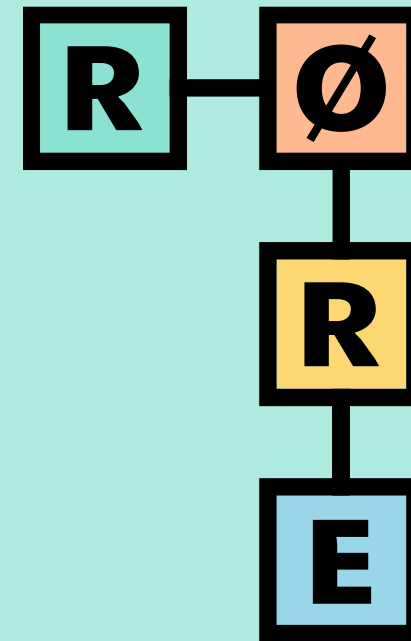


Mat og måltider i skolen

Workshop som metode

RØRE-prosjektet Viken fylkeskommune
2022



Retningslinjene for mat og måltider i skolen



Barneskole og SFO



Ungdomsskole



Videregående skole

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen – helhetlig arbeid

- En felles forståelse på skolen av ansvar og muligheter;
 - legger til rette for godt samarbeid om mat- og drikketilbud
 - har vesentlig betydning for enhetlig kommunikasjon til elever og hjemmene
 - sikrer enhetlig praksis på skolen
- Skolehelsetjenesten og lærere i mat og helse kan være en ressurs

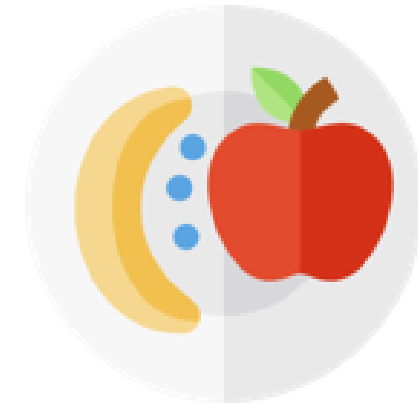


Anbefaling 1

Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom.

→ Barn i barneskolealder trenger ofte 4-5 måltider per dag for å holde stabilt blodsukker og være i god form gjennom dagen.

→ Rundt 10 % kommer til skolen uten å ha spist frokost². Andelen som spiser frokost daglig synker med høyere klassetrinn.



Refleksjonsspørsmål:

- Virker noen elever sultne når de kommer til skolen om morgenen?
- Får elevene lov til å spise i timen dersom de ikke har rukket frokost hjemme?
- Hvilken rutine har skolen, eller den enkelte ansatte, i situasjoner der elever ikke har med matpakke?

Anbefaling 2

Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.

- Rundt halvparten av elevene på mellomtrinnet ser på storskjerm i spisepausen.²
- Å se på skjerm mens man spiser kan forstyrre normal appetittregulering og bidra til overspising eller at man glemmer maten.



Refleksjonsspørsmål:

- Får elevene en reell pause i spisepausen – et avbrekk fra læringsaktiviteter?
- Hvordan kan spisepausen brukes for å styrke læringsmiljøet?
- Hva ønsker elevene å gjøre i spisepausen?
- Står pultene/bordene på en måte som tilrettelegger for samtale og matro?

Anbefaling 3

Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter.

Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid.

- Rundt $\frac{1}{4}$ av elevene som ikke spiser opp matpakken sin, oppgir at de ikke har nok tid.³
- Ordenselever, aktivitetsledere og andre med spesielle oppgaver, må også sikres nok tid.



Refleksjonsspørsmål:

- Hvor mye tid til spisepausen er avsatt på timeplanen?
- Hvor mye tid får elevene i praksis?
- Hvis elevene ikke får minst 20 min, hva er årsakene til det?

Anbefaling 4

Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen.



→ Noen barn trenger tilrettelegging eller oppfølging for å få i seg nok mat.

→ Voksne er viktige rollemodeller og påvirker elevene gjennom hva de selv spiser og drikker og hva de formidler om mat og ernæring.



Refleksjonsspørsmål:

- Får alle elevene tilsyn? Og har den voksne kun en klasse/gruppe?
- Hvilke oppgaver/ansvar har den voksne under spisepausen?
- Er tiden avsatt til spising definert som tilsynstid eller undervisningstid, og hvilken betydning har det for aktivitetene i spisepausen?
- Er de voksne gode rollemodeller for elevene?

Anbefaling 5

Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene.

→ Barn trenger forholdsvis mer væske enn voksne. Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner.

→ Smådriking av sukker- eller syreholdig drikke (som saft, brus, iste og nektar) mellom måltidene skader tennene.



Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan er rutinene for vandriking i de forskjellige klasserommene?
- Er tilgangen på kaldt og friskt drikkevann tilfredsstillende? Hvis ikke, hva kan gjøres?
- Tillates det at elever har med annet enn vann som tørstedrikk? Hvordan håndteres eventuelt det?

Anbefaling 6

Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig.

→ «5 om dagen» gjelder både for barn og voksne. De fleste barn og unge spiser mye mindre frukt og grønnsaker enn anbefalt.

→ En norsk studie har vist at gratis frukt og grønt til skolebarn bidrar til å utjevne sosiale forskjeller i kosthold.⁴

→ Rundt 30 norske kommuner finansierer Skolefrukt til alle eller deler av grunnskoleelevene i sin kommune.



Refleksjonsspørsmål:

- Har skolen en ordning for elevers tilgang til frukt/grønt?
- Hva er erfaringene med dagens ordning, evt en tidligere ordning?
- Er det noe vi kan gjøre for å øke tilgjengeligheten?



Anbefaling 7

Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk, lettmelk tilsatt vitamin D og/eller skummet melk.



Dersom kun en vanlig melkevariant skal tilbys er lettmelk tilsatt vitamin D et godt valg. Laktoseredusert og/eller laktosefri hvit melk er fullverdige alternativ for dem som har nedsatt evne til å fordøye laktose.

- Mager melk anbefales fordi 2/3 av fettene i melk er mettede og av typen det er gunstig å redusere inntaket av. De magre melketypene inneholder alle de samme næringsstoffene som fet melk bortsett fra fettene.
- Mer enn 60 % av inntaket av kalsium og jod i kosten kommer fra melk og meieriprodukter.
- En 2,5 dl kartong med lettmelk tilsatt D-vitamin dekker om lag 10 % av anbefalt daglig inntak av vitamin D for barn i skolealder.
- Bare 38 % av norske ungdommer drikker melk daglig.⁵

Refleksjonsspørsmål:

- Har skolen melkeabonnementsordning? Hvis ikke, har skolen hatt det tidligere?
- Hvilke produkter inngår i skolens melkeabonnementsordning?
- Tar skolen en aktiv rolle i å fremme skolemilk?

Anbefaling 8

Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet.

→ Håndvask og opplæring i smittevern kan trolig bidra til mellom 10 og 50 % færre infeksjoner blant skolebarn.⁶

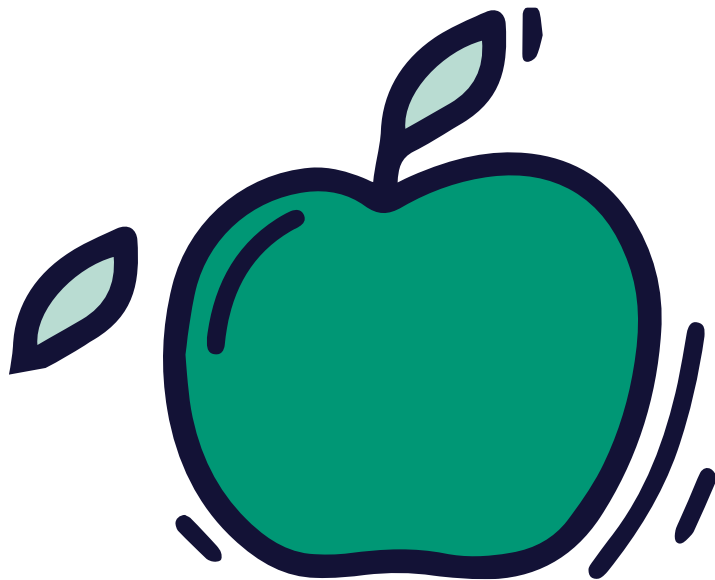
→ I Danmark viste en studie at obligatorisk håndvask tre ganger om dagen var effektivt for å redusere skolefravær for elever. Andelen elever som hadde minst fire sykefraværsperioder var 6 % i intervensjonsskolen og 20 % i kontrollskolen.⁷

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan er rutinene for håndvask?
- Følger noen med på at elevene vasker hender?
- Hvordan er fasilitetene for håndvask for elevene? Kan elevene unngå å benytte vasker på toalettene ved håndvask før måltid?
- Brukes desinfiserende våtservietter eller et hånddesinfeksjonsmiddel på tur?



Anbefaling 9 – 18



- Anbefaling 9 og 10 handler om hygiene og allergier.
- Anbefalingene 11 til 18 handler om selve maten. Disse anbefalingene er knyttet opp til kostrådene og den faglige bakgrunnen for alle kostrådene. Les mer her [Kostrådene – Helsedirektoratet](#)
- Det er ikke laget refleksjonsspørsmål til disse anbefalingene, men diskuter gjerne videre rundt deres felles håndtering av disse også.
- Det er nyttig å bruke anbefalingene når dere snakker med foreldre om skolemåltidet, innholdet i den medbrakte maten.

Anbefaling 19

Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger.

- Grove vafler, frukt og bær er gode alternativ når en vil tilby noe søtt.
- Hvis man skal kose seg, kan man velge mindre usunne alternativ. For eksempel, per 100 gram vare, har en hvetebolle fra pose i gjennomsnitt halvparten så mye sukker og fett som muffins. Brownies har tre ganger så mye sukker og dobbelt så mye fett som hveteboller.
- Små saftis inneholder langt mindre energi og mettet fett enn fløteis på samme størrelse.



Anbefaling 20

Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys.

- Skolen bør bidra til å begrense barns inntak av sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks og bør derfor være helt fri for slike produkter.



Refleksjonsspørsmål til 19 og 20:

- Hvor ofte kan elevene spise bakevarer, is og lignende produkter i skoletiden i løpet av året? (Inkludert bursdager, høytider, avslutninger og turdager/ekskursjoner, og både medbrakt og servert/tilbudt.)
- Hvor ofte kan elevene spise sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks i skoletiden, i løpet av året?
- Hva er FAUs eller enkeltforeldres synspunkter på dette?
- Er det en felles oppfatning blant ansatte i skole og SFO om elevers tilgang på slike produkter?