



Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. *Folkehelseloven* slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* (hjemlet i folkehelseloven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovngivningen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. *Matloven og tilhørende forskrifter* må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.



Nasjonalt fagleg retningslinje for mat og måltid i skulen

MÅL: bidra til at elevane blir sikra å ha gode rammer for måltida og får god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbodet

MÅLGRUPPER: skuleeigarar, skuleleiarar, lærarar og alle andre som arbeider i skule eller skulefritidsordning

1. Det bør leggjast til rette for måltid med maksimalt 3-4 timars mellomrom
2. Det bør leggjast fysisk til rette for måltid som fremjar matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevane bør vere sikra nok tid til å ete, minimum 20 minutt
4. Elevane bør få tilsyn av ein vaksen i matpausen
5. Kaldt drikkevatt bør alltid vere tilgjengeleg, som tørstedrikk og til måltida
6. Elevane bør få tilbod om ordningar som sikrar dei tilgang til grønnsaker, frukt eller bær dagleg
7. Elevane bør få tilbod om ordningar som sikrar dei tilgang til mjølk til måltida: lettmjølk med 0,7 % feitt eller mindre, vanleg lettmjølk og/ eller skumma mjølk
8. Det bør leggjast til rette for å vaske hendene før måltidet
9. Lagring, tillaging, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet
10. Det bør takast omsyn til elevar med matallergi og matintoleranse
11. Dersom det blir tilbydd jus, bør ikkje einingane overstige 250 ml
12. Brus, saft og anna drikke tilsett sukker eller søtstoff samt drikke som inneheld koffein, bør ikkje tilbydast
13. Måltid som blir tilbydde, bør vere ernæringsmessig fullverdige og byggje på kostråd frå Helsedirektoratet
14. Det bør brukast brød- og kornprodukt med mykje fiber og fullkorn og lite feitt, sukker og salt
15. Påleggstilbodet bør vere variert og alltid bestå av fiskepålegg og grønnsaker
16. Dersom det blir servert varmmat, bør det varierast mellom fisk-, kjøt- og vegetarrettar
17. Matoljer og flytande og mjuk margarin bør brukast framfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lågt saltinnhald bør prioriterast, og bruken av salt i matlaging og på maten bør avgrensast
19. Bakevarer og andre produkt med mykje sukker og/eller feitt bør berre serverast ved spesielle høve
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annan snacks bør ikkje tilbydast
21. Det bør takast sikte på ein miljøvennleg praksis, med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk står sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringslova (§ 9a-1) slår fast at alle elevar har rett til eit godt fysisk og psykososialt skulemiljø som fremjar helse, trivsel og læring. **Folkehelselova** slår fast at kommunen i alle funksjonar, også som skuleeigar, skal fremje helse og trivsel samt bidra til å jamne ut sosiale helseforskjellar. **Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.** (heimla i folkehelselova) seier at det skal finnast eigna moglegheiter for bevertning som også tek vare på dei sosiale funksjonane til måltidet. Verksemda skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillande moglegheiter for lagring, tillaging og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovgivinga (kap. III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til § 11 i forskrifta står det at Helsedirektoratet (tidlegare Statens ernæringsråd) sine retningslinjer for matsservering og måltid i skule og barnehage bør leggjast til grunn ved matsservering, slik at den ernæringsmessige verdien av måltidet blir sikra. Den sosiale funksjonen til måltidet bør takast vare på ved at det blir lagt fysisk til rette for eting og sett av tilstrekkeleg med tid til at ein kan oppnå trivsel. **Matlova og tilhøyrande forskrifter** må følgjast ved matsservering eller andre mat- og drikketilbod.