

Mat og måltider som viser vei

Folkehelse, livsmestring og
bærekraft i våre kantiner



Forord

Vi skal ha de beste kantine!

Alle våre skolekantine, personalkantine og kjøkken på folkehøgskolene skal levere sunne og bærekraftige måltider.

Alle kantine skal følge Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i videregående skoler. Kantine skal også følge nasjonalt anerkjente råd for bærekraftig måltider, slik de er nedfelt i Matvalgets seks råd. Denne veilederen samler disse retningslinjene og rådene.

På videregående skoler, uavhengig av driftsform, er det rektor som har det overordnede ansvaret for kantinedriften og for at elevene får tilbud om sunne og bærekraftige hverdagsmåltider. Det samme gjelder for kjøkkenet på folkehøgskolene. Skolens samarbeid med kantina om helsefremmende mat vil bidra til læring og livsmestring i praksis. Sunn og bærekraftig mat bidrar til bedre helse hos elevene våre, noe som igjen gjør skolehverdagen bedre og mer lærerik.

Ansatte i Viken fylkeskommune som benytter personalkantine fortjener også sunne og bærekraftige måltider. Med satsingen på kantine i Viken fylkeskommune skal vi bidra til å etablere en ny standard for måltider på skoler og offentlige arbeidsplasser – Viken viser vei!

Fylkesråd for utdanning og kompetanse

Heidi Westbye Nyhus



Fylkesråd for plan, klima og miljø

Annette Lindahl Raakil



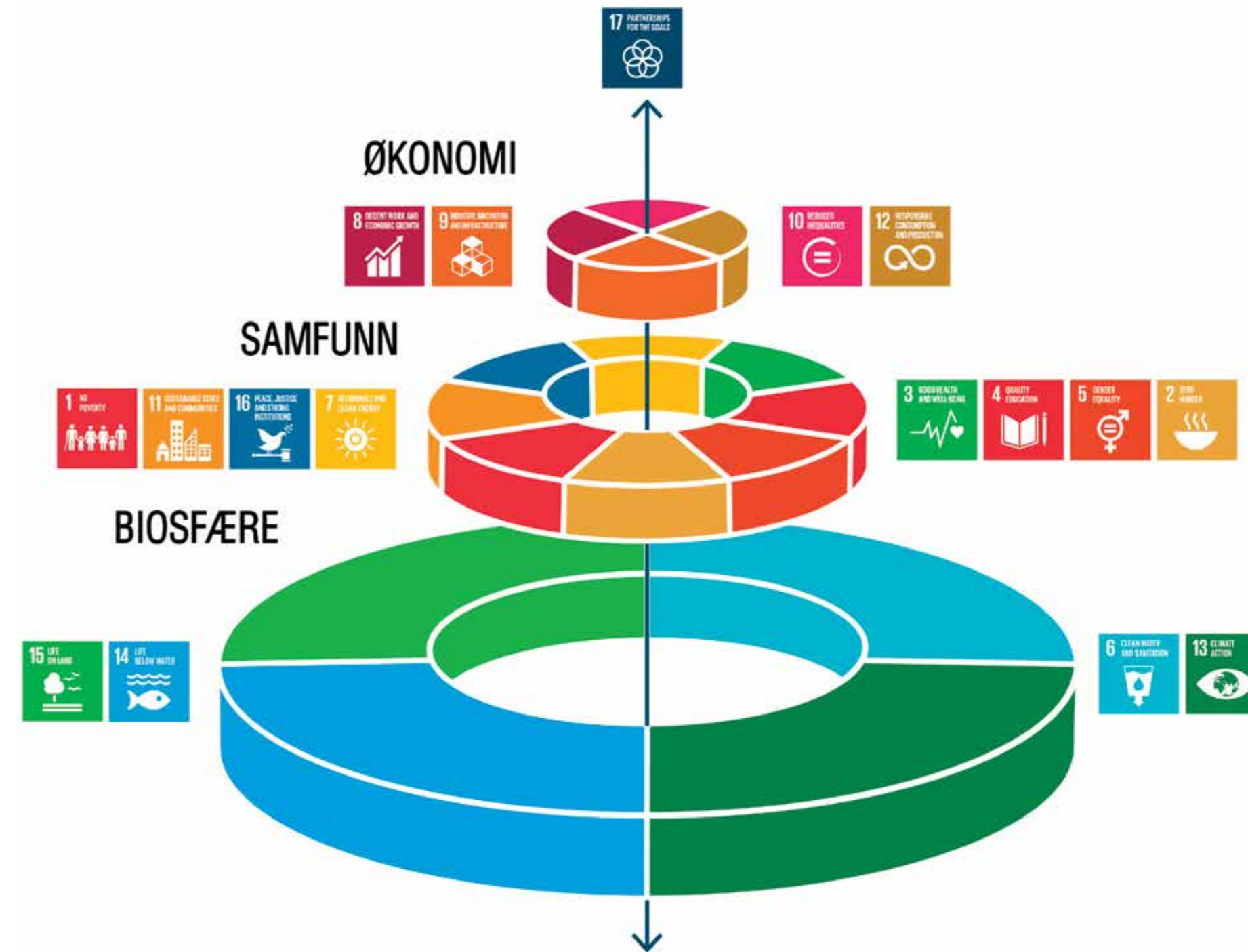
Innhold

DEL 1. HVORFOR SUNNE OG BÆREKRAFTIGE MÅLTIDER.....1-8
DEL 2. HVORDAN GJØRE DET I PRAKSIS.....9-18
DEL 3. VÅRE MÅLTIDER19- 30
Del 4. FORDYPNING.....31-36



Del 1

HVORFOR SUNNE OG BÆREKRAFTIGE MÅLTIDER



Maten vi produserer og spiser har betydning for mange av FNs bærekraftsmål.

Skolens samfunnsoppdrag

Kan mat være folkehelse, livsmestring og bærekraft?

Som en utdanningsinstitusjon har skolen et ansvar for å lære bort

- hva som skal til for å mestre livet
- hva som er godt for miljøet
- hva som skal til for en god folkehelse

FNs bærekraftsmål skal ligge til grunn for samfunnsutviklingen i Viken og i "alt" Viken fylkeskommune gjør. Som en del av skolen kan kantina aktivt støtte opp om arbeidet med FNs bærekraftsmål ved å jobbe for et ansvarlig forbruk og minst mulig matsvinn. Da blir kantineene også gode forbilder for gjestene.

De tre tverrfaglige temaene i fagfornyelsen skal inkluderes i alle fag; livsmestring og folkehelse, bærekraftig utvikling, samt demokrati og medborgerskap. Kantina er en del av skolen, og det er derfor naturlig at kantinas arbeid også er forankret i de tverrfaglige temaene. Dette skal vi legge vekt på i maten vi tilbyr.

Skolekantina er i en særstilling for å kunne legge om driften i en mer bærekraftig retning og samtidig gi elevene praktiske erfaringer og gode, langvarige vaner med et bærekraftig og sunt kosthold.

Maten som tilbys skal:

- gi god helse og læring
- være bærekraftig med økologiske og lokale råvarer
- gi fellesskap og bygge sosiale relasjoner
- gi så lavt matsvinn som mulig



Nasjonalfaglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole

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 videregående skole.



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

MATVALGET GIR DEG OPPSKRIFTEN PÅ
ET BÆREKRAFTIG MÅLTID

MAT FRA BUNNEN AV

**GRØNNSAKER
BELGVEKSTER OG KORN**

SESONG

**BEVISSTE VALG AV
KJØTT OG SJØMAT**

REDUSERT MATSVINN

ØKOLOGISK

Matvalget

Viken fylkeskommune
benytter Matvalgets seks
råd for et bærekraftig måltid.

Kantina og det felles måltidet

Kantina er et sted hvor alle er velkomne. Kantineansatte har mange roller. De er kokker, omsorgsarbeidere, oppdragere og problemløserne. De setter ikke karakterer, men de er med på å utvikle gode samfunnsborgere.

Måltid er kultur. Å spise sammen er en viktig faktor for å bygge gode relasjoner og et godt miljø. Det gir dagen pauser og en rytme. Derfor handler måltidet om mer enn å bli mett – det bygger fellesskapsfølelse og det skaper trivsel. Kantina og kantineansatte kan være det som skal til for at en elev fullfører utdanningen.

**La kantina
være skolens
hjerte!**



Del 2

HVORDAN GJØRE DET I PRAKSIS

Hverdagsmåltider

Skoleuka består av hverdager, fem dager fra mandag til fredag. Kantina serverer hverdagsmåltider i disse ukedagene.

En sunn måltidsrytme i løpet av skoledagen er å spise seg mett til frokost og lunsj, og drikke vann som tørstedrikk.

Måltidene skal være fullverdige, det vil si at de skal være sammensatt av ulike matvaregrupper. Tallerkenmodellen forklarer hvordan måltider kan settes sammen, med hensyn til både helse og bærekraft. Et måltid skal alltid ha med matvarer fra alle de tre gruppene modellen viser.

Korn og belgvekster til sammen gir fullverdig protein. Disse matvarene er derfor viktige i et bærekraftig kosthold med redusert kjøttforbruk, og for å sette sammen fullverdige vegetariske måltider.

Vegetar, allergi og livssyn

Kantina skal alltid ha et vegetarisk tilbud, og det skal være mulig å tilpasse måltidet til allergier og livssyn. Tallerkenmodellen gjør det enkelt å sette sammen fullverdige måltider som er vegetariske og/eller tar hensyn til ulike livssyn. Snakk gjerne med elevene og be om tilbakemeldinger fra de som ønsker tilpasninger. Maten skal merkes for allergener.

Tallerkenmodell

Et måltid skal alltid ha med matvarer fra alle de tre gruppene i modellen.



Lag mat fra bunnen av

Å lage mat fra bunnen av er en forutsetning for å lykkes med sunne og bærekraftige måltider, uten at det gir økt råvarekost.

Det å lage mat fra bunnen av betyr å jobbe nærmere råvarene. Da blir de enkelte råvarenes kvalitet desto viktigere og resultatet blir både bedre og mer næringsrikt enn ved å bruke halv- og helfabrikerte varer. Legger man sitt eget arbeid til gode råvarer, blir også maten viktigere, både for den som lager den og den som får maten servert.

Ved å bruke rimelige basisråvarer og mye korn, belgvekster og grønnsaker, holdes innkjøpskostnadene nede. Da skjer verdiskapningen i kantina, ikke i næringsmiddelindustrien. Dette gir større fleksibilitet og variasjon, og mulighet for å lage mat etter sesong og velge både lokale og økologiske råvarer.

Det å lage mat fra bunnen av krever en annen arbeidsrytme og en annen logistikk enn om man bruker mye halv- og helfabrikerte varer. Det krever at man tenker enkelt – også om utvalget. I en sunn måltidsrytme er godt komponerte måltider viktigere enn et stort utvalg. Frokost og lunsj er de måltidene vi trenger i løpet av arbeids- eller skolehverdagen.

Et enkelt utvalg betyr ikke at utvalget er dårlig. Det betyr å sette kvalitet framfor kvantitet. Enkelt er bra i denne sammenhengen.



Valg av råvarer

I tillegg til å sette sammen måltidet med ulike matvaregrupper, skal det gjøres bevisste valg av råvarer.

Følg sesongene og kjøp gjerne lokalt produserte varer

Å variere utvalget etter sesong gir en naturlig variasjon i kosten. Grønnsaker, frukt og bær er typiske sesongvarer, men også fisk og sjømat, lam og vilt har sesong. I tillegg kan det ofte være lokal produksjon av korn, gryn og egg.

Viken fylkeskommune har et handlingsrom for lokale innkjøp. Det er mange muligheter – bli kjent med handlingsrommet som ligger i Vikens rammeavtaler og finn en matprodusent i nærheten. Kanskje blir det et godt og varig vennskap.

30 prosent av innkjøpene skal være økologiske varer

I økologisk produksjon er det krav til miljø-, helse- og dyrevelferdshensyn. For å kunne kjøpe mer økologisk mat uten for høye innkjøpskostnader, har man to mulige strategier. Bruk dem gjerne i kombinasjon:

- Man kan kjøpe økologiske varer der prisen er lik som for konvensjonelle. Dette er ofte havregryn, pasta, melk, kefir, yoghurt naturell, tomat på boks, belgvekster, egg, banan, kaffe, te, hvetemel, gulrot og løk.
- Man kan lage mat fra bunnen med rimelige basisråvarer, som korn og belgvekster, samt redusere kjøttmengden og holde matsvinnet lavt. Det kan holde innkjøpskostnadene generelt lave, noe som gir økonomisk rom for å velge flere økologiske varer.

Se etter Ø-merket eller EU-bladet.



Bruk begrensede mengder kjøtt, og særlig bearbejdede produkter

Høyt kjøttforbruk kan ha negativ effekt på klima og helse, og det er stor enighet i fagmiljøer om at kjøttforbruket i Norge er for høyt. Derfor er det viktig å være bevisst både på kjøttmengde og hvilke type kjøtt som serveres.

Velg gjerne rimelige stykningsdeler av dyret og bruk hele dyret. Avskjær og bein kan bli god kraft til supper og sauser. Hel høne eller kylling kan langtidskokes eller stekes. Unngå mye bearbejdet kjøtt.

Se etter Ø-merket, så får du tak i dyr som har hatt et godt liv.

Tilby fisk og sjømat ofte, men velg bærekraftig

Mange spiser for lite fisk og sjømat, og i en kantine bør dette være i utvalget ofte. Varier gjerne mellom fete og magre fiskeslag.

Fisk og sjømat kan være enten viltfanget eller komme fra oppdrett. WWFs sjømatguide for bærekraftig forbruk av fisk og sjømat er en trafikklysordning for både oppdrett og fangst. Se www.wwf.no/sjømatguiden.

MSC-merket brukes på viltfanget fisk og sjømat. Merket indikerer at fiskestammene er bærekraftig forvaltet og at fangstmetodene er miljøvennlige.

Viltfanget fisk og sjømat har også sesong! Torsk, skrei og blåskjell er best i de kalde månedene, mens makrellen kommer om sommeren.



Brødskalaen

Velg grove brødvarer med trekvart eller full sirkel.



Nøkkelhullmerket

Nøkkelhullet viser varer i sin kategori med lavere innhold av salt, mettet fett og tilsatt sukker og høyere innhold av fiber.



Minst mulig matsvinn

For at kantina skal være bærekraftig, både økonomisk og miljømessig, må maten som handles inn, tilberedes og serveres bli spist opp.

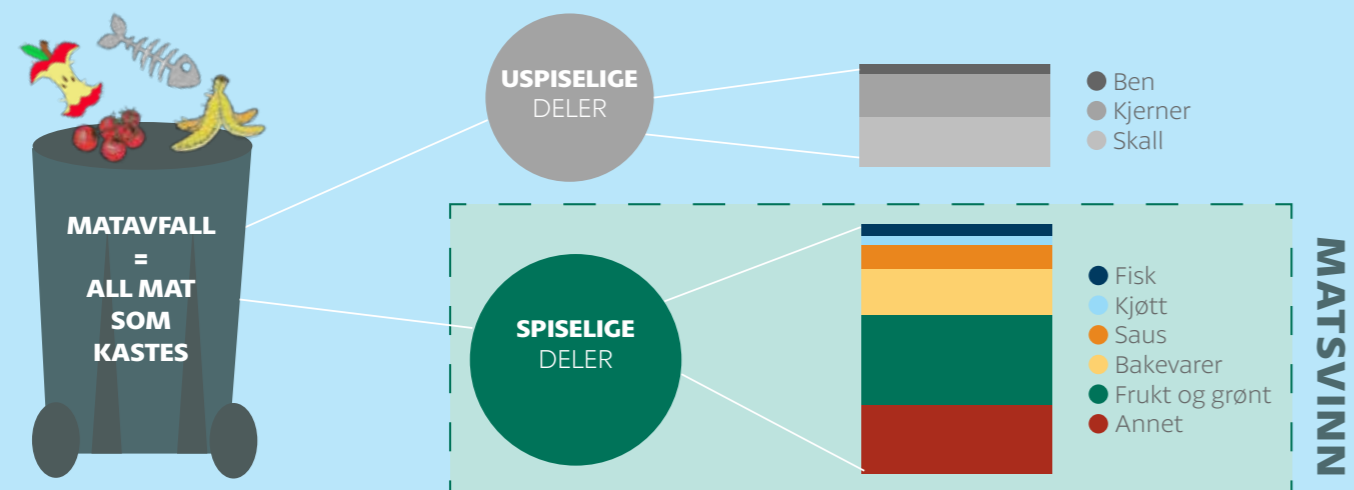
Med gode råvarer og med mat som er laget fra bunnen, får maten større betydning og det er lettere å være nøye på svinn. Forsøk å alltid ha en plan for alle rester.

Det er både bærekraftig og økonomisk å redusere matsvinnet. Lavere matsvinn er penger spart, og det blir penger igjen til å kjøpe råvarer med høyere kvalitet. Matsvinn kan oppstå i produksjonen, på lageret, ved serveringen og på tallerkenen. Lag porsjoner som er tilpasset gjestene, og oppfordre elever og ansatte til å kaste minst mulig mat.

Viken skal innføre et system for veiing og registrering av matsvinn. Registrering av matsvinn gjør at kantineansatte og gjester får et forhold til hvor mye mat som kastes. Da blir det enklere å sette konkrete mål for å redusere matsvinnet. Dette kan Vikens interne miljøfyrtårnrådgivere hjelpe med.

Ved å etterspørre sesongvarer, kjøpe «rare» grønnsaker og be leverandøren om oppdatering på varer på lager som nærmer seg «best før – men ikke dårlig etter», kan kantina bidra til å holde matsvinnet så lavt som mulig også bakover i verdikjeden.

Bruk minst mulig engangsemballasje, det har stor betydning for å redusere mengden avfall.





Tid, rom og ro til å spise

Elevene på videregående skoler og folkehøgskoler må ha et sted å spise sammen. Det er viktig at det finnes gode lokaler til spisepausen på skolen. I henhold til Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i videregående skole, skal elevene ha minimum 20 minutter til å spise, slik at alle rekker å sitte ned, kan spise i ro og spise opp maten.

Tid til håndvask, og til å finne frem eller handle mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid. Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner.

Ansatte trenger også et sted for å få ro til å spise.

Pris, plassering og presentasjon

Pris, plassering og presentasjon kan brukes for å fremme gode matvalg. De sunneste og mest bærekraftige alternativene skal

alltid være rimeligst, mest synlige og lett tilgjengelige. Farger, tydelig merking av innhold og pris og innbydende presentasjon av maten, er viktig for å gjøre det enkelt for gjestene å ta de gode valgene.

Ta gjestene med på endringsarbeid

Erfaring viser at det å satse på trivelig kantine miljø og å ta gjestene med i endringsarbeid, gir mer eierskap til kantina og bidrar til at færre handler andre steder.

Sentralt plassert meny med priser og tydelig merking, også i forhold til allergener, er viktig. Bruk av plakater, oppslag, intern-TV eller -avis, er egnet til å markedsføre fristende og sunne tilbud. Nye tilbud må få lang nok introduksjonstid til at gjestene blir kjent med nyhetene og vil forsøke dem.

Del 3

VÅRE MÅLTIDER

Alle våre måltider skal være fullverdige og bygge på tallerkenmodellen



Korn og grøt

Måltider med grøt eller kornblandinger skal bestå av grovt korn, meierivarer, frukt og bær, og nøtter og frø. Dette er godt og mettende til frokost eller lunsj, og er rimelige og næringsrike alternativer til brødmåltider.

Kornblandinger kan lages med hele eller valset korn, gryn og frø. Se gjerne etter lokalt dyrket korn.

Skummet melk, ekstra lett melk og naturell yoghurt eller kesam er gode melkeprodukter til grøt og korn. Det går også an å bruke vann eller plantedrikker av for eksempel havre eller juice, dersom man ikke skal bruke meierivarer.

Vær oppmerksom på mengden tilsatt sukker. Tørket bær og frukt, enten hele eller som kompotter, er et godt alternativ. Dette gjelder både det man lager fra bunnen av og hvis man kjøper ferdig.

Gode korn og frø:

- hel, hakka eller valset korn som havre, emmer, hvete, bygg, rug, spelt og perlespelt
- solsikkekjerne og gresskarkjerne
- linfrø, chiafrø, sesamfrø

Tallerkenmodell KORN OG GRØT



Måltider med brød eller annen bakst

I måltider med bakst skal det brukes grove brødvarer med minst 50 % grovhet. Dette gjelder for alle typer bakst – både brød, rundstykker, knekkebrød, lefser og wraps, enten du baker selv eller kjøper ferdig, og uansett om det serveres varmt eller kaldt.

Pålegget skal bestå av de to andre matvaregruppene:

1. grønnsaker, frukt og bær (kan eventuelt serveres ved siden av)
2. belgvekster, egg og meierivarer eller fisk og sjømat. Pålegget bør være variert og inkludere fisk og grønnsaker. Myk margarin er et godt alternativ til smør (kan sløyfes når pålegget er smørbart).

Kjøttpålegg skal tilbys i mindre omfang, mengde og hyppighet.

Tallerkenmodell BRØDMÅLTIDER



Salater

En salat skal være mettende og gi kroppen det den trenger. Bruk tallerkenmodellen som utgangspunkt for å sette sammen salater – både i utvalget i salatbaren og i ferdig emballerte salater.

Salat er godt og utrolig fleksibelt – det gir muligheter for å sette sammen råvarer i utallige kombinasjoner.

Grovt korn, bakte rotgrønnsaker og belgvekster er rimelige råvarer som alltid bør være i salatbaren.

Grønnsaker av alle slag kan være med – tenk farge og sesong – det gir variasjon i smak og næringsinnhold.

Meieriprodukter og egg kan også inngå i salat. Suppler gjerne salaten med fisk og sjømat. Kjøtt kan brukes som smaksforsterker eller som tillegg. Ved å tilby noe varmt å ha i salaten, blir varmmat også en del av salatbaren. Det gjør logistikk og service enklere.

Tallerkenmodell SALAT OG VARME MÅLTIDER



Varme måltider

Varme måltider, inkludert supper, skal være fullverdige måltider og følge tallerkenmodellen.

Det bør varieres mellom vegetar-, fisk- og kjøttretter. Hvis kantina tilbyr varm mat hver dag, bør fisk brukes to ganger i uken.

Grønnsaker av alle slag kan være med – tenk farge, sesong og ulik tilberedning som gir variasjon i smak og næringsinnhold. Bruk ubearbeidede poteter.

Hele korn er et godt og lokalt alternativ til ris eller pasta.

Sauser og dressinger bør inneholde lite sukker og mettet fett, uansett om de er hjemmelagde eller kjøpt ferdige.



Frukt og grønt: Gode mellommåltider

De fleste trenger å spise mer grønt, og kantina skal alltid by på grønnsaker, frukt og bær. Tenk sesongens utvalg, det innbyr til variasjon! Både elever og ansatte spiser mer grønt, frukt og bær når det er lett tilgjengelig.

Skoler som har skolefruktordning, bør tilby frukt og grønnsaker på en eller flere sentrale plasser i skolebygget, inkludert i kantina. Det er lurt å presentere frukt og grønt slik at elevene får lyst til å spise mer av dette.

Smoothie laget av frukt og grønnsaker, og spedd med vann, melk eller plantedrikk, kan være et godt og populært alternativ å tilby i kantina. Bruk så lite sukker som mulig.



Drikke

Vann fra springen eller vannautomat er sunt, gratis og miljøvennlig, og er hverdagens tørstedrikk. I kantina kan det gjerne være en vannstasjon med ulike frukter, grønnsaker eller krydder som smakstilsetning.

Selg gjerne vannflasker som kan gjenbrukes. Det er et godt alternativ til å selge vann på flaske.

Drikkevarer som kan selges i kantina:

- kaffe og te
- smaksatt vann uten sukker og vann med eller uten kullsyre
- skummet melk, ekstra lett melk og/eller lettmelk melk med smak uten tilsatt sukker
- plantemelk uten tilsatt sukker
- juice (maks 250ml) som består av ren presset fruktsaft



Dessert eller noe søtt

I utgangspunktet er søtsaker ikke en del av hverdagsmaten.

Hvis kantina skal tilby noe søtt, kan det være frukt og bær, yoghurt og korn med topping. Hjemmelagde energibarar med korn, tørket frukt og nøtter er også et alternativ.

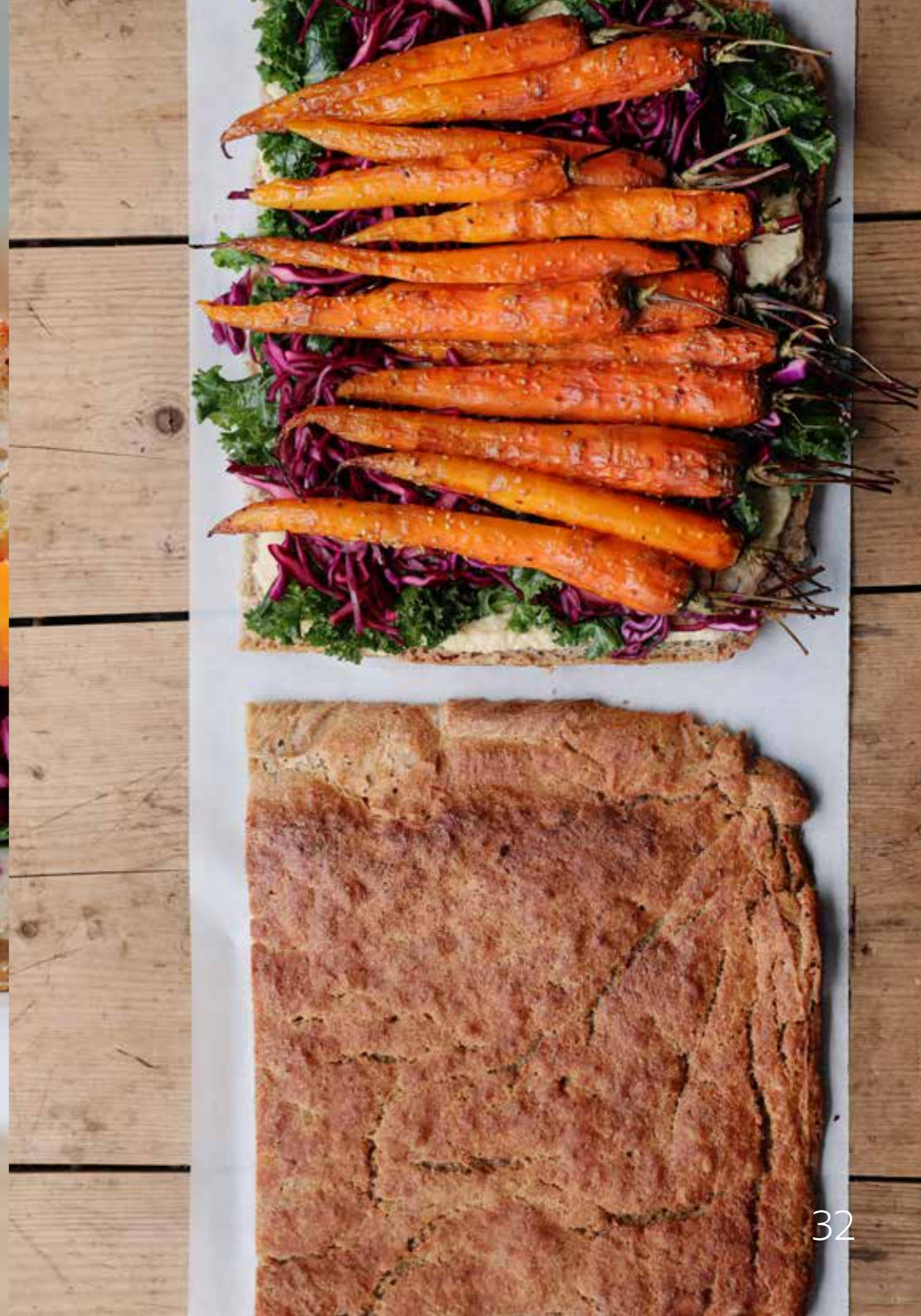
Kantina tilbyr ikke kaker, godteri, is, sjokolade, søte bakevarer, vafler, energibarar, dessertprodukter eller andre søtsaker til daglig.

Dersom kantina tilbyr desserter og andre søte varer, skal disse serveres i små porsjonsstørrelser og tilbys til en høyere pris, en sjelden gang. Skolen bør definere når dette kan være.



Del 4

FORDYPNING



Slik vil vi ha det

Viken fylkestings vedtak om helsefremmende skoler og bærekraftige kantiner:

- Skolen skal ha en kantine som tilrettelegger for gode opplevelser og sunne matvalg i løpet av skoledagen.
- Kantina skal følge Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i videregående skole.
- Kantina skal servere sunn og bærekraftig mat, med en økologisk andel på minst 30 prosent, og det skal alltid tilbys vegetarisk mat. Utvalget i kantina bør ta hensyn til livssyn og allergier.
- Viken fylkeskommune vil basere kantinedriften på prinsippet om bærekraft, og vurdere om kantinebør være drevet av skolene selv.
- Kantinebør oppfordres til å velge lokale leverandører.
- Kantinebør skal holde oversikt over matsvinn, og ved behov innføre tiltak for å redusere matsvinn.

Definisjon vegetar

Et vegetarisk kosthold er hovedsakelig plantebasert, og uten kjøtt og fisk. Melkeprodukter og egg kan inngå i et vegetarisk kosthold. Et vegansk kosthold er helt fritt for animalske varer.

Norske kostråd stemmer i stor grad overens med et vegetarisk kosthold.



Mat- og drikkevarer som skal **brukes sjelden:**

Brødvarer med mindre enn 50 prosent grovhet.

Det gjelder brød, rundstykker, baguetter, pizzabunner, pølsebrød, hamburgerbrød, horn, osteflutes, ostestykker, boboli, piadina, kaiser roll, ciabatta og lignende.

Raffinerte kornvarer som pasta, ris, nudler, wraps og tortillas. Velg heller fullkornsvariant.

Kornblandinger med høyt innhold av tilsatt sukker og lite fiber og helkorn: frokostblandinger, müsli, granola og lignende

Hvitt og rødt kjøtt generelt, og spesielt bearbejdede produkter med høyt innhold av salt. Pølser, hamburgere og andre farseprodukter. Ferdig krydret, marinert og stekt «salat-», «kebab-», «taco», «bbq-» kjøtt Skinke- og påleggsvarianter av farse (baguetteskinke, amerikansk skinke, hotellskinke, pizzapålegg, skinketopping)

Yoghurter og risbaserte produkter med høyt sukker og fett innhold. Mer enn 4 g sukker og 1,5 g mettet fett per 100 g.

Ferdige retter og baser som har mye mettet fett, tilsatt salt og sukker, og som ikke serveres som fullverdige måltider.

Fete meierivarer: smør, hel rømme, fløte og fete oster.

Dressinger med høyt innhold av salt, sukker og mettet fett. Syltetøy med mye tilsatt sukker.

Drikke med tilsatt søtningsstoff som kan gi syreskader på tennene, som lett brus, lett iste og andre lettversjoner av juice/-fruktbaserte drikker.

Begrens bruken av importerte matvarer:

Ferdige brødvarer er ofte produsert i utlandet, og ikke laget med norsk korn. **Pasta og ris** kan erstattes med norsk korn og gryn **Importerte grønnsaker og frukt** som kan produseres i Norge når det er i sesong.

Mat- og drikkevarer som **IKKE** skal tilbys i kantina:

Ferdigretter med særlig dårlig ernæringsprofil og som vanskelig kan utgjøre fullverdige måltider. For eksempel: «instant» supper/rett-i-koppen og nudelprodukter. Ferdige kalde og varme sandwich-/brødprodukter med pålegg, typisk calzone, panini, toast, luna og lignende.

Friterte matvarer, for eksempel: nuggets, friterte poteter, fritert fisk

Produkter som inneholder ikke-sertifisert palmeolje.

Søte varer og desserter som kaker, godteri, halspastiller med tilsatt sukker, sjokolade, is, søt bakst, vafler, kjeks, lefser, energibarar, mellommåltidsbarer, sjokoladepudding, risdesserter, yoghurtdeeserter og andre desserter.

All drikke med tilsatt sukker.

Brus og energidrikker. Iste, nektar, juicelignende produkter. Iskaffe, sjokolademelk, jordbærmelk, milkshake og andre melkebaserte drikker med smak eller tilsvarende.

TAKK FOR MATEN!

Kantineveilederen er utviklet av
Viken fylkeskommune og Matvalget.



Matvalget