en lathund för att reda ut vilket svinn som är vilket. Den hittar du i **bilaga 7.**

Välj bland säsongens godsaker

Frukt och grönsaker skördas vid olika tidpunkter på året. De råvaror som får mogna på egen hand är godare, mer näringsrika, klimatsmarta och ofta mer prisvärda. Därför anpassas grönsaksbufféerna efter vilka grönsaker som är i säsong. Säsongshjulet nedan visar vilka frukter och grönsaker som är i säsong under höst, vinter, vår och sommar. I köken finns också så kallade salladspärmar med inspirerande recept kopplade till respektive säsong.

- Frysta grönsaker är alltid i säsong, näringsinnehållet är jämförbart med färska grönsaker men hållbarheten är längre. Svenska grönsaker som alltid är i säsong är potatis, lök, morot, palsternacka, kålrot och vitkål.



Koldioxidekvivalenter

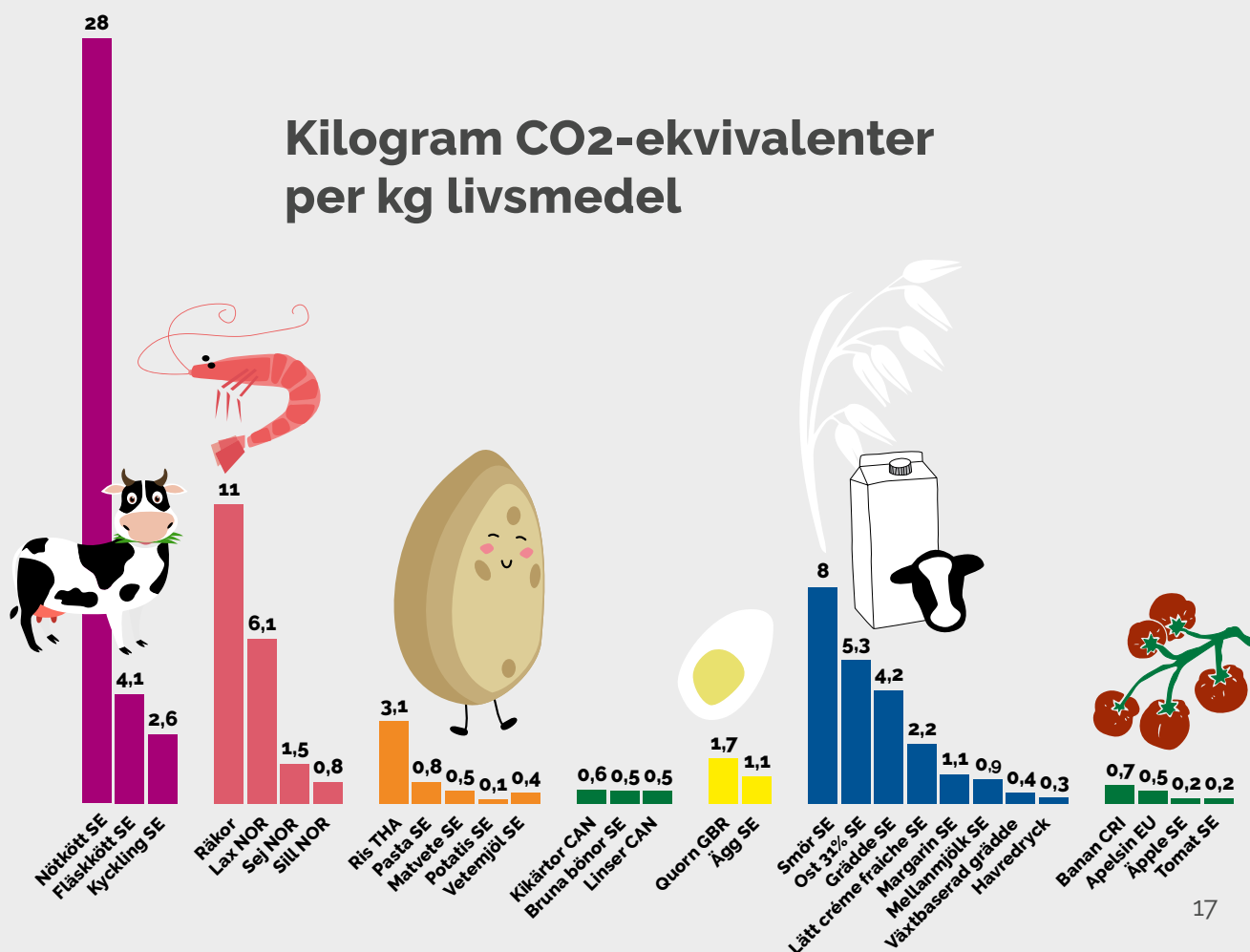
Koldioxidekvivalenter (CO2e) är ett sätt att på en enhetlig skala översätta olika gasers påverkan på den globala uppvärmningen. Vi koldioxidberäknar våra inköp och följer upp hur de förändras över tid. Målet är att mängden CO2e från inköpta livsmedel ska minska, och därmed också klimatpåverkan från måltiderna.

För att nå målet behöver vi:

- följa planerade menyer och recept
- minska köttmängden och ersätta med baljväxter och grönsaker
- erbjuda ett vegetariskt alternativ när två rätter serveras
- minst en dag i veckan erbjuda en helt vegetarisk servering
- sträva efter att öka andelen svenska och närproducerade livsmedel utifrån ekonomiska förutsättningar. Med närproducerade livsmedel avses livsmedel från Västernorrland, Västerbotten, Jämtland, Dalarna och Gävleborg
- sträva efter att öka andelen ekologiska livsmedel, utifrån ekonomiska förutsättningar
- köpa in fisk som kommer från hållbara bestånd och kontrollerat fiske
- köpa in kött, fågel och mejeriprodukter som kommer från Sverige eller uppfyller nationella djurskydds krav.

Att äta mer vegetariskt, exempelvis baljväxter och grönsaker, är både klimatsmart och hälsosamt för kroppen.

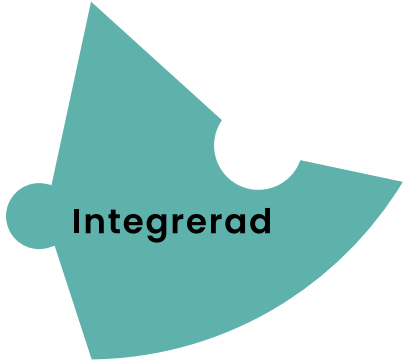
Kilogram CO2-ekvivalenter per kg livsmedel



Demokrati och inflytande

I Livsmedelsverkets måltidsmodell ingår pusselbiten integrerad för att modellen ska vara komplett. Att vara delaktig i måltidens utformande ger nöjdare matgäster och det är ett bra sätt för barn och unga att träna på demokrati.

Vi lyssnar in matgästernas önskemål och åsikter, samtidigt som vi informerar om de mål och riktlinjer vi har att förhålla oss till. På så vis skapar vi förståelse för varandra och utvecklar måltiderna tillsammans.



Integrerad

Exempel på hur vi gör matgästen delaktig i måltiderna:

- Matråd genomförs minst en gång per termin i skolorna och bör vara ett samarbete mellan den pedagogiska verksamheten och köket.
- Medarbetare i köken är närvarande i sina restauranger under måltiderna.
- Smakpaneler där matgäster ges möjlighet att prova nya rätter och livsmedel. Detta kan vara en del av ett matråd.
- Insamling av förslag och synpunkter, till exempel genom "matgästens val" två gånger per termin.
- Klassrumsbesök där medarbetare från köken besöker klasserna för att samverka med matgästerna.
- Matgäster ges möjlighet att hjälpa till och få inblick i kökets verksamhet.
- Enkäter kan användas för att utvärdera maten och måltidsmiljön.
- Samarbete med hem- och konsumentkunskap för att testa och ta fram nya rätter samt att informera eleverna om hållbara val för hälsa och miljö.



Matråd innefattar alla aspekter kring måltiderna, inte bara maten utan också trivsel, stress och trygghet. Förslag på agenda till matråd finns i **bilaga 8 Matrådsmall**.

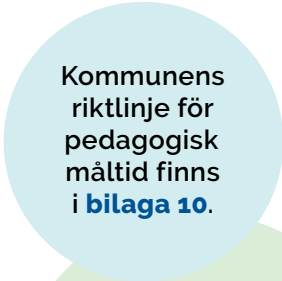


Bilaga 9 Mat för alla sinnen är Livsmedelsverkets handledning i Sapere-metoden. Den syftar till att på ett lustfyllt sätt bredda barns smakrepertoar och kritiska tänkande kring mat och smak.

Pedagogiska måltider

De pedagogiska måltiderna ska bidra till ökad medvetenhet hos barn och unga, till exempel när det gäller matsvinn och hälsosamma måltider. Måltiden är en resurs för verksamheten i förskola och skola, eftersom den berör flera av skolans ämnen kan den vävas in i läroplanen och pedagogiken.

För att främja den pedagogiska måltiden behöver kökens medarbetare se möjligheterna i att skapa samarbete med den pedagogiska verksamheten för att utveckla måltiderna tillsammans. Medarbetarna i köken och den pedagogiska verksamheten ska förmedla en positiv syn på maten och måltidsmiljön samt vara goda förebilder för barn och elever.



Kommunens riktlinje för pedagogisk måltid finns i **bilaga 10**.



Livsmedelsverket har sammanfattat hur måltiden kan integreras i läroplanen i **bilaga 11 Skolmåltiden – en viktig del av en bra skola**.

Nudging

Att ändra på ett invant beteende är ofta svårt. Nudging är en metod för att påverka människors beteenden utan att förändra deras åsikter. Detta genom att förändra förutsättningarna så att det blir enkelt att göra bra val och agera på önskvärt vis.

Så här kan kökens medarbetare påverka våra matgäster att göra hållbara val:

- Skapa attraktiva upplägg som fångar matgästernas intresse.
- Benämna och presentera maträtterna på ett tilltalande sätt.
- Upplys matgästen genom att skylta med till exempel "svinnsmart" eller "kockens val".
- Erbjuda provsmakningsskedar i serveringslinjen.
- Servera nya eller intressanta smakprover.
- Kombinera rätter på ett smart sätt för att få matgästerna att våga prova nya livsmedel och rätter.
- Föregå med gott exempel som vuxen genom att prata gott om maten, själv prova nya rätter samt uppmuntra matgäster att våga prova och smaka.
- Placera grönsakerna först i serveringslinjen för att öka chansen att grönsakerna hamnar på tallriken.
- Placera det vegetariska proteinet före det animaliska i serveringslinjen.



