

Bra måltider i förskolan – hanteringsrapport

*Fördjupning och bakgrund till revideringen av råden
"Bra måltider i förskolan" 2016*



Innehåll

Förord	3
Tydligare beskrivning av måltidskvalitet	4
Nytt stöd kring sensorisk utveckling och måltidspedagogik	6
Övergripande råd om bra livsmedelsval	8
Vatten som måltidsdryck	10
Borttagande av portionsstorlekar, serveringsfrekvenser och referensvärden....	12
Bättre stöd kring specialkost till barn med allergi och överkänslighet.....	15
Stöd kring hur förskolan kan minska sitt matsvinn	17
Övriga tillägg om risker med mat.....	19
Remiss och öppen konsultation	22

Förord

I denna rapport redovisas de underlag och de ställningstaganden som legat till grund för revideringen av Livsmedelsverkets råd Bra måltider i förskolan. Den föregående versionen, Bra mat i förskolan, publicerades 2007 och baserades främst på Svenska Näringsrekommendationer från 2005. Sedan dess har såväl näringsrekommendationerna som Livsmedelsverkets kostråd uppdaterats. Dessutom har Livsmedelsverket sedan 2012 ett tydligare helhetsbudskap kring offentliga måltider som illustreras med Måltidsmodellen, en kvalitetsmodell som belyser sex olika områden: säker, näringsriktig, hållbar, god, integrerad och trivsamt. I revideringen har denna modell utgjort grunden för budskapen kring förskolans måltider, där varje avsnitt är en fördjupning inom respektive område liksom råden Bra mat i skolan från 2013.

Råden om bra livsmedelsval i förskolan baseras i första hand på Livsmedelsverkets kostråd till barn 1-5 år samt Livsmedelsverkets generella kostråd ”Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig”. De resonemang och rekommendationer som ges på områdena Trivsamt, Integrerad och God baseras inte på risk- nyttovärderingar utan på annan typ av vetenskapliga sammanställningar och praktiska erfarenheter från förskoleverksamheter. För dessa områden har Livsmedelsverket inte utformat råd utan återger den kunskap som finns på området, som stöd för verksamheten att fatta egna beslut.

En genomgående tanke är att råden ska syfta till att uppmuntra verksamheterna att hitta lokala lösningar snarare än att leverera färdiga mallar för hur arbetet ska bedrivas.

Hanteringsrapportens syfte är att vara tydlig med hur Livsmedelsverket motiverar de råd som ges till förskoleverksamheterna. Rapporten innehåller även en kortfattad genomgång av de synpunkter som inkom vid en öppen remiss av råden i maj 2016.

I den projektgrupp som arbetat med revideringen av råden har Anna-Karin Quetel, nutritionist och projektledare, Karin Lilja, nutritionist och Jorun Sanner Färnstrand, kommunikatör, ingått.

Livsmedelsverket september 2016

Tydligare beskrivning av måltidskvalitet

Syfte

För att alla matgäster ska känna matglädje och må bra av maten bör måltidens kvalitet utvecklas och bedömas ur ett helhetsperspektiv.

Livsmedelsverkets åtgärd

Råden Bra måltider i förskolan byggs upp utifrån Måltidsmodellen, där varje avsnitt belyser olika kvalitetsområden som är viktiga att arbeta med för att uppnå hög kvalitet på måltiderna



Bakgrund

Livsmedelsverket har utvecklat en måltidsmodell som är tänkt som ett verktyg för de som beslutar om, planerar och tillagar måltider i offentliga verksamheter. Modellen tydliggör att det krävs mer än bra mat för att en matgäst ska känna matglädje och att det är viktigt att måltidsverksamheten är integrerad i kärnverksamheten. Modellen syftar också till att skapa samsyn inom måltidsorganisationen kring vad måltiderna ska bidra till.

Vissa områden i modellen berörs delvis av lagstiftning som *säker* och *näringsriktig* mat (det senare har stöd i skollagen). Områdena *god* och *trivsam* är viktiga för att maten ska hamna i magen. Med *hållbar* menas måltider som tar hänsyn till miljö och klimat. Med *integrerad* menas att måltiden tas tillvara som en resurs och används i kärnverksamheten, exempelvis i det pedagogiska arbetet.

Modellen har utvecklats utifrån tidigare forskning kring måltidskvalitet (1, 2). Även praktiska erfarenheter från den offentliga måltidsbranschen har vägts in vid framtagandet av modellen. Den används idag i flera kommuner vid policyutveckling, upphandling och i kommunikationen med bland annat personal

och matgäster. För att kunna beakta helhetsperspektivet är det en fördel om styrande dokument omfattar en beskrivning av mål, rutiner och ansvarsfördelning inom varje pusselbit.

I samband med upphandling kan Måltidsmodellen användas som stöd för de som planerar och tar fram upphandlingsunderlag. Vilka delar av modellen som är mest relevanta beror på om det är enbart livsmedel eller hela måltidstjänster som ska upphandlas.

Slutsats

För att alla matgäster ska känna matglädje och må bra av maten bör måltidens kvalitet utvecklas och bedömas ur ett helhetsperspektiv. Därför byggs den reviderade Bra måltider i förskolan upp utifrån Måltidsmodellen.

Referenser som budskapet grundar sig på

- 1) Inga-Britt Gustafsson, Åsa Öström, Jesper Johansson och Lena Mossberg (2006) The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants, *Journal of Foodservice*, 17, pp. 84–93
- 2) Lundmark, Berit (2002) Kvalitet som utsaga och praktik - kvalitetsaspekter med fokus på skolmåltiden i Sverige. Uppsala universitet, Institutionen för hushållsvetenskap (IHV).

Nytt stöd kring sensorisk utveckling och måltidspedagogik

Syfte

Att ge förskolan stöd kring hur de genom mat och måltider kan främja bra matvanor och ett positivt förhållningssätt till mat bland barn i förskoleåldern.

Livsmedelsverkets åtgärd

Samla aktuell kunskap kring hur förskolan och skolan kan främja goda matvanor bland barn och unga med fokus på barns smakutveckling och måltidspedagogik och inkludera denna information i råden Bra måltider i förskolan.

Bakgrund

En genomgång av litteraturen på området barns smakutveckling och måltidspedagogik gjordes hösten 2015. Genomgången utgick från följande frågeställningar:

- Hur sker utvecklingen av barns sensoriska intryck kopplat till mat och måltider?
 - Fysiologisk utveckling av smak, lukt, syn, känsel och hörselsinnet
 - Psykologiska aspekter av sensorisk utveckling, neofobi, aversion, matvägran.
- Hur kan den sensoriska utvecklingen påverkas på ett positivt sätt så att barnen får en bred och hälsosam smakrepertoar?
 - Effekter av olika förhållningssätt hos vuxna runt barnen
 - Effekter av olika pedagogiska metoder (Sapere, andra interventioner)
 - Effekter av livsmedelsutbud/exponering

Litteraturen som använts omfattar främst översiktsstudier, forskningsartiklar samt rapporter. Sökningar har till en början gjorts i olika databaserna Web of Science, CINAHL, Pubmed och Eric och har sedan kompletterats med specifika artiklar som hänvisats till i träffarna.

Rapporten visar att trots att vi har goda kunskaper om barns fysiologiska utveckling av sinnen och att utbildning och interventioner kan ha effekt på barns matvanor och preferenser, så finns fortfarande stora kunskapsluckor när det gäller hur utbildning och interventioner bör utformas för att få långsiktig effekt utifrån ett folkhälsoperspektiv. En viktig slutsats som ändå framträder i rapporten är att breda och långsiktiga ansatser som både tar hänsyn till fysiologiska, sociala och pedagogiska aspekter har bäst utsikter att lyckas. För att ett sådant arbete ska upplevas som meningsfullt av barnen är det viktigt att de bjuds in och får vara

delaktiga. En annan viktig slutsats är att det krävs flera olika typer av insatser i förskola och skola för att på sikt kunna påverka barns matvanor. Kunskapshöjande insatser behöver kombineras med en god tillgänglighet till bra mat. Här har den svenska förskolan och skolan en stor fördel som tillhandahåller avgiftsfria måltider till alla barn. Forskningen antyder även att det är viktigt att börja arbetet redan när barnen är små.

Följande slutsatser från litteraturgenomgången har stor relevans för förskolans måltider:

- En av de viktigaste faktorerna för hälsosamma matvanor som vuxen är att som barn erbjudas och exponeras för många olika sorters livsmedel och maträtter.
- Forskning tyder på att barn kan lära sig att tycka om all mat om de är i rätt omgivning och om den presenteras på ett tilltalande sätt.
- Att truga eller villkora barn att äta en maträtt eller ett livsmedel kan i värsta fall resultera i att barnet förknippar maten med obehagliga känslor, vilket i sin tur minskar chanserna att barnet accepterar maten i framtiden.
- Utifrån de vuxnas roll som förebilder finns ett stort pedagogiskt värde i att barn och vuxna på förskolan äter av samma mat.
- Chansen för att barnet ska tycka om maten ökar om man har trevligt tillsammans i en lugn miljö. Det är viktigt att få prova på utan tvång och på ett sätt som väcker nyfikenhet. Ett annat sätt är att använda sig av ”smakbryggor”, det vill säga att servera ett nytt livsmedel/smak tillsammans med något som barnet redan känner igen och tycker om.
- Många olika färger och former gör att vi gärna tar lite mer och mat med starka färger upplevs av många barn som mer attraktiv.
- Studier visar att barn vågar prova fler livsmedel och rätter när de arbetat med sensorisk träning och att barn som är involverade i att laga, äta och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat.

Slutsats

För att ge aktuell kunskap kring hur förskolan och skolan kan främja goda matvanor bland barn och unga med fokus på barns smakutveckling och måltidspedagogik har en litteraturgenomgång på området sammanställts. Rapporten om barns sensoriska utveckling och måltidspedagogik utgör ett underlag för såväl måltidsplanering som mer övergripande interventioner på området barns matvanor. Rapporten publiceras separat och slutsatserna inkluderas i de reviderade råden Bra måltider i förskolan.

Referenser som hanteringen grundar sig på

- 1) Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv – en litteraturgenomgång. Livsmedelsverkets rapport 11, 2016.

Övergripande råd om bra livsmedelsval

Syfte

Att ge stöd till förskolorna att planera och servera näringsriktiga och miljösmarta måltider.

Livsmedelsverkets åtgärder

Målgruppsanpassa kostråden ”Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig”, så att de blir lättillgängliga och användarvänliga för förskoleverksamheten.

Bakgrund

- Bakgrunden till råden på livsmedelsnivå finns beskriven i hanteringsrapporten till kostråden (1). Kostråden baserar sig på de nordiska näringsrekommendationerna (2), vetenskapliga litteratursammanställningar av relevans för området samt oberoende vetenskapliga risk- och nyttovärderingar. Hanteringsrapporten redogör för underlagen och vilka avvägningar som gjorts där även andra relevanta faktorer har vägts in, för att bedöma om och vilka råd som ska ges.
- Näringsaspekter av särskild relevans för barn i åldern 1-6 år finns sammanfattade i ett särskilt underlag (3) samt i en tidigare hanteringsrapport (4). Dessa kan sammanfattas i
 - extra energität mat till de yngsta barnen (under två år)
 - vikten av att få tillräckligt med järn och fleromättat fett
 - vikten av ett begränsat intag av salt och näringsfattiga livsmedel (exempelvis söta drycker, bakverk och godis)
 - en viss försiktighet vad gäller fibrer och fullkorn till barn i förskoleåldern
- Skollagen saknar specifika krav på förskolans måltider men i förarbetena (5) anges att måltiderna ingår i begreppet omsorg och ska vara varierande och näringsriktiga. Vidare anges att ”vid bedömningen av vad som är näringsriktiga måltider bör de svenska näringsrekommendationerna vara en utgångspunkt.”
- Miljöaspekter av livsmedelsproduktion och konsumtion är sedan tidigare integrerade i kostråden ”Hitta ditt sätt” och finns redogjorda för i en särskild rapport (1). Budskapen har sammanfattats i avsnittet Bra livsmedelsval och en djupare beskrivning görs under avsnittet Hållbara måltider.
- De tidigare detaljerade rekommendationerna om livsmedelsprodukter har inte inkluderats då de begränsat valfriheten i förskolorna och orsakat konflikter som haft liten relevans för måltidskvaliteten och tagit utrymme från viktigare diskussioner och vidareutveckling av måltiderna i stort.

- Det finns många olika sätt att uppnå näringsriktiga måltider, det är upp till förskolorna att bestämma sig för ambitionsnivån och exakta livsmedelsval på basis av den vetenskap som finns. Därför ges inga råd på detaljerad produktnivå utan mer övergripande rekommendationer.

Slutsats

Livsmedelsverket ger ramarna och stöd kring resonemang kring livsmedelsval som ger näringsriktig och miljömässigt hållbar meny utifrån kostråden ”Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig”. Vissa förtydliganden görs utifrån barns särskilda näringsbehov vad gäller den extra energitäta maten till de yngsta barnen (under två år), vikten av att få tillräckligt med järn och fleromättat fett samt en viss försiktighet vad gäller fibrer och fullkorn till barn i förskoleåldern.

Referenser som hanteringen grundar sig på

1. Råd om bra matvanor - risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapport 5, 2015
2. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Nord 2014;002. Nordiska ministerrådet; 2014.
3. Bra livsmedelsval för barn 2-17 år – baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012. Livsmedelsverkets rapport 11, 2015.
4. Råd om mat för barn 0-5 år – hanteringsrapport som beskriver hur risk- och nyttovärderingar, tillsammans med andra faktorer, har lett fram till Livsmedelsverkets råd, Livsmedelsverkets rapport 22, 2011.
5. Prop. 2009/10:165 sid. 345

Vatten som måltidsdryck

Hanteringen gäller

Måltidsdryck i förskolan.

Livsmedelsverkets åtgärder

Rekommendation av vatten som måltidsdryck vid lunchmåltiden i förskolan.

Dryckesmjölk kan serveras som ett alternativ.

Bakgrund

- En hög konsumtion av mjölk i samband med måltiden kan leda till att barnet äter mindre av andra viktiga livsmedel eftersom mjölken innehåller både protein, fett och kolhydrater och därför ger mer mättnad än vatten.
- Barn som av olika anledningar äter för lite av den lagade maten kan få ett bra bidrag av energi och näring med ett glas mjölk. Mjolkprodukter saknar dock flera viktiga näringsämnen som exempelvis järn, det är därför viktigt att också hitta vägar för barnet att äta mer av den lagade maten.
- Mejeriprodukter innehåller många viktiga vitaminer och mineraler, framför allt kalcium som behövs bland annat för skelettets och tändernas utveckling. Det är viktigt att den som utesluter mjölk ser till att få i sig motsvarande näring från andra livsmedel.
- Näringsberäkningar visar att den mängd mejeriprodukter som behövs för att tillgodose rekommenderat intag av kalcium hos vuxna (800 mg/dag) varierar mellan två och fem deciliter mjolkprodukter per dag, beroende på vilka andra livsmedel som ingår i kosten (1). Kalciumrekommendationen för barn i förskoleåldern är 600 mg /dag. Kalciuminnehållet i 1 dl mjölk motsvarar ungefär det i 1-2 ostskivor. Den som inte äter mejeriprodukter kan få i sig kalcium från andra livsmedel, som berikade vegetabiliska alternativ, sardiner, sesamfrön, nötter och gröna bladgrönsaker.
- Näringsberäkningar för nya berikningsnivåerna av D-vitamin på ett medelintag av 3,9 dl mjölk, fil, yoghurt per dag hos 4-åringar visar att majoriteten får i sig tillräckligt med D-vitamin men inte alla. (Livsmedelsverket 2015, opublicerade data)
- En portion mjolkprodukter vid frukost och en portion vid mellanmål ger i sig mellan 2-5 dl mjolkprodukter beroende på portionsstorlek.
- Ingen lagstiftning omfattar frågan om måltidsdryck.
- Alla barn kan eller vill inte dricka mjölk vid måltiden på grund av allergi, intolerans eller etiska och religiösa skäl. Det är därför viktigt att måltiden görs näringsriktig även utan mjölk som måltidsdryck.

Slutsats

Rekommendation till förskolor att erbjuda vatten som måltidsdryck vid lunchen i förskolan. Mjök kan serveras som ett alternativ. Mjök är ett näringsrikt livsmedel men det räcker om förskolan serverar D-vitaminberikade mejeriprodukter vid frukost och mellanmål för att måltiderna över hela dagen ska ge tillräckligt med kalcium och vitamin D.

Referenser som hanteringen grundar sig på

1. Råd om bra matvanor - risk- och nyttohanteringsrapport (2015)
Livsmedelsverket Rapport 5, 2015

Borrtagande av portionsstorlekar, serveringsfrekvenser och referensvärden

Syfte

Att underlätta för måltidsverksamheter att anpassa menyn efter matgästernas behov och preferenser samt lokala beslut kring livsmedel och råvaror.

Att öppna för flexibla sätt att kvalitetssäkra näringsinnehållet i förskolans måltider.

Livsmedelsverkets åtgärder

- De tidigare rekommendationerna kring portionsstorlekar tas bort.
- De rekommenderade serveringsfrekvenserna för olika livsmedel minimeras till två; en för fisk (minst en gång/vecka) och en för grönsaker och frukt (till varje måltid)
- Inga referensvärden för näringsinnehåll publiceras i Bra måltider i förskolan istället görs hänvisning till Nordiska näringsrekommendationer 2012 (NNR).

Bakgrund

- De tidigare serveringsfrekvenserna (figur 1) i Bra mat i förskolan från 2007 syftade till att ge stöd vid menyplanering för att skapa en varierad och näringsriktig meny utan att nödvändigtvis behöva näringsberäkna. Vissa frekvensrekommendationer saknade dock näringsmässig relevans och kan ibland ha uppfattas mer detaljstyrande än stödjande. Frekvenserna passade heller inte alltid förskolor med annan matkultur, med helt eller delvis vegetarisk matsedel eller andra lokala ställningstaganden kring mat och måltider.

Tabell 5. Lunch. Råvarumängder
En vuxenportion är ungefär 2 portioner för barn 2–5 år.

Råvaror	Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Potatis	60 g	75–100 g
Ris, okokt	20 g	25 g
Pasta, okokt	20 g	30 g
Grönsaker/rotsaker	30 g	40–60 g
Sylt/gelé	15 g	20 g
Fisk (mager/fet)	60 g	75 g
Kött, fågel utan ben (mager)	50 g	60 g
Köttfärs (max 10 % fett)	50 g	60 g
Korv (nyckelhålsmärkt)	40 g	50 g
Sås	½ dl	½ dl
Extra matfett vid matbordet	5 g	-

Tabell 4. Lunchrätter. Frekvenser under fyra veckor

Serveras med potatis/ris/pasta/gryn:	
Fisk (mager/fet)	minst 4 ggr
Köttfärs (max 10 % fett)	minst 4 ggr
Kött/fågel (mager)	minst 3 ggr
Korv (nyckelhålsmärkt)	högst 2 ggr
Blodpudding (nyckelhålsmärkt)/lever	minst 2 ggr
Soppa med minst ½ portion potatis/pasta/ris/gryn	
serveras med smörgås* eller efterrätt	2 ggr
Potatisrätt eller annan vegetarisk rätt	1 gång
Blandrätt (lasagne, pizza, makaronipudding)	
fiskgratäng med potatis)	2 ggr

* Se tabell 9

Figur 1. Tabellerna över serveringsfrekvenser och portionsstorlekar i Bra mat i förskolan, 2007.

- Några av de serveringsfrekvenser som vid näringsberäkningar visats vara mest relevanta ur nutitionsynpunkt är de som rör fisk och frukt/grönsaker

(2). Genom att servera fisk minst en gång i veckan och varannan vecka fet fisk bidrar förskolans måltider på ett positivt sätt till barnens intag av exempelvis fleromättade fettsyror, vitamin D och selen. För att barnen ska få i sig rekommenderad mängd frukt och grönsaker bör de serveras till varje måltid.

- Näringsberäkning av förskolematsedlar kan vara ett bra sätt att kvalitetssäkra näringsinnehållet i förskolans måltider, men det kan också bedömas med hjälp av andra metoder. Ett exempel är verktyget SkolmatSverige (2) som visserligen är utvecklat för skolmåltider men skulle kunna anpassas för yngre barn. Genom att följa rekommenderade livsmedelsval, komponera måltiderna utifrån tallriksmodellen och variera menyn uppfyller måltiderna näringsrekommendationerna i acceptabel utsträckning.
- De förskolor och kommuner som gör kvalitetssäkringar med näringsberäkning behöver inte enbart en lista över referensvärden utan även kompetens kring metodik och tolkning av beräkningarna. Viss vägledning till detta finns i Nordiska näringsrekommendationer 2012 (1) i kapitlet ”Referensvärden för näringsintag att användas vid planering av kosten” (sid 17-27). I råden görs därför en hänvisning till detta avsnitt.
- Tidigare serveringsfrekvenser och portionsstorlekar har syftat till planering på övergripande gruppnivå och varit ett stöd till verksamheter som saknat egen kompetens kring näringsbedömning. Frågor inkomna till Livsmedelsverket visar att de i flera fall använts på felaktigt sätt, exempelvis som en begränsning av vad barnen får äta på individnivå.
- Portionsstorlekar påverkas i stor utsträckning av receptur och tillagning, genomsnittliga siffror riskerar att bli missvisande.
- Barns individuella behov av energi och näring varierar stort, därför är inte alltid standardiserade portionsstorlekar lämpliga att använda vid servering av förskolemåltider. Barnen i förskolan bör erbjudas bra mat och kunna äta sig mätta på den.
- Då kompetensnivån höjs i förskoleköken minskar behovet av detaljerade rekommendationer. Råden ska syfta till att uppmuntra verksamheterna att hitta lokala lösningar snarare än att leverera färdiga mallar för hur arbetet ska bedrivas. Detta för att göra utvecklingsarbetet förankrat i de lokala verksamheterna och mindre fastlåst vid detaljerade rekommendationer.

Slutsats

För att underlätta för måltidsverksamheter att anpassa menyn efter matgästernas behov och lokala ställningstaganden kring livsmedel samt för att öppna för flexibla sätt att kvalitetssäkra näringsinnehållet har flera förändringar gjorts.

- De tidigare rekommendationerna kring portionsstorlekar tas bort.
- De rekommenderade serveringsfrekvenserna för olika livsmedel minimeras till en för fisk (minst en gång/vecka) och en för frukt och grönsaker (vid varje måltid).

- Inga referensvärden för näringsinnehåll publiceras i Bra måltider i förskolan istället görs hänvisning till NNR.

Referenser som hanteringen grundar sig på

1. Nordiska näringsrekommendationer 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Livsmedelsverket
2. Patterson E, Quetel AK, Lilja K, Simma M, Olsson L, Elinder LS. (2013) Design, testing and validation of an innovative web-based instrument to evaluate school meal quality. Public Health Nutr. 2013 Jun;16(6):1028-36

Bättre stöd kring specialkost till barn med allergi och överkänslighet

Syfte

Att förtydliga hur måltiderna för elever med allergi och överkänslighet kan göras säkra.

Livsmedelsverkets åtgärder

Ge övergripande information till måltidsverksamheten om allergi och överkänslighet och viktiga hållpunkter för säker specialkost.

Bakgrund

- Cirka 15 procent av Sveriges befolkning har någon slags överkänslighet mot mat (1, 2, 3). Det kan till exempel vara allergi, celiaki, laktosintolerans eller någon annan överkänslighetsreaktion. Matallergier är vanligast i barnåren, särskilt allergi mot mjölkprotein och ägg. Det drabbar cirka en till fem procent. Många barn växer så småningom ifrån denna allergi, men allergier mot nötter, jordnötter och fisk är ofta bestående, liksom celiaki.
- Allergiska symtom kan vara mer eller mindre allvarliga. Vanliga symtom kan vara illamående, magont, diarré, svullnad och klåda i munnen, eksem, rinnande ögon och snuva. Ett fåtal människor riskerar att drabbas av en så kallad anafylaktisk eller allergisk chock. Det är ett livshotande tillstånd och kan leda till döden om personen inte omedelbart kommer under läkarvård. Nötter, soja, fisk, mjölk och ägg är exempel på allergener som kan orsaka allergisk chock hos personer som är allergiska mot dessa ämnen. (1)
- Det enda en allergisk person kan göra för att undvika att bli sjuk är att se till att maten inte innehåller det som orsakar allergin.
- Livsmedel som utger sig för att vara fria från ett allergen ska inte innehålla detta i en sådan halt att en allergisk eller överkänslig person reagerar på livsmedlet. Mer information och tolkningar av reglerna finns i Livsmedelsverkets vägledning Livsmedel särskilt avsedda för personer med allergi eller intolerans (1).
- Branschriktlinjen från Sveriges Kommuner och Landsting, Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg, tar upp vissa områden kring säker mat för matgäster med allergi och överkänslighet (2).
- Socialstyrelsens rapport Allergi i förskola och skola (3) visar att det finns en rad problem när det gäller anpassningen av skola och förskola till de behov som barn med överkänslighet har. Rutinerna för att servera anpassad kost brister ibland och återkommande måste barn och ungdomar söka akut hälso- och sjukvård efter att de serverats mat de inte tål. Rutinerna för

kommunikation mellan skolan och barn och föräldrar behöver också utvecklas.

- Kontrollen av säker förvaring, hantering och servering av specialkost i vård, skola och omsorg har förtydligats i Livsmedelsverkets kontrollhandbok för storhushåll. (4) Områden som pekas ut som viktiga för att specialkost ska vara säker är att måltidsverksamheten
 - har kunskap om allergi och överkänslighet
 - har kunskap om matens innehåll (ingredienser, recept, märkning)
 - separerar specialkosten och håller rent
 - serverar maten på ett säkert sätt.

Slutsats

För att förtydliga hur måltiderna för elever med allergi och överkänslighet kan göras säkra inkluderas övergripande information om allergi och överkänslighet i råden Bra måltider i förskolan. Dessutom sammanfattas några viktiga hållpunkter för säker mat till barn med allergi eller intolerans.

Referenser som hanteringen grundar sig på

- 1) Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission relating to the evaluation of allergenic foods for labelling purposes. EFSA Journal 2004;32:1-197.
- 2) Nordyke K, Olsson C, Hernell O, Ivarsson A. Epidemiological research drives a paradigm shift in complementary feeding – the celiac story and lessons learnt. Nestle Nutr Workshop Ser Paediatr Program 2010;66:65-79.
- 3) Ingram JE et al. Lactose digestion and the evolutionary genetics of lactase persistence. Hum Genetics 2009;124:579-591.
- 4) Livsmedel särskilt avsedda för personer med allergi eller intolerans (2012). Livsmedelsverket
- 5) Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg (2009) Sveriges Kommuner och Landsting och SKL Kommentus AB
- 6) Allergi i skola och förskola (2013) Socialstyrelsen
- 7) Kontrollhandbok för storhushåll Del II Kontrollmetoder och kontrollområden inom storhushåll. Livsmedelsverket 2013 (rev 2016)

Stöd kring hur förskolan kan minska sitt matsvinn

Hanteringen gäller

Matsvinn i förskolekök

Livsmedelsverkets åtgärd

Stöd rörande minskat matsvinn ges i de reviderade råden Bra måltider i förskolan.

Bakgrund

- En stor del av matavfallet är sådant som hade kunnat undvikas, så kallat matsvinn. (1)
- Globalt motsvarar matsvinnet omkring en tredjedel av all mat som produceras i världen. Det innebär slöseri med resurser som vatten, mark, energi, arbetskraft och kapital och leder till onödiga utsläpp av växthusgaser som bidrar till de globala klimatförändringarna. (1)
- Några faktorer som visats orsaka svinn i förskolor är: dåliga förutsättningar att ta hand om rester, feltolkade regler, stressig och stökig måltidsmiljö som ger dålig matro. (1, 2)
- Livsmedelsverket har inom regeringsuppdraget för minskat matsvinn 2013-2015 tagit fram fakta och stödmaterial för konsumenter och aktörer i livsmedelskedjan för minskat matsvinn. Ett faktablad Fem sätt för mindre matsvinn i storkök har tagits fram i dialog med aktörer (3). Det klargör hur datummärkningar ska tolkas, hur man kan följa reglerna utan att onödigt svinn uppstår i samband med bufféserving eller om frysen går sönder samt betydelsen av en låg kyltemperatur. Vidare har ett material för livsmedelsinspektörer tagits fram, Rådgivning för minskat matsvinn. (4)

Slutsats

Att minska matsvinnet är ett viktigt steg mot hållbara måltider i förskolan. Ett tydliggörande av framgångsfaktorer och rekommenderade arbetssätt för minskat matsvinn inkluderas i de reviderade råden Bra måltider i förskolan.

Referenser som hanteringen grundar sig på

1. Vad görs åt matsvinnet? Data, åtgärder och styrmedel med fokus på Norden, Storbritannien och Nederländerna. Naturvårdsverket rapport 6620, 2014
2. Minska matsvinnet i kommunen – fakta och goda exempel. Jordbruksverket, Livsmedelsverket, Naturvårdsverket, 2013
3. Fem sätt för mindre matsvinn i storkök. Livsmedelsverket, september 2015, faktablad

4. Rådgivning för minskat matsvinn. Livsmedelsverket, februari 2016, faktablad.

Övriga tillägg om risker med mat

Andra råd som har relevans för barn i förskoleåldern som tillkommit eller förtydligats sedan 2007 är på områdena arsenik i ris, norovirus i utländska frysta hallon samt miljöföroreningar i fisk.

Arsenik i ris

Livsmedelsverket underökte 2015 innehållet av arsenik i ris och risprodukter på den svenska marknaden för både barn och vuxna. Studien visade att ris innehåller arsenik i varierande halter och att halten arsenik är hög i framför allt de undersökta riskakorna och i fullkornsriset. Hög exponering för arsenik under lång tid ökar risken för bland annat flera olika cancerformer. En av åtgärderna som vidtagits är att utforma råd för konsumenter i syfte att minska intaget av arsenik. Kartläggningen, riskvärderingen och riskhanteringen finns dokumenterade i tre olika delrapporter. (1, 2, 3)

Livsmedelsverkets råd är att riskakor inte serveras vare sig i förskolan eller skolan och att risdrycker undviks i förskolan. Det finns ingen anledning att sluta servera ris och andra risprodukter, som risnudlar och risgrynsgröt, i förskola och skola. Men menyn bör varieras med andra kolhydratkällor som potatis, pasta och andra typer av gryn.

Frysta hallon

Norovirusutbrott med utländska frysta hallon som smittkälla är ett återkommande problem. Norovirus är en vanlig orsak till mag-tarminfektioner, särskilt hos barn och äldre. Det finns inga utbrott där hallon odlade i Sverige har angivits som smittkälla. Utbrott med andra bär än hallon som smittkälla är ovanliga. Riskvärderingen och hanteringen finns dokumenterad i en rapport. (4)

Livsmedelsverket ger rådet att koka frysta utländska hallon en (1) minut innan man äter dem. Rådet gäller alla men är särskilt viktigt att följa för riskgrupper som äldre och personer med nedsatt immunförsvar. Kokningsrådet gäller även företag och storkök som använder frysta utländska hallon som en ingrediens i livsmedel som inte ska värmebehandlas, till exempel smoothies, desserter och bakverk.

Miljöföroreningar i fisk

EU har haft gränsvärden för dioxiner och PCB i animaliska livsmedel sedan början av 2000-talet. Sverige har dock ett undantag från gränsvärdena i fisk sedan 2002, vilket innebär att strömming/sill från Östersjön och Bottniska viken, vildfångad lax och öring från Östersjön, Bottniska viken, Vänern och Vättern, samt vildfångad röding från Vättern får säljas på den svenska marknaden även i fall när halterna ligger över EUs gränsvärden. En av förutsättningarna för Sveriges undantag är att Livsmedelsverket informerar konsumenterna om hur mycket av den förorenade fisken som är lämpligt att konsumera ur en hälsomässig synvinkel.

Livsmedelsverket ger rådet att barn, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande inte äter fisk som kan innehålla höga halter av dioxiner och PCB oftare än 2-3 gånger per år. Det gäller strömming/sill, vildfångad lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern, sik från Vänern och Vättern samt röding från Vättern. Övriga bör inte äta sådan fisk oftare än en gång per vecka. (5)
Med anledning av detta råd är det därför olämpligt att dessa fiskar serveras överhuvudtaget i förskolan.

Material i kontakt med livsmedel på förskolan

Material som kommer i kontakt med livsmedel är reglerat i lagstiftning och får inte utgöra en risk för människors hälsa. Livsmedlet och förpackningen ska vara anpassade till varandra så att det förpackade livsmedlet är säkert vid förtäring. Hur material i kontakt med livsmedel ska vara utformade regleras i ramförordningen nr 1935/2004 (6). Ett grundkrav är att alla material som är avsedda att komma i kontakt med livsmedel ska vara tillverkade enligt god tillverkningssed (7). De ämnen i plast som är godkända inom EU är utvärderade av Efsa och finns angivna i en särskild förordning (8). I Sverige finns även nationell lagstiftning som reglerar bland annat keramik och cellofan (9). På livsmedelsföretag, i storhushåll och i butiker ska kontroll av det material som används ske för att säkerställa att det är lämpligt för ändamålet som det används till, samt att det finns dokumentation som styrker spårbarhet i kedjan.

Efter att icke godkända produkter hittats på den europeiska marknaden kontrolleras sedan 2011 köksredskap av plast i polyamid vid import till EU från Kina och Hongkong. (10)

Då det råder en osäkerhet och oro kring användningen av plast i förskoleköken har Livsmedelsverket förtydligat att plastredskap kan användas på säkert sätt genom att enbart använda livsmedelsgodkända plaster (märkta med glas-gaffel-symbol eller text) och bara till den mat de är avsedda för.



Referenser:

1. Oorganisk arsenik i ris och risprodukter på den svenska marknaden. Del 1 - Kartläggning. Livsmedelsverkets rapport 16, 2015.
2. Oorganisk arsenik i ris och risprodukter på den svenska marknaden. Del 2 - Riskvärdering. Livsmedelsverkets rapport 16, 2015.
3. Oorganisk arsenik i ris och risprodukter på den svenska marknaden. Del 3 - Riskhantering. Livsmedelsverkets rapport 16, 2015.
4. Norovirus i frysta hallon - riskhantering och vetenskapligt underlag Livsmedelsverkets rapport 14, 2013.
5. Dioxin- och PCB-halter i fisk och andra livsmedel 2000-2011. Livsmedelsverkets rapport 21, 2012

6. Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1935/2004 – om material och produkter
7. Förordning EG 2023/2006 – om god tillverkningssed när det gäller material och produkter avsedda att komma i kontakt med livsmedel
8. Förordning EG 10/2011 – om material och produkter av plast som är avsedda att komma i kontakt med livsmedel
9. Material och produkter avsedda att komma i kontakt med livsmedel. Livsmedelsverkets föreskrift LIVSFS 2011:7
10. Riskprofil för material i kontakt med livsmedel. Livsmedelsverkets rapport nr 5 2011

Remiss och öppen konsultation

En remissversion skickades ut till berörda myndigheter, organisationer och andra enskilda aktörer samt publicerades för öppen konsultation på Livsmedelsverkets webbplats i maj 2016. Totalt erhöles 26 remissvar varav 5 valde att ej lämna synpunkter. Många av inkomna synpunkter kan sammanfattas under följande områden:

- Flera önskade ytterligare förtydligande kring specialkost av andra skäl än allergi/överkänslighet, särskilt neuropsykiatriska diagnoser och religiösa skäl.
 - Stycket har setts över och kompletterats, delvis med stöd från Diskrimineringsombudsmannen.
- Önskemål om förtydliganden i hållbarhetsavsnittet så att det framgår vilken miljöaspekt som avses. Samtidigt önskade flera en minskad detaljnivå och mer övergripande information om mat och miljö.
 - Avsnittet om hållbara måltider har skrivits om för att ge mer övergripande information men också förtydligats kring vilka miljöaspekter som avses.
- Det miljömässiga mervärdet i svensk livsmedelsproduktion efterfrågades av några.
 - De nya underlagen från Jordbruksverket kring mervärden i svensk livsmedelsproduktion refereras till.
- Flera efterlyste ett tydligare stöd kring upphandling och hänvisning till Upphandlingsmyndigheten.
 - Information om upphandling och länk och hänvisning till Upphandlingsmyndigheten har lagts till.
- Ytterligare förtydliganden och exempel kring pedagogernas roll och möjligheter vid måltiden önskades.
 - Råden Bra måltider i förskolan för relativt ingående resonemang kring pedagogernas viktiga roll och ger ett visst stöd för hur pedagogen kan agera men ej på detaljnivå. Litteraturgenomgången kring barns smakutveckling och måltidspedagogik finns publicerad som fördjupning. Det ligger inte i Livsmedelsverkets uppdrag att ge detaljerade råd för pedagogiskt arbete i förskolan.
- Flera önskade ett förtydligande kring kraven på kompetensnivå i förskoleköket.
 - Det saknas tydliga krav på detta område, men ett mer ingående resonemang har lagts till.
- Delade meningar om de mer övergripande och mindre detaljerade råden.

- Livsmedelsverket anser inte att detaljstyrande råd främjar utvecklingen av de offentliga måltiderna. Snarare kan detaljstyrning riskera att motverka en kompetenshöjning i verksamheten.
- Önskemål om ett avrådande angående veganmat
 - Ställningstagandet att inte avråda från veganmat står kvar. Däremot förtydligas att det krävs hög kompetens i köket för att servera veganmat samt att ansvaret för att maten kompletteras med kosttillskott ligger på vårdnadshavaren, inte förskolan. Veganmat tillgodoser visserligen inte samtliga näringsämnen, men med några få tillskott går den att komponeras i enlighet med NNR. De etiska skäl som ligger bakom veganism väger tungt i resonemanget.