

Bærekraftige måltider, hva og hvordan

Siri Løvsjø Solberg
Matvalget

RØRE avslutningskonferanse 29.11.23



MATVALGET GIR DEG OPPSKRIFTEN PÅ
ET BÆREKRAFTIG MÅLTID

MAT FRA BUNNEN AV

GRØNNSAKER

BELGVEKSTER OG KORN

SESONG

BEVISSTE VALG AV

KJØTT OG SJØMAT

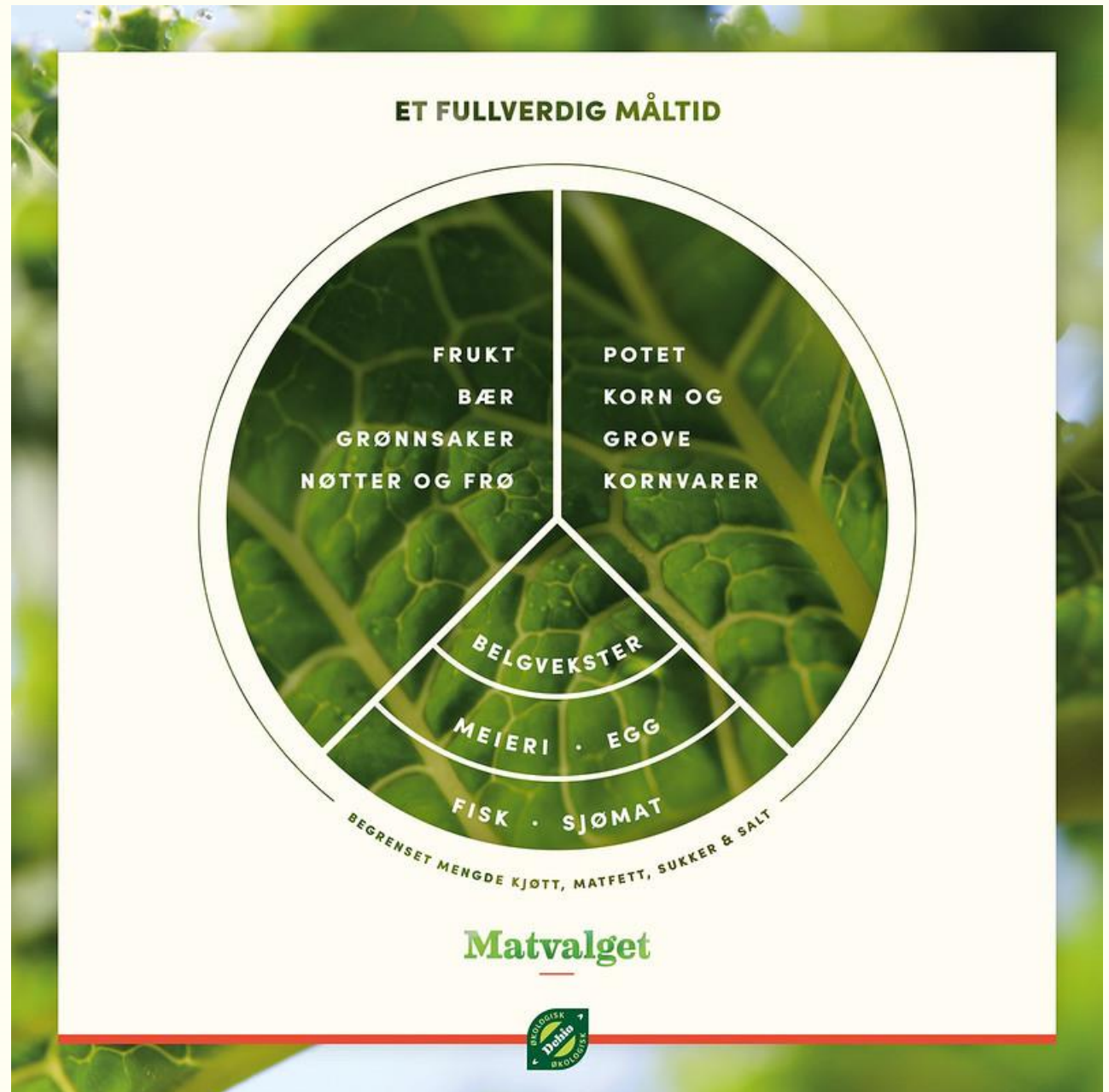
REDUSERT MATSVINN

ØKOLOGISK

Matvalget

Spis mer av
Fisk
Grønnsaker
Frukt
Bær
Grovt korn
og
Spis variert

www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/



MAT OG MÅLTIDER SOM TILBYS I GRUNNSKOLEN



Barnetrinnet:
Matpakke
Skolelyst, skolefrukt, osv
Muligens gratis skolemåltid(?)

Ungdomstrinnet:
Kantineutsalg
Muligens gratis skolemåltid(?)



Matvalget



HVORFOR SKAL VI HA MAT- OG MÅLTIDSTILBUD I SKOLEN?

Flest mulig skal ha tilgang til mettende, rimelige måltider i løpet av skoledagen.

Like muligheter og bygge opp under læring.



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

KORNBAR

SOM FULLVERDIG MÅLTID

<https://www.youtube.com/watch?v=3TB12NVFA5g>



Matvalget

Mat til mange er en fagkompetanse!

Hold lærerne unna kjøkkenet?

<https://www.utdanningsnytt.no/arnt-steffensen-janne-maria-oksnes-skole/hold-laererne-unna-kjokkenet/314213>



**Kari Grete &
Gun**

VI LAGER MATEN I KANTINA

HJERTET I SKOLEN!

Spis verden bedre!

Matvalget

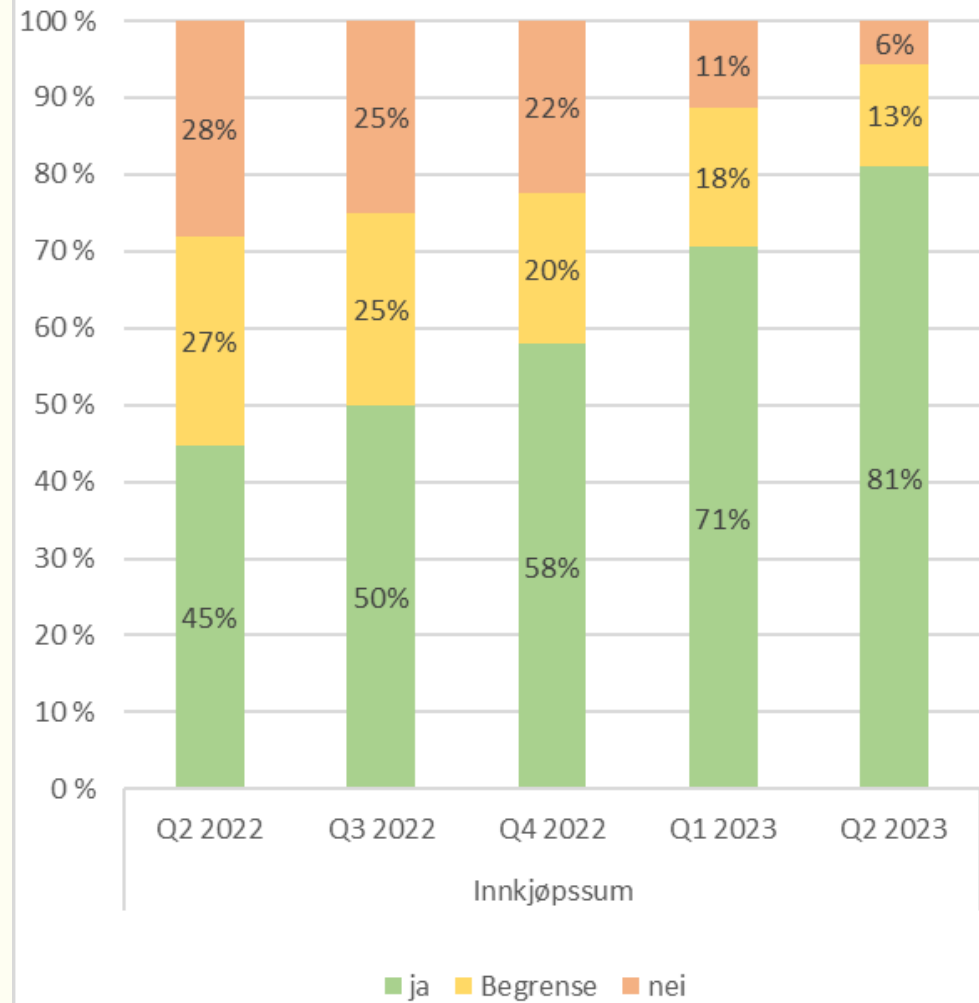
BAKST

VÅR



Matvalget

Hvor stor andel av innkjøpene er i tråd med HelseDirektoratets anbefalinger hver måned (NOK)



Spis verden bedre! En elevkampanje på Sørumsand vgs.



Karl Grote & Gun

VI LAGER MATEN I KANTINA

HJERTET I SKOLEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Bettina
3 klasse medier og kommunikasjon

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Digaag Qumbe

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Daniel
3 klasse studienspesialerende

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Aloo Gobi

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Hamad
3 klasse studienspesialerende

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Ludvig
2 klasse Elektro

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Fiskekaker

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Madina
Restaurant og matlag skolelag

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Drommegrot

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Markus
Teknologi- og industrifag

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Hahuki

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Mitt gamle jeg

Mitt nye jeg

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Paulus
Kokk og serverer

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Kahuli Palan

KANTINA BRUDDER VI BILKORSTEN!

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Rikke
Lærer i angelsk, sosiologi og religion

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Rino
1 klasse Elektro

Spis verden bedre

Osvaldebetel



Jeg spiser i kantina

Pablo
Teknologi- og industrifag

Spis verden bedre

Osvaldebetel

Matvalget

TAKK FOR MEG!

siri@matvalget.no

