



Förslag till nya Nationella riktlinjer för måltider i skolan

Webbinarium 12 maj 2025



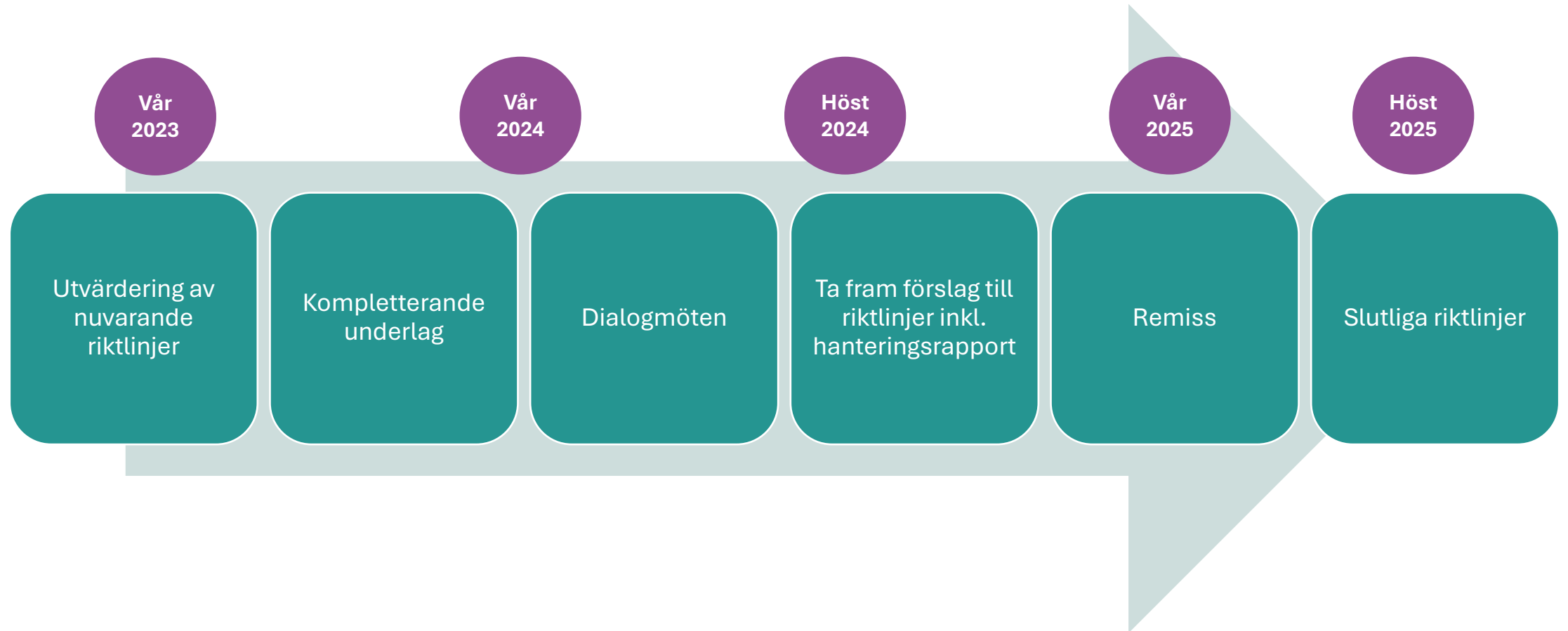
Agenda

- Välkommen
- Arbetet med riktlinjerna – så här har det gått till
- Förslag till nya riktlinjer för skolmåltider
- Processen framåt
- Frågestund
- Avrundning

Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg



Process för uppdatering av riktlinjer



Varför mål?

- Mål kan ge en gemensam riktning i ett komplext arbete med många intressenter
- Mål med indikatorer möjliggör strukturerad uppföljning
- Kan fungera som ett verktyg som möjliggör för fler att linjera skolmåltiderna med riktlinjerna för måltider i skolan och därmed gå mot mer hållbara skolmåltider



Mål med målen?



Användbara: Gör nytta för de som arbetar med skolmåltider



Kunskapsbaserade: vilar på vetenskaplig grund och erfarenheter och kunskap

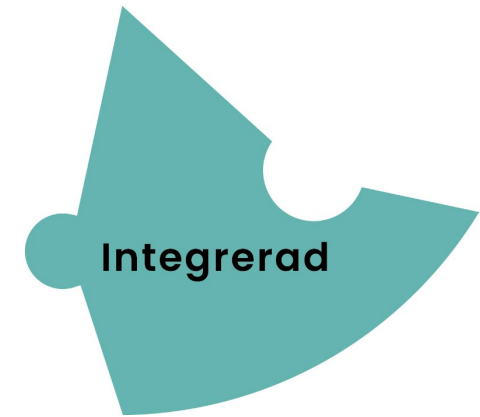


Konkreta men ambitiösa: visar en gemensam riktning att jobba mot som inspirerar



Väsentliga: visar på de viktigaste förändringar som behöver ske inom kort för att uppnå hållbara skolmåltider

Exempel på mål och indikatorer



Nationella mål	Indikatorer	Uppföljning
Alla elever kan påverka sin måltidsmiljö.	Andel skolor som har ett måltidsråd.	Livsmedelsverkets kommunkartläggning.
	Andel skolor som följer upp elevers upplevelse av skolmåltiden.	Utvecklas.

Hur kan målen och indikatorerna användas?

- Anpassa för lokal kontext
- Informera nationella insatser
 - Skapa stöd som riktlinjer, uppföljningsverktyg etc.
 - Projekt, riktade insatser, samarbeten
 - Underlag till regeringen

Aktiviteter

Vi ska börja beräkna klimatavtrycket från skolmåltiderna innan 2027

Vi ska utbilda kockar i skolköken om klimatsmart mat

Etappmål

Till 2028 sänka klimatavtrycket till max 1,6 kg CO₂e/kg inköpta livsmedel

Utsläppen av växthusgaser per kilo inköpta livsmedel är max 1,25 kg CO₂e

Exempel

Tillsammans mot hållbara skolmåltider

Vi hoppas målen och indikatorerna ska

- Främja samverkan
- Hjälpa oss att prioritera och agera på det viktigaste
- Genom uppföljning ge ny kunskap om vad som fungerar och inte fungerar
- **Användas!**



Måltidsmodellen

– ett helhetsperspektiv
på hållbara måltider



[Måltidsmodellen \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

Näringsriktiga måltider



Varför är det viktigt med näringsriktigt?

Barn och unga äter idag:

- För mycket godis, snacks och läsk
- För lite frukt och grönt
- För lite fullkorn
- För mycket chark och rött kött



**Skollagen
ställer krav på
näringsriktighet**

30 %

NNR 2023

Näringsrekommendationer utifrån livsmedelsgrupper



Frukt & Grönt

Servera till varje måltid



Fisk & Skaldjur

Servera 1-2 ggr/vecka



Baljväxter

Servera varje dag



Rött kött & Chark

Chark 1-2 ggr/månad
Rött kött 1-2 ggr/vecka

Järn – behov och upptag

- Livsviktig mineral
- Störst behov vid tillväxt och blodförluster som menstruation
- Existerande järnlager störst betydelse för upptag – låga järnlager ger högre upptag
- Järn i maten har generellt låg biotillgänglighet – svårt för kroppen att absorbera
- Kosten påverkar – men järnbrist förekommer bland de som äter lite kött och de som äter mycket kött
- Vegetarianer har dock ökad risk för järnbrist



Kosten är viktig men inte alltid tillräcklig

- Kött innehåller järn av hög biotillgänglighet
- Spannmål och baljväxter innehåller järn med lägre biotillgänglighet
- En kost som följer kostråden innehåller mer järn än vad som intas i nuläget enligt matvaneundersökningar
- Måltidens sammansättning påverkar upptaget
 - Hemjärn från kött tas upp bäst
 - Icke hemjärn från vegetabilier och kött tas upp sämre
 - Främjar upptaget: C-vitamin, fermentering, ”köttfaktorn”
 - Hämmar upptaget: kalcium, fytat, polyfenoler
- Eftersom andra faktorer (tex blodförluster) påverkar räcker inte järnet från kosten för alla individer



Individuella
anpassningar av
maten

Skapa bättre
förutsättningar att maten
äts upp

Frukost och
mellanmål

Utökat stöd i Näringsriktiga måltider

Stöd vid selektivt
ätande

Bra utbud i skolkafeteria och
varuautomater

Integrerade måltider



Skolmåltiderna – en viktig del av skolans arbete

- Skolmåltiden i skolans systematiska kvalitetsarbetet och en del av elevhälsoarbetet
- Pedagogiska måltider och de vuxnas betydelse för en bra måltidssituation
- Mat- och måltidsutbildning
- Elevers inflytande och delaktighet – en rättighet



Trivsamma måltider



Trivsamma måltider

- Trygghet och trivsel
- Tillräckligt med tid för lunch
- Tillgänglig måltidsmiljö och anpassningar vid NPF



Goda måltider



Goda måltider

- Flera faktorer formar vår uppfattning om vad som är gott
- Skolrestaurangen – en viktig arena för att bredda och utveckla våra smakreferenser



Miljösmarta måltider



Miljömässigt hållbar livsmedelskonsumtion

- Livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan minskar
- Livsmedelskonsumtionen bidrar till att bevara och stärka ekosystemen och gynna biologisk mångfald
- Livsmedelskonsumtionens påverkan på ekosystemen genom mark- och vattenanvändning, gödselanvändning och användning av växtskyddsmedel minskar
- Överkonsumtion (det vi äter för mycket av och det vi kastar) minskar



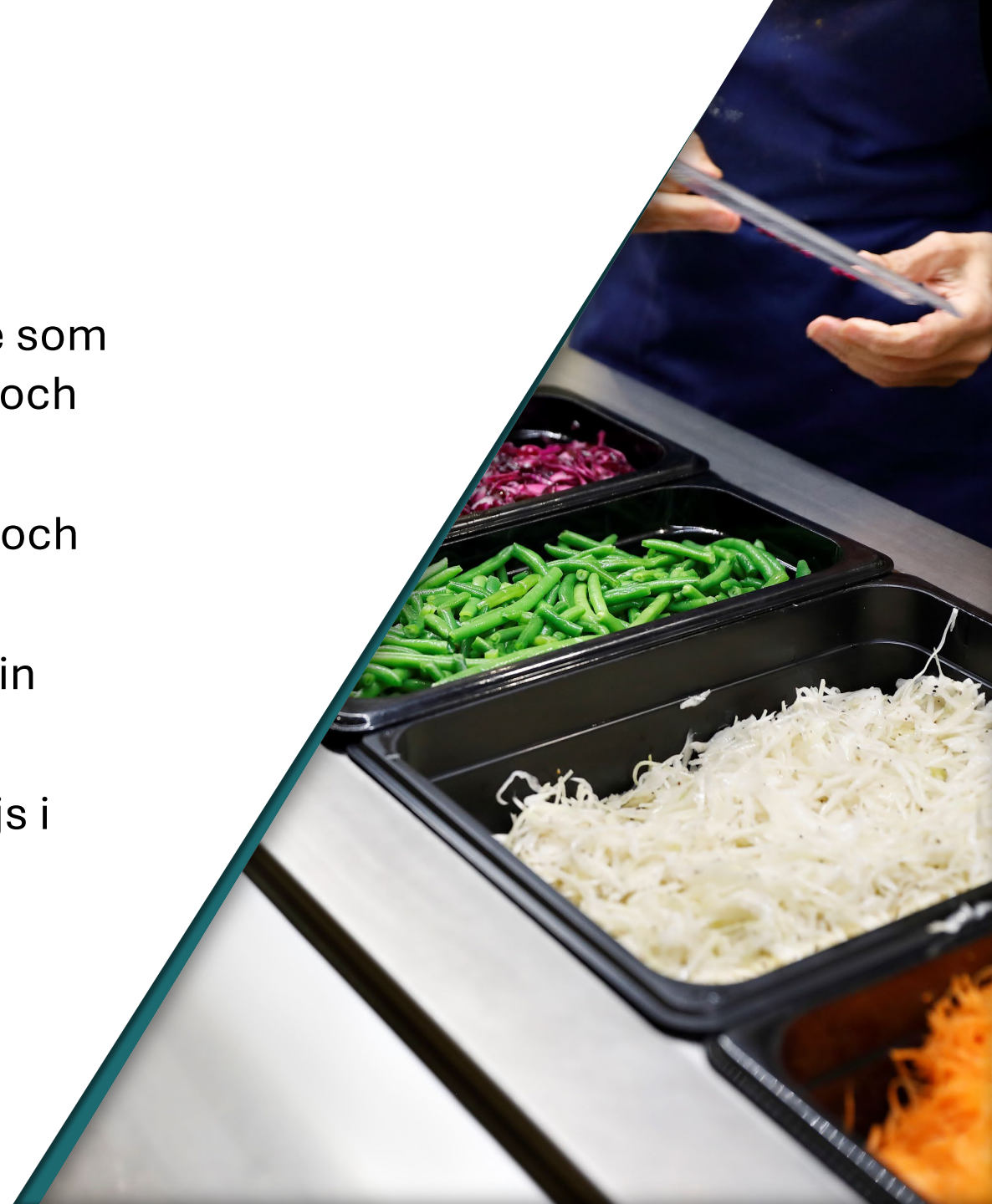
Mervärden i svensk produktion

- Naturbetesmarker och vallodling viktiga för pollinatörer, ett öppet och variationsrikt landskap och biologisk mångfald
- Mindre användning av växtskyddsmedel i odlingen
- Varierade landskap - inte storskaliga monokulturer
- Utfasning av sojafoder med hög påverkan på klimat och biologisk mångfald pågår via branschinitiativ
- Strängare djurskyddslagstiftning



Miljösmarta måltider

- De livsmedel som köps in påverkar miljön så lite som möjligt, till exempel genom ökad andel svenska och miljömärkta livsmedel.
- Fisk som köps in kommer från hållbara bestånd och har fiskats eller odlats med omsorg om miljön.
- Mängden kött begränsas och det kött som köps in väljs med omsorg om miljö och djurskydd.
- Grova, lagringsdugliga grönsaker och frukter väljs i första hand och varieras efter säsong.
- Matsvinnet minimeras



Säkra måltider



Uppdaterat råd om nötter

- Undvik nötter i maten, men förpackade nötter i skolan går bra



Beredskap & Upphandling



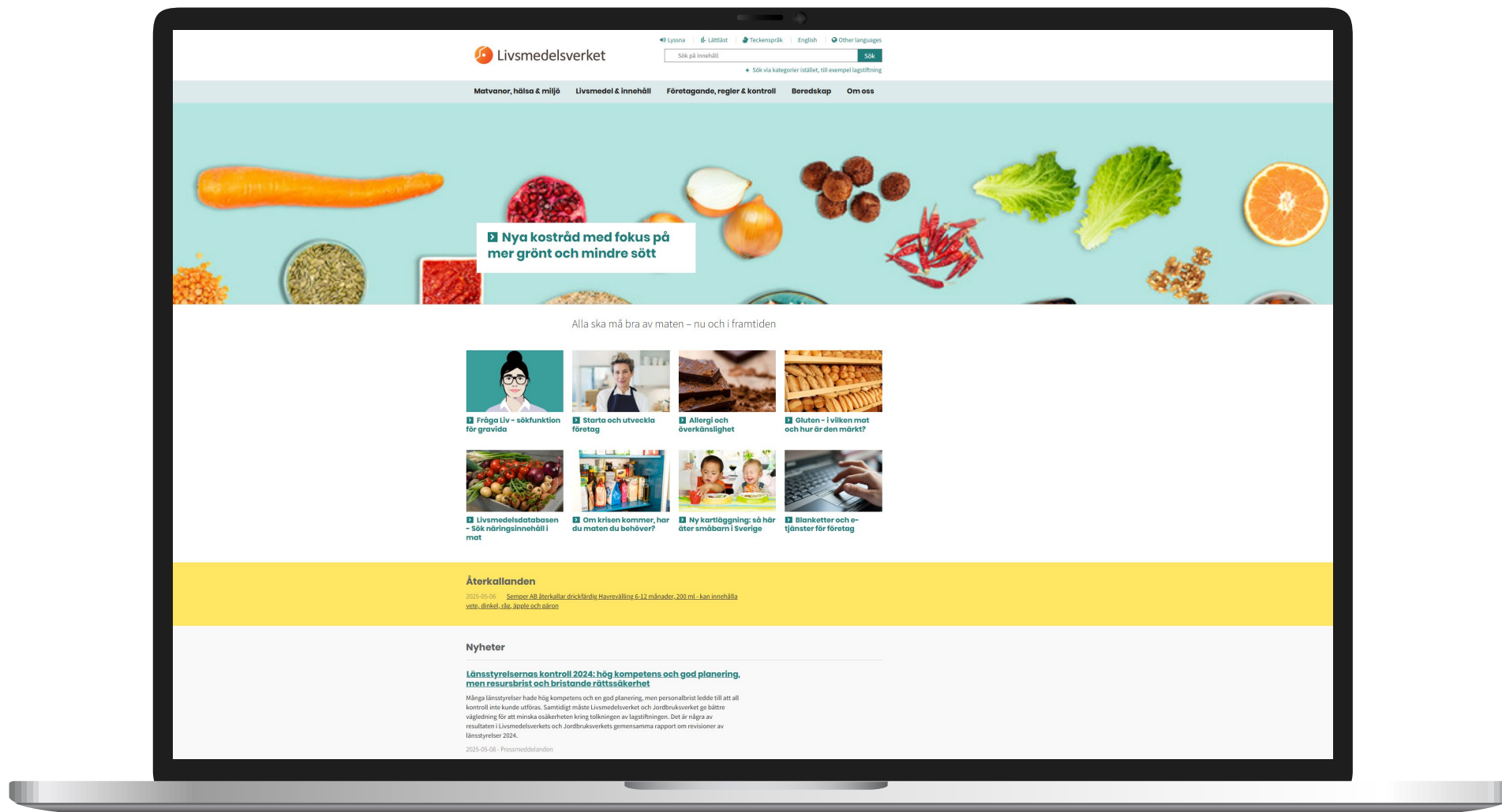
A photograph of a young man on a skateboard at a skate park, with a woman standing behind him, possibly assisting or cheering. The scene is set outdoors during sunset or sunrise, with a warm, golden light. A large teal diamond is superimposed over the center of the image, containing the text 'Bensträckare' in white.

Bensträckare

Frågestund



Extern remiss – sista svarsdag 19 juni 2025





Livsmedelsverket