Livsmedelsverket



Hej där!

- Vi startar kl 13:30.
- Ha mikrofon och kamera avstängda när du inte har ordet.
- Webbinariet spelas in.

Näringsriktiga måltider

28 oktober 2026

Program

- **Järn och biotillgänglighet – vad är viktigt att tänka på när måltider planeras**
  Lotta Moraeus, risk- och nyttovärderare, Livsmedelsverket
- **Rekommendationer och tips om järn i de nationella riktlinjerna för skolmåltider**
  Elin Sandström, Livsmedelsverket

- **Fullkornslyftet – Fullkornfrämjandets initiativ att öka kunskapen om konsumtion av fullkorn bland 10 000 unga i Västra Götalandsregionen**
  Maria Alexandersson, Fullkornsfrämjandet
  Pernilla Dierks, köksmästare, Härlandatjärnskolan Göteborgs stad

- **Erfarenheter från Karlstads kommun, bland annat arbete med energibufféer och måltidsmiljöns betydelse**
  Linnea Olsson Lee, kosstrateg, Karlstads kommun

- **Frågestund och avrundning**

Måltidsmodellen

– ett helhetsperspektiv
på hållbara måltider



Måltidsmodellen (livsmedelsverket.se)

Rekommendationer och tips i riktlinjerna för att öka järnupptaget

- Servera något c-vitaminrikt till måltiderna, särskilt viktigt när huvudkomponenten är en baljväxt
- Servera hybridrätter – rätter där kött blandats med exempelvis baljväxter eller baljväxtfärs i rätter som tacos, grytor eller lasagne.
- Om charkprodukter serveras, välj i första hand produkter som har högt järninnehåll
- Servera fullkornsvarianter av spannmålsprodukter. Förbättra tillgängligheten genom att långjäsa (gärna surdeg), blötlägg, koka, grodda eller använda hydrotermiskt behandlade gryner
- Baljväxter och vegetabiliska ersättningsprodukter – variera vilken sort ni använder
- Servera gärna fiskprodukter som tillbehör exempelvis som pålägg

Fler tips och rekommendationer finns på s.40-45 i riktlinjerna

Vad händer under 2026?

Webbinarieserie

Tid: kl.13.30 - ca 14.45

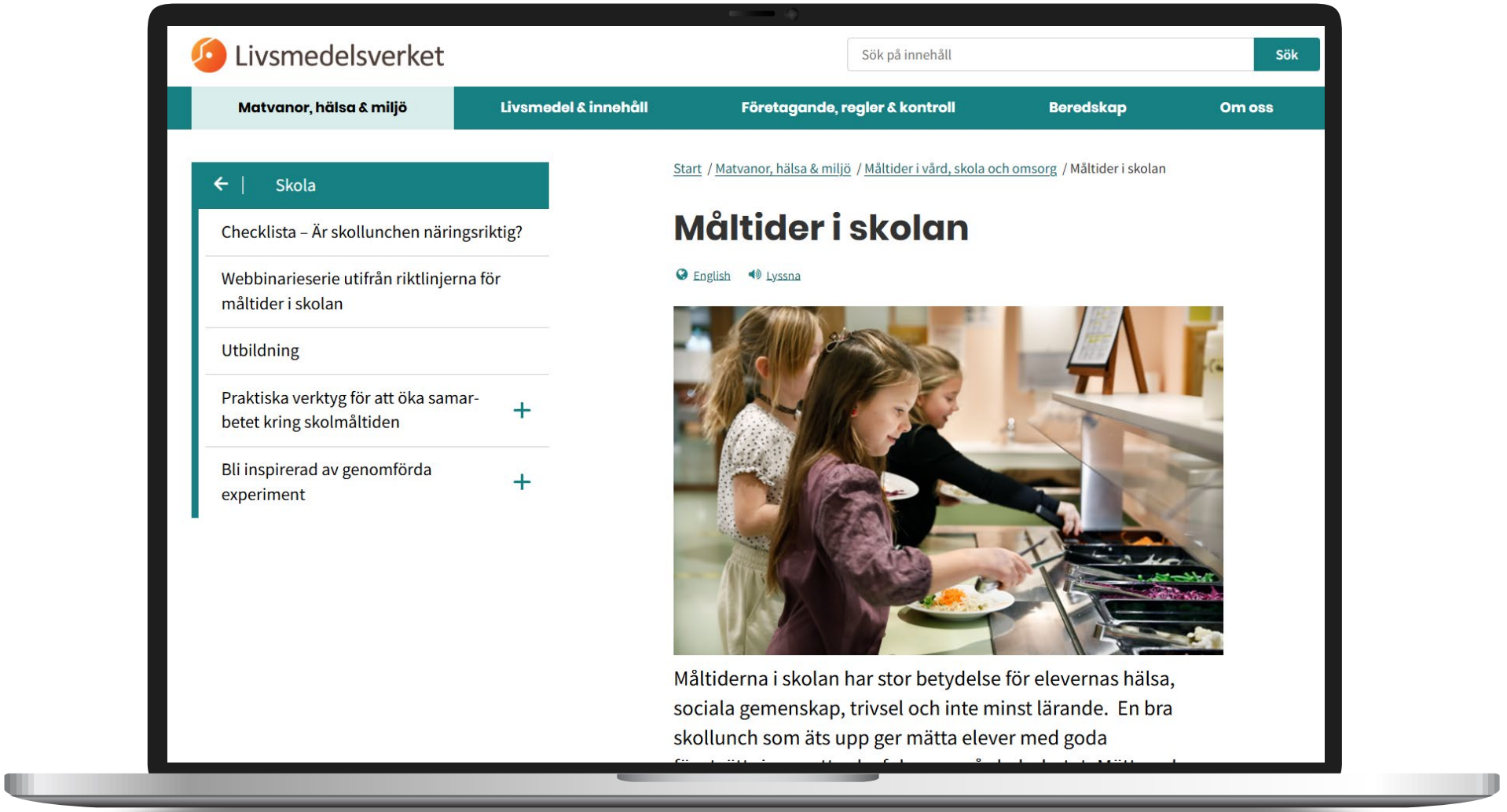
2026

25 mars	Integrerade måltider
22 april	Beredskap offentliga måltider
29 april	Näringsriktiga måltider del 1
27 maj	Trivsamma måltider
26 augusti	Upphandling
16 september	Beredskap offentliga måltider
28 oktober	Näringsriktiga måltider del 2
25 november	**Miljösmarta måltider**

2027

27 januari	Goda måltider
17 februari	Säkra måltider

www.livsmedelsverket.se/skola



Kontakta oss!

Elin Sandström

Anna Lundstedt

Helena Pettersson

Mejladress: maltiden@slv.se

Riktlinjer och mer information:

Livsmedelsverkets webbplats

Prenumerera på Måltidsbloggen:

www.livsmedelsverket.se/maltidsbloggen

