

INFORMATION  
2019 JUNI

## Skolmåltider i grundskolan i Huddinge kommun

### Våra kök

I Huddinge finns 30 kommunala grundskolor där vi serverar mat till 12 500 elever. Kockarna lagar så mycket mat som möjligt från grunden. Måltiderna i skolan ska serveras på ett säkert sätt både ur ett hygieniskt perspektiv och för elever i behov av specialkost. Varje skolrestaurang har ett system som säkerställer livsmedelslagens krav på säker mat.

På de flesta skolor lagas maten på plats i eget kök. De skolor som får mat från en annan skola gör själva sina salladsbufféer och kokar potatis. Vi strävar efter att ha så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak.

### Mat och meny

Måltiderna i skolan ger Huddinges elever en god grund för bra matvanor och underlättar för dem att prestera goda resultat i skolan. Vi följer Livsmedelsverkets riktlinjer "Bra måltider i skolan".

I kommunen finns en gemensam meny för skolorna, men variationer kan förekomma. Skolrestaurangchefer och kockar är med och planerar menyerna för skolan tillsammans med kostkonsulenter. Kostkonsulenter på barn- och utbildningsförvaltningen näringsberäknar menyerna för att se till att lunchen innehåller en bra sammansättning av näringsämnen samt de vitaminer och mineraler som växande barn behöver.

### Näringsriktig mat

Skolan har goda möjligheter att på ett positivt sätt lägga grunden för en hälsosam livsstil med bra matvanor hos eleverna. Skolköken uppmanas att laga mat från grunden i så hög utsträckning som möjligt. Vegetarisk kost serveras som ett alternativ till ordinarie skollunch på flera skolor. Varje dag kan eleverna välja grönsaker från ett säsongsanpassat salladsbord och några skolrestauranger serverar även dagens soppa.

### Vår syn på fett

Skollunchen ska ge eleven en tredjedel av dagsbehovet av energi och näring. Med dagens svenska kostvanor får vi i oss ganska lagom med fett totalt sett, men det är många vuxna och barn som får i sig för mycket av det mättade fett och för lite av det fleromättade fett. Mättat fett finns bland annat i korv, grädde, fet mjölk och smörbaserat fett. Det fleromättade fett får vi främst från fet fisk, oljebaserade matfetter som margarin och från rapsolja och andra oljor. Därför rekommenderas skolan att servera lättmjölk och ett nyckelhålsmärkt matfett.

## Vi undviker socker

Undersökningar från Livsmedelsverket visar att dagens ungdomar får i sig för mycket socker. Därför anpassar vi menyerna så att måltiderna ska innehålla så lite socker som möjligt. Att Huddinges skolrestauranger undviker socker och söta livsmedel hindrar dock inte att rätter som till exempel pannkakor och köttbullar har sylt eller ketchup som tillbehör.

## Mål för grundskolans cafeterior

Cafeteriorna i Huddinges grundskolor ska sälja bra mellanmål till eleverna såsom frukt, grönsaker, smörgås, mjölk, smaksatt mineralvatten, yoghurt och smoothies. Råvarorna ska i så stor utsträckning som möjligt vara nyckelhålsmärkta, vilket betyder bra fettkvalitet, fiberrika och ha låg sockermängd. Målet är att skolan ska vara en sockerfri zon. Godis, choklad, läsk, bullar och kakor ska inte ingå i sortimentet. Det finns ett måldokument för detta, som är undertecknat av verksamhetschefen för grundskolan och skolöverläkaren i kommunen.

## Specialkost

Elever kan få specialkost av medicinska, etiska eller kulturella skäl. Vår strävan är att specialkosten ska vara så lik den ordinarie maten som möjligt.

Vid medicinska skäl, till exempel en livsmedelsallergi eller intolerans, måste du styrka skälen genom att lämna in ett läkarintyg tillsammans med ett intyg för specialkost till klassläraren/mentorn. Intyget hittar du på [huddinge.se](http://huddinge.se)

Vid medicinska skäl på grund av sjukdom eller diagnos ska målsman eller eleven prata med ansvarig i skolrestaurangen.

Nötter och jordnötter får inte användas i våra kök på skolan (till nötter räknas mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistagemandel och makadamianöt enligt EU:s märkningsregler). Det är ändå mycket viktigt att du följer rutinerna och fyller i intyg för specialkost om du är allergisk mot nötter och jordnötter.

Om sjukdomen, allergin eller intoleransen avtar eller försvåras är det viktigt att du berättar det för ansvarig i skolrestaurangen så snabbt som möjligt. Då kan köket planera på bästa sätt.

Om en elev behöver specialkost av etiska eller kulturella skäl, prata med ansvarig i skolrestaurangen. Etiska skäl kan vara att man inte äter kött. Kulturella skäl är när trostillhörighet eller kultur förhindrar att man äter viss mat. I dessa fall ska skolan erbjuda ett fullgott alternativ, det kan t ex vara en vegetarisk rätt.

## Hållbar utveckling

Det pågår ett aktivt arbete på olika plan i Huddinge kommun för en hållbar utveckling av vårt samhälle och ett ekosystem i balans. 2018 låg grundskolornas inköp av ekologiska livsmedel på 40 % av de totala livsmedelsinköpen.

## EKO-målet

De skolor som är bäst på att köpa ekologiska livsmedel får ett diplom med symbolen "EKO-målet". Om du ser märket på din skola vet du att köket är bra på att använda ekologiska livsmedel.

## Grönt efter säsong

Grönsaksrätter finns på menyn ungefär en gång i veckan och vi satsar på att utveckla goda, näringsriktiga grönsaksrätter som eleverna gillar.

En viktig del i hållbarhetsarbetet är att skolköken använder sig av säsong-anpassade grönsaker och frukter, till exempel rotfrukter, kål och frysta grönsaker på vinterhalvåret. Vi jobbar aktivt med att minska matsvinnet och försöker att inte slänga mat i onödan, både i köket och bland eleverna.

## Vår fiskpolicy

I våra skolor serverar vi så långt som möjligt MSC-märkt fisk (Marine Stewardship Council) som står för ett ansvarsfullt fiske. Fisk är bra mat och köken serverar minst en fiskrätt varje vecka. I fet fisk finns de nyttiga omega-fettsyrorna och varannan vecka serveras en fet fisk, såsom lax eller strömming.

