Skolmåltiden

– en viktig del av en bra skola

Livsmedelsverket Skolverket

Stöd och inspiration
till skolledare

Bra mat i skolan ger näring åt lektionerna

SKOLMÅLTIDEN är en del av utbildningen. Måltiden har betydelse för hälsan, men är också en förutsättning för trivsel och lärande. Oavsett hur mycket resurser skolan lägger på skickliga pedagoger och bra läromedel är det svårt för en hungrig elev att ta till sig kunskap.

Den 1 juli 2011 trädde en ny skollag i kraft, med bland annat krav på att skolmåltiderna ska vara näringsriktiga. Men ingen mat ger tillräckligt med näring förrän den är uppäten och för det krävs rätt förutsättningar. Pengarna som läggs på maten i skolan är bortkastade om måltiderna inte kommer eleverna till godo. Ansvaret för att måltiderna ska bli bra vilar på hela skolan, men skolledaren håller i några av de viktigaste nycklarna.

Med det här inspirationsmaterialet vill Livsmedelsverket och Skolverket ge skolledare och pedagoger verktyg för att utveckla skolmåltiden till en resurs på skolan. Vi vill också visa på de möjligheter en bra skolmåltid ger. Mat och måltider kräver kunskap, organisation och engagemang, men med detta på plats är de bästa lösningarna oftast enkla!

En bra måltid behöver inte kosta mer än en dålig. Skillnaden handlar snarare om vad skolledare och beslutsfattare förväntar sig av de redan satsade kronorna.

Genom att integrera skolmåltiderna i skolans övriga verksamhet skapas mervärden, utan att det behöver kosta mer. Att satsa på måltiden är att satsa på hela verksamheten.

Som skolledare och pedagog är det lätt att tappa bort skolmåltiden. Den finns ju där hela tiden och har alltid funnits där. Jag tror att vi är så vana vid att det varje dag serveras lagad lunch i skolrestaurangen att vi inte ser möjligheterna med att använda sig av måltiden. Inte bara för att eleverna behöver mat för att må bra och för att kunna prestera i skolan, utan lika mycket ur ett socialt och pedagogiskt perspektiv.

ANN-CHRISTIN PINOLA, SKOLLEDARE ALINGSÅS

Innehåll

Bra mat i skolan ger näring åt lektionerna 2
Skolledarens checklista 4
Fakta om svensk skolmat 6
Skolmåltiden bidrar till skolans uppdrag 8
Skolmåltidens koppling till kursplanerna 10
Så här har andra gjort 12
Mer information om måltiderna i skolan 18

© Livsmedelsverket, Uppsala oktober 2013, reviderad oktober 2015
Foto: Jeanette Hägglund, omslag, sid 3, 5-6, 9
Katja Rangstam, sid 13-14, 17
Karin Alfredsson, sid 18
Björn Lundquist, sid 5, 11, 20
Layout: Björn Lundquist, Malmö
Tryck: Lenanders Grafiska AB, Kalmar

Skolledarens checklista

För att skolmåltiden ska bli bra och maten uppäten behövs fler ingredienser än goda råvaror och skicklig måltidspersonal. Skolledaren håller i några av de viktigaste nycklarna.

	Fungerar i dag	Åtgärdas direkt	Åtgärdas på sikt
Schemaläggning			
Alla elever kan äta i lugn och ro i åtminstone **20 minuter**	☐	☐	☐
Luncherna ligger mellan klockan **11 och 13**	☐	☐	☐
Varje klass äter ungefär **samma tid** varje dag	☐	☐	☐
Luncherna är **schemalagda**, skilda från rasten	☐	☐	☐
Måltidspersonalen kan påverka schemaläggningen av lunchen	☐	☐	☐
Måltidsmiljö			
Måltidsmiljön är sådan att eleverna verkligen **trivs** – helst utformad i samarbete med eleverna själva	☐	☐	☐
Bemötandet i skolrestaurangen är positivt och respektfullt	☐	☐	☐
För skolrestaurangen finns tydliga **trivselregler** – gärna utarbetade tillsammans med eleverna, som också följs	☐	☐	☐
Ljudnivån hålls låg med hjälp av ljuddämpande åtgärder, rumsindelare och hög vuxennärvaro	☐	☐	☐
Logistiken och tagordningen ger ett effektivt flöde med minimala köer och en lugn miljö för de som äter	☐	☐	☐
Pedagogiska måltider			
Vuxna som äter **pedagogiska måltider** tillsammans med elever i alla åldrar	☐	☐	☐
Samsyn kring vad en **pedagogisk** måltid innebär och vilka arbetsuppgifter som ingår (exempelvis tillsyn, undervisning, relationsbyggande)	☐	☐	☐
Måltiden används som pedagogiskt verktyg	☐	☐	☐
Samverkan och kommunikation			
Måltidspersonalen involveras i skolans dagliga verksamhet, exempelvis genom att delta i arbetsgrupper, på planeringsdagar och vid föräldramöten	☐	☐	☐
Eleverna medverkar i måltidsverksamheten, exempelvis genom elevråd, matråd, praktik och elevenkäter	☐	☐	☐
Föräldrar informeras om skolmåltiden som resurs och de bidrar genom att uppmuntra eleverna att äta skollunch	☐	☐	☐
Ställ krav och följ upp			
Måltidspersonalen har **kompetens** och engagemang	☐	☐	☐
Måltiderna håller hög kvalitet, dvs är **goda, näringsriktiga, säkra, trivsamma, integrerade och miljömässigt hållbara**	☐	☐	☐
Elever med **allergi och överkänslighet** har samma möjligheter till positiva måltidsupplevelser som alla andra	☐	☐	☐
Elevenkäter och konsumtionsmätningar görs regelbundet	☐	☐	☐
Måltidernas **kvalitet** utvärderas regelbundet, exempelvis med verktyget www.skolmatsverige.se och tas med i kvalitetsuppföljningen	☐	☐	☐

Fakta om svensk skolmat

I korthet:

- 1946 infördes statliga bidrag till kommuner som erbjöd kostnadsfria skolmåltider
- 1997 lagstiftades om alla elevers rätt till kostnadsfria skolmåltider
- 2011 lagstiftades om måltidernas näringsriktighet
- I Sverige serveras nästan 1,4 miljoner skolmåltider en vanlig skoldag
- Den årliga kostnaden för skolmåltider i grundskolan uppgår till drygt 5 miljarder kronor (inklusive mat, personal och transporter). Det motsvarar cirka sex procent av skolans totala kostnader och mer än vad som läggs på läromedel och skolbibliotek.

Mätta elever lär bättre

”Det är ingen som tror att man kan springa maraton eller åka ett Vasalopp, utan att samtidigt bry sig om vad man stoppar i sig. Men att skolelever ska klara hela skoldagen utan att få i sig tillräckligt med energi och näring – det tänker man inte alltid på”, menar professor *Maria Lennernäs* som forskar om måltidsmönstrets betydelse för prestation och hälsa.

En bra skollunch ger mätta elever med goda förutsättningar för att orka vara fokuserade och då blir lektionerna också lugnare. Lunch som serveras i stressig och högljudd miljö och ibland för tidigt på dagen gör att många elever får i sig för lite mat eller helt hoppar över lunchen.[1]

Kroppen har en naturlig dygnsrytm som behöver följas för att hjärnan och magen ska må bra. Att äta i lugn och ro och på regelbundna tider är viktigt för alla. Utan näring och sömn riskerar kroppen att bli ”ett fuskbygge” med risk för ohälsa i framtiden. Det handlar om att bli mätt på rätt sätt. Att skollunchen är näringsriktig har särskild betydelse för vissa elever och är ett viktigt led i arbetet för att öka jämlikheten i hälsa. Bra skolmat ger alltså en bättre skola för alla.

Måltiden som arbetsmiljö

En undersökning från Statistiska Centralbyrån[2] visar att endast 50–60 procent av eleverna (10–18 år) upplever skolrestaurangen som lugn. Femton procent av eleverna anser att det är svårt att hinna äta på lunchen. Således kan en dålig måltidsmiljö orsaka både trötta och hungriga elever vilket i sin tur inte gynnar inlärning och gör den lagade maten till en bortkastad resurs.

Alltför många elever går hungriga från skolrestaurangen

De få studier som gjorts av elevernas lunchkonsumtion i skolan visar att långt ifrån alla elever äter tillräckligt vid lunchen.[3,4] Det gör att de lämnar skolrestaurangen hungriga och får i sig för lite av både energi och näringsämnen. En del barn hoppar helt över lunchen vissa dagar. Det verkar vara ett beteende som grundläggs i mellanstadiet.[5] I en enkätundersökning från 20 skolor i Stockholms län 2005, uppgav endast 47 procent av eleverna att de var mätta när de lämnade skolrestaurangen.[6] Orsakerna till att maten inte äts upp kan vara många. Själva maten är bara är en liten del av upplevelsen och även den mest välkomponerade måltid går att förstöra med en otrevlig måltidsmiljö. De elever som hoppar över lunchen i skolan är ofta de som inte heller äter frukost och denna grupp har ett sämre näringsintag än de med mer regelbundna måltidsvanor.[7]

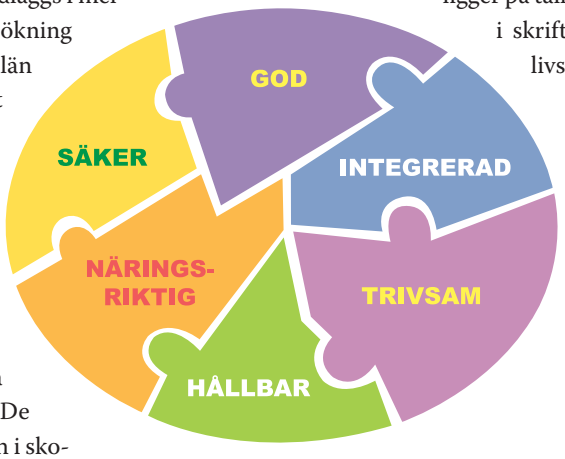
Attityder och lärarroller

Forskaren *Christine Persson Osowski*[8] har undersökt den allmänt negativa bilden av skolmat. Hon konstaterar att de negativa attityderna råder både inom och utanför skolans värld, men att bilden sällan stämmer överens med verkligheten. Skolmåltiden ses ofta som en ”andra klassens måltid” på grund av egna dåliga erfarenheter i stället för en positiv och viktig del av skoldagen.

I avhandlingen studerades även lärarnas agerande vid måltiden. Det kategoriserades i tre olika typer: *den sociala lärarrollen* (hög grad av interaktion med eleverna), *den utbildande lärarrollen* (medelhög grad av interaktion med barnen) och *den undvikande lärarrollen* (lägst grad av interaktion med barnen). Forskningen kan med fördel användas i diskussioner kring vad en pedagogisk måltid är.

Vad är en bra måltid?

Vad som definierar en bra måltid är unikt för var och en. Som stöd för skolan att skapa en gemensam målbild har Livsmedelsverket tagit fram en modell i form av ett pussel, där alla bitar är nödvändiga för att eleverna ska må bra av maten och känna matglädje. Modellen visar tydligt att en bra skolmåltid är så mycket mer än det som ligger på tallriken. Läs mer om varje område i skriften *Bra mat i skolan* på www.livsmedelsverket.se.



[1] Lennernäs, Maria (2011) Lunch och lärande – skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet. Livsmedelsverkets rapport nr 1/2011.

[2] SCB (2015) Undersökning av barns levnadsförhållanden 2013-2014.

[3] Camilla Wåhlander och Cathrin Wahlstedt (2012) Äter mellanstadieelever enligt näringsrekommendationerna? Institutionen för livsmedelsteknik, Livsmedelsteknisk högskoleutbildning vid Campus Helsingborg.

[4] Brown och Georgson (2008) Vad har du på brickan? Institutionen för Kostvetenskap, Uppsala universitet.

[5] Enghardt Barbieri, H. Pearson, M. Becker, W. (2003). Riksmaten barn 2003 – Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Livsmedelsverket 2006.

[6] Trivsel i skolmatsalen – Till dig som vill förbättra miljön i skolans matsal. Centrum för arbets- och miljömedicin, 2007.

[7] Sjoberg A, Hallberg L, Hoglund D, Hulthen L. (2003) Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. European journal of clinical nutrition; 57(12):1569-78.

[8] Persson Osowski, C (2012). The Swedish School Meal as a Public Meal – Collective Thinking, Actions and Meal Patterns. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.

Skolmåltiden bidrar till skolans uppdrag

SKOLMÅLTIDEN är en del av utbildningen i skolan. Detta står angivet i förarbetet till den nya skollagen.[9] Det innebär att skollagens och läroplanens skrivelser om utbildningen även omfattar skolmåltiderna. Detta medför att även arbetet med måltidernas kvalitet ska göras systematiskt och dokumenteras.

Demokratiska värderingar

Skollagen anger att utbildningen ska se till barnens bästa, ta tillvara barnens åsikter och utgå från demokratiska värderingar. I läroplanen poängteras också att det inte är tillräckligt att förmedla kunskap om grundläggande demokratiska värderingar, utan att undervisningen ska bedrivas i demokratiska arbetsformer. Även måltidsverksamheten bör bedrivas utifrån dessa värderingar.

Det är skolledarens ansvar att skolans arbetsformer utvecklas så att de gynnar aktivt elevinflytande. Genom att låta elever engagera sig i måltidsfrågor i matråd eller lyfta frågorna på klass- och elevråd utvecklas både måltiderna och elevernas kunskap på området.

Matrådet kan ha i uppdrag att arbeta för att alla skolans elever ska äta och trivas i skolrestaurangen. Det är bra om matrådet utgörs av representanter från elever, pedagoger, måltidsverksamhet, skolledning, elevhälsa och föräldrar.

Måltiden som arbetsmiljö

Skolmåltiden är en viktig del av skolans fysiska och psykosociala arbetsmiljö. Bra måltidsmiljöer skapas genom att exempelvis lämplig schemaläggning, trivsam fysisk måltidsmiljö, låg ljudnivå, ett bra bemötande och en trygg stämning i skolrestaurangen. Måltiden kan vara en viktig arena i värdegrundsarbetet och skolans arbete mot kränkande behandling.

Skolmåltiden ska också stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. I det individuellt riktade arbetet har skolmåltiden särskild betydelse för att undanröja hinder för varje enskild elevs lärande och utveckling. Elever med allergi och överkänslighet har samma rätt till en bra måltid som alla andra. Skolan ska ha rutiner för att det fungerar, gärna i samverkan med elevhälsan. Om en elev blir sjuk av maten ska behörig kontrollmyndighet (den kommunala livsmedelsinspektören) informeras och allvarliga fall ska dessutom anmälas till Arbetsmiljöverket.

Kunskap om hållbar livsstil

Förutom att ge energi och näring kan måltiden också användas som pedagogiskt verktyg, exempelvis inom skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar livsstil. I läroplanen anges att ”skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola /…/ har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället”.

Måltiden som integrationsverktyg

Maten och måltiderna kan även användas som ett integrationsverktyg. I läroplanens första kapitel lyfts skolan fram som en social och kulturell mötesplats i ett internationellt och rörligt samhälle. Skolan har möjlighet och ansvar för att stärka människors förmåga att se de värden som ligger i kulturell mångfald. Skolmåltiden ger unika möjligheter att lära och uppleva andra kulturer, värderingar och livsvillkor på ett naturligt och intresseväckande sätt.

Ämnesövergripande

Läroplanen uppmanar till ett ämnesövergripande arbetssätt där ”alla som arbetar i skolan ska /…/ samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande.” Läraren ”ska organisera och genomföra arbetet så att eleven får möjlighet att arbeta ämnesövergripande.” Måltiden är en arena, där många av skolans ämnen samspelar i praktiken och kan bidra till ett ämnesövergripande arbetssätt.

[9] Prop. 2009/10:165, sid 872.

Skolmåltidens koppling till kursplanerna

I DEN LÄROPLAN som gäller för grundskolan sedan 1 juli 2011 finns nyckelbegreppen ”förmågor” och ”centralt innehåll”. Det här avsnittet ger förslag på hur arbetet med skolmåltider kan bidra till att utveckla elevernas förmågor i olika ämnen och hur skolmåltider kan användas för att genomföra kursplanernas centrala innehåll och bidra till ökad måluppfyllelse. För varje ämne inleds texten med ett exempel på en förmåga och därefter exempel från ämnets centrala innehåll som måltiden kan bidra till.

Bild

Undersöka och presentera olika ämnesområden med bilder.

- Framställning av berättande informativa och samhällsorienterande bilder om egna erfarenheter, åsikter och upplevelser (Åk 7–9).

Engelska/moderna språk

Reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och delar av världen där engelska/språket används.

- Vardagsliv, levnadssätt och sociala relationer i olika sammanhang och områden där engelska/språket används (Åk 7–9/4–9).

Hem- och konsumentkunskap

Planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang.

- Olika mattraditioner, till exempel vid firande av högtider (Åk 1–6).
- Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande (Åk 7–9).

Idrott och hälsa

Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa (Åk 7–9).

Matematik

Formulera och lösa problem med hjälp av matematik samt värdera valda strategier och metoder.

- Rimlighetsbedömning vid uppskattningar och beräkningar i vardagliga situationer (Åk 4–6).
- Strategier för problemlösning i vardagliga situationer (Åk 7–9).

Modersmål

Reflektera över traditioner, kulturella företeelser och samhällsfrågor i områden där modersmålet talas utifrån jämförelser med svenska förhållanden.

- Seder, bruk och traditioner i områden där modersmålet talas i jämförelse med svenska seder, bruk och traditioner (Åk 4–6).

Naturorienterande ämnen/biologi

Använda biologins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara biologiska samband i människokroppen, naturen och samhället.

- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra (Åk 1-3).
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas (Åk 4–6).

Naturorienterande ämnen/kemi

Använda kemins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara kemiska samband i samhället, naturen och inuti människan.

- Innehållet i mat och dryck och dess betydelse för hälsan. Kemiska processer i människokroppen, till exempel matspjälkning (Åk 7–9).

Samhällsorienterande ämnen/geografi

Värdera lösningar på olika miljö- och utvecklingsfrågor utifrån överväganden om etik och hållbar utveckling.

- Var olika varor och tjänster produceras och konsumeras samt hur varor transporteras. Hur människors försörjning och handelsmönster har förändrats över tid (Åk 7–9).

Samhällsorienterande ämnen/historia

Använda en historisk referensram som innefattar olika tolkningar av tidsperioder, händelser, gestalter, kulturmöten och utvecklingslinjer.

- Hur historia kan användas för att förstå hur den tid människor lever i påverkar deras villkor och värderingar (Åk 7–9).

Svenska

Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.

- Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter, till exempel tidningsartiklar, vetenskapliga texter, arbetsbeskrivningar och blogginlägg. Texternas syften, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag (Åk 4-6).

Så här har andra gjort

HÄR FÖLJER ETT PAR goda exempel från verkligheten. Exempelen visar på insikten om att skolan har mycket att vinna på att eleverna är mätta och trygga. Dessutom använder dessa skolor medvetet måltiden för att höja trivseln och skapa relationer. Det finns också en respektfull syn på eleverna i kombination med en pedagogisk ambition med måltiderna.

Skolledarna i exemplen ser att måltiderna inte bara är en fråga för köket, utan det sker i samverkan mellan köket, eleverna och den pedagogiska verksamheten.

Ann-Christin Pinola, skolledare på Gustav Adolfsskolan, åk 6–9 i Alingsås:

”Skolmåltiden är vårt guldägg!”

HÄR PÅ GUSTAV ADOLFSSKOLAN har skolmåltiden blivit ett riktigt guldägg. Vi har upptäckt att det inte finns något bättre sätt att bygga relationer än just under en måltid. Det händer något när man sitter och äter tillsammans – något som aldrig skulle hända i ett klassrum, där både elever och lärare har sina roller. Och som definitivt inte händer om de vuxna går runt och agerar vakter i stället för att äta tillsammans med eleverna.

Vi har sedan flera år tillbaka valt att schemalägga skolmåltiden. Det innebär att varje klass går till skolrestaurangen tillsammans med sin lärare och äter på lektionstid. En lektion kan antingen börja med lunch eller sluta med lunch. Vid längre lektionspass kan vi lägga lunchen mitt i lektionen i stället. Då äger lunchen rum under schemalagd tid och blandas inte ihop med rast. Det gör att alla elever alltid äter! Alla äter kanske inte alltid så mycket, men eftersom de ändå sitter i skolrestaurangen i en halvtimme så kan de ju lika gärna äta något.

Tidigare var det många som inte ens såg efter vad som serverades, utan gick direkt ut på stan i stället. När elever hoppar över lunchen eller ersätter den med godis, så märks det direkt i klassrummen. Ju mer blodsockret åker upp och ned, desto fler konflikter blir det. Nu har vi i stället fått lugn och ro i både klassrum, skolrestaurang och korridorer. Eleverna orkar med skolarbetet på ett annat sätt och presterar betydligt bättre.

När vi lägger schemat i augusti utgår vi alltid från lunchen. Varje lärare har två schemalagda lunchpass i veckan, då de äter tillsammans med den klass som de just då undervisar. Deras uppgift är att under skolmåltiden samtala och bygga relationer med eleverna. Det ingår på så vis i ett av skolans viktigaste uppdrag: att lära ut ett humanistiskt och demokratiskt förhållningssätt och göra det genom praktisk handling varje dag.

Att de flesta pedagoger väljer att äta i skolrestaurangen även när de inte har lunchen schemalagd tror jag

Ann-Christin Pinola, skolledare på Gustav Adolfsskolan i Alingsås.

beror på det goda sociala klimatet på skolan. Vi har en helhetssyn på verksamheten, där bemötandet är oerhört viktigt.

För mig är det viktigt att som skolledare finnas tillgänglig för eleverna, och vid lunchtiden är det lättast att hitta mig och prata med mig. Just lunchen ser jag som det bästa möjliga tillfället att komma nära och verkligen tala med eleverna.

Många klagar på skolmaten, även föräldrar kan ifrågasätta kvaliteten, men så är det inte hos oss längre. Vi bjuder alltid in den nya årskursens föräldrar till ett möte då vi bjuder på skollunch på kvällen. Efter det vet de hur bra maten faktiskt är.

På vår skola levereras maten av en entreprenör. Det är klart att jag hade föredragit ett eget tillagningskök, inte minst för att få alla de där härliga matdofterna. Samtidigt visar detta att man inte måste ha ett eget kök för att integrera skolmåltiderna i verksamheten.

Att utnyttja skollunchen, så som vi gör, innebär varken mera jobb eller ökade kostnader – tvärtom. Skolmåltiderna kostar mer per elev än alla andra läromedel i skolan. Då är det slöseri att inte använda dem som en pedagogisk resurs.”

Färre konflikter och bättre studieresultat

DETTA ÄR SKOLLEDARE Ann-Christin Pinolas erfarenhet av de största vinsterna med att satsa på schemalagda skolmåltider:

- Alla elever äter lunch i skolan.
- Mer lugn och ro i klassrummen, vilket ger ökad koncentration.
- Eleverna presterar bättre, vilket märks på skolresultaten.
- Färre konflikter – både i klassrum, korridorer och skolrestaurang.
- Bygger bättre och tryggare relationer, vilket ger trevligare klimat.
- Mindre stress under måltiden när lunch inte är lika med rast.
- Minskad skadegörelse, både i och utanför skolan.
- Väldigt litet tallriksvinn.
- Skolans rykte är gott, personalomsättningen låg och kölistan lång.

Skiljeboskolan i Västerås

SKILJEBOSKOLAN I VÄSTERÅS är en högstadieskola med 300 elever från årskurs 6 till 9 som länge har dragits med ett ganska dåligt rykte. För ett och ett halvt år sedan bestämde skolledningen att ändra på det.

– Vi började med att förändra rutinerna i skolrestaurangen, berättar skolledare *Lars Nordin*.

Från att nästan inga lärare ville sitta och äta i den stojiga miljön i skolrestaurangen så äter numera alla pedagoger lunch i skolan på betald arbetstid. Uppgiften är att sitta tillsammans med eleverna, att samtala och bygga relationer. De 35 kronor som lunchen kostar för varje lärare ingår i skolans budget.

– De pengarna plockade jag tillbaka direkt genom minskad skadegörelse. Dessutom har vi inte längre så många konflikter och det har också ett värde, säger Lars.

Atheneskolan på Gotland

– SJÄLVA MATLAGNINGEN är kökets uppgift, men tiden, atmosfären och organisationen runt skolmåltiden – det ligger på skolledaren. Det säger *Maria Westerlund*, skolledare på Atheneskolan i Visby.

– På den här skolan har vi bestämt oss för att maten ska lagas från grunden av närproducerade råvaror. Det är lika mycket för att den ska vara god som för att den ska vara en del av pedagogiken, säger Maria, som vill öka både kunskap och intresse för frågor kring hållbar utveckling.

Tanken är att eleverna, från förskoleklass och upp till årskurs 9, ska lära sig hur mat produceras från jord till bord och sedan återgår till jord. Det görs genom besök på gårdar och hos lokala matproducenter, men också genom att eleverna har en aktiv roll i planeringen av mat och meny.

– En av skolans viktigaste uppgifter är att förmedla demokratiska värderingar och jobba med elevinflytande. Skolmåltiderna är ett område som är mycket lämpligt att låta eleverna vara delaktiga i, säger Maria, men tillägger att skolan aldrig ger avkall på sina kärnvärden: Att maten ska lagas från grunden och vara näringsriktig.

Eleverna är med och tycker till om menyn och ansvarar för kafeterian på skolan. Man arbetar även med önskeluncher och begreppet ”våga smaka”, för att inspirera till nya smakupplevelser. Arbetet görs främst via elevrådet. Dessutom är varje elev måltidsvärd någon gång varje termin, för att få bättre inblick i matlagning och allt runt omkring.

Lindåsskolan i Göteborg

BERIT ROMAN är skolledare på Lindåsskolan och hon vill skapa goda spiraler genom pedagogiska samarbeten med köket.

– Därför måste dialogen mellan kök, elever och pedagoger vara på topp, säger hon.

Eftersom kökspersonalen tillhör en annan organisation är det extra viktigt med god kommunikation. Att inte tala *om* varandra, utan *med* varandra. Köksmästaren är därför med på samordningsmöten med pedagogerna och det är alltid någon från köket som deltar i brukarrådsträffar.

– Frågor kring maten är något som engagerar både elever och föräldrar. Just därför är det så oerhört viktigt att man kan förklara och bemöta och få igång en god spiral runt måltiden, säger Berit.

På Lindåsskolan, finns elever från förskoleklass till årskurs nio. Skolan jobbar med delaktighet och positiv förstärkning. Det finns både matråd och elevråd som är med och påverkar skolmåltiderna. Personalen sitter tillsammans med eleverna och äter, man talar positivt om maten och tackar efteråt kockarna för den goda maten.

Genom att arbeta med olika teman kopplas måltiden ihop med pedagogiken. Det kan handla om barns livsvillkor i världen som knyts ihop med mat från olika hörn av världen. Eller ett Astrid Lindgren-tema då köket serverar traditionell svensk husmanskost.

– Även miljöfrågor kan knytas till skolmåltiden. Vi arbetar mycket med klimatfrågor och med att minska matsvinnet. Då skapar kockarna delaktighet genom att vara ute i klassrummen och prata med eleverna, säger Berit och menar att det är växelverkan mellan kök och pedagogik när det är som bäst.

Berit Roman, skolledare på Lindåsskolan I Göteborg,

Runstensskolan i Haninge

PÅ RUNSTENSSKOLAN är skolledaren, pedagogerna och kökspersonalen ett väl sammansvetsat team som gör skolmåltiden till en del av undervisningen. De använder sig av matresor, utmaningar och gissningstävlingar.

– Det är kockarna i köket som initierar alla aktiviteter, eftersom de tycker att det är kul. Sedan är det upp till varje lärare att fånga upp bollen. Det finns inga krav, utan det ska vara lustfyllt och enkelt, säger skolledare *Ewa Martinsson*.

Matresorna är särskilt uppskattade, eftersom de kan utnyttjas på så många kreativa sätt. Köket bestämmer sig för ett visst land eller kontinent, sätter upp en karta i skolrestaurangen och markerar alla stopp under resans gång. Ungefär en dag i veckan blir det ett stopp och då bjuds det på maträtter från den platsen. Ofta bidrar köket också med en tävling eller lekfull utmaning som kan kopplas till den geografiska platsen.

En matresa genom Sverige kan inledas med norrländsk palt och avslutas med skånsk kalops. En resa genom Europa kanske börjar med köttbullar och lingon och slutar med en krämig risotto eller paella. Genom åren har det blivit många matresor över hela jorden för Runstensskolans elever.

– Matresorna tar vara på elevernas vetgirighet och föder en massa spännande tankar och resonemang under lunchen som man sedan kan följa upp i klassrummet, säger Ewa.

Kökschefen sitter med i skolans ledningsgrupp och skolmåltiderna är en stående punkt på agendan vid varje veckomöte. På så vis vet både ledning och pedagoger vad som är på gång och kan komma med egna idéer.

Mer information om måltiderna i skolan

Livsmedelsverket www.livsmedelsverket.se
Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar för säkra livsmedel, redlighet i livsmedelshanteringen och bra matvanor. Visionen är att alla känner matglädje och mår bra av maten. Verktygen för detta är regler, kontroll, råd och information. Sedan 2011 finns det ett *Nationellt kompetenscentrum för måltider inom vård, skola och omsorg* på Livsmedelsverket. Kompetenscentret sprider kunskap och ger stöd åt alla som arbetar med och berörs av offentliga måltider.

Skolverket, www.skolverket.se
Skolverket är en statlig myndighet som stödjer förskolor, skolor och huvudmän i deras utveckling inom nationellt prioriterade områden. Exempel på sådana stöd är information och inspirationsmaterial som lärande exempel. Skolverket kan informera om hur skolmåltiderna kan kopplas till uppdragen i läro- och kursplaner och ge exempel på hur de kan integreras i undervisningen och övrig verksamhet.

Läs mer om skolmåltider:

- Råd och annat material om skolmat www.livsmedelsverket.se/skolmaterial
- Hej Skolmat! Lektionsförslag med måltiden som läromedel www.livsmedelsverket.se/hejskolmat
- Ta hand om maten, minska svinnet www.livsmedelsverket.se/matsvinn
- Om lagkraven på skolmåltiden www.skolinspektionen.se
- Om våra nationella miljömål www.naturvårdsverket.se
- Folkhälsomyndighetens skrift, ”Nu är goda råd… enkla!” www.folkhalsomyndigheten.se
- Information om skolmat och ljudlig miljö i skola/förskola www.skl.se
- Webbaserat verktyg för att utvärdera skolmåltidskvalitet www.skolmatsverige.se
- Informationsmaterial Stockholms läns landsting www.folkhalsoguiden.se
- Skolmatsakademien i Västra Götaland www.vgregion.se/skolmatsakademin

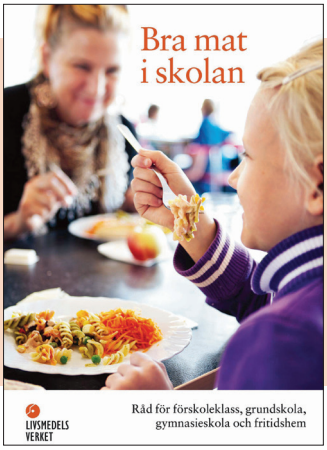
Anteckningar

Skolledarens nycklar till bra måltider

SKOLLEDAREN håller i några av de viktigaste nycklarna för bra måltider i skolan. På de här områdena har skolledaren en avgörande roll:

1. Schemaläggning
2. Måltidsmiljö
3. Pedagogiska måltider
4. Samverkan och kommunikation
5. Ställa krav och följa upp

Det är skolledaren som ansvarar för att det finns ett positivt förhållningssätt till skolmåltiden, så att eleverna går och äter varje dag. Det är skolledaren som har nyckeln till att måltiderna blir en viktig och efterlängtad del av skoldagen. En bra måltid behöver inte kosta mer än en dålig.



LÄS MER i Livsmedelsverkets råd *Bra mat i skolan*. Råden är avsedda som ett stöd i arbetet med bra skolmåltider. Genom att belysa olika kvalitetsområden kan råden också vara ett stöd vid policyarbete och upphandling av måltidstjänster. Råden lanserades 2007 och reviderades 2013, www.livsmedelsverket.se

Livsmedelsverket

LIVSMEDELSVERKET
Box 622
751 26 UPPSALA

Telefon: 018-17 55 00
www.livsmedelsverket.se

Skolverket

SKOLVERKET
106 20 STOCKHOLM

Telefon: 08-527 332 00
www.skolverket.se