



# Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

**MÅL:** bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

**MÅLGRUPPER:** skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i videregående skole

1. Det bør tilrettelegges for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse via kantine/annet mat- og drikketilbud
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
3. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
4. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
5. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
6. Mat- og drikketilbudet bør bygge på Helsedirektoratets kostråd
7. De sunneste alternativene bør være rimelige og lettest tilgjengelig
8. Det bør tilbys grønnsaker og frukt/bær daglig
9. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
10. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
11. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
12. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
13. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
14. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
15. Det bør tilbys lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/eller skummet melk daglig
16. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
17. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff bør ikke tilbys
18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
20. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

## FORANKRING I REGELVERKET:

*Opplæringsloven* (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. *Folkehelseloven* slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* (hjemlet i folkehelseloven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovngivningen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. *Matloven og tilhørende forskrifter* må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.



# Nasjonalt fagleg retningslinje for mat og måltid i skulen

**MÅL:** bidra til at elevane blir sikra å ha gode rammer for måltida og får god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbodet

**MÅLGRUPPER:** skuleeigarar, skuleleiarar, lærarar og alle andre som arbeider i den vidaregåande skulen

1. Det bør leggjast til rette for måltid som fremjar matglede, sosialt samvær, trivsel og helse, via kantine / anna mat- og drikketilbod
2. Elevane bør vere sikra nok tid til å ete, minimum 20 minutt
3. Det bør leggjast til rette for å vaske hendene før måltidet
4. Lagring, tillaging, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet
5. Det bør takast omsyn til elevar med matallergi og matintoleranse
6. Mat- og drikketilbodet bør byggje på kostråda frå Helsedirektoratet
7. Dei sunnaste alternativa bør vere rimelege og dei lettast tilgjengelege
8. Det bør tilbydast grønnsaker og frukt/bær dagleg
9. Det bør brukast brød- og kornprodukt med mykje fiber og fullkorn og lite feitt, sukker og salt
10. Påleggstilbodet bør vere variert og alltid bestå av fiskepålegg og grønnsaker
11. Dersom det blir servert varmmat, bør det varierast mellom fisk-, kjøt- og vegetarrettar
12. Matoljer og flytande og mjuk margarin bør brukast framfor hard margarin og smør
13. Matvarer med lågt saltinnhald bør prioriterast, og bruken av salt i matlaging og på maten bør avgrensast
14. Kaldt drikkevatt bør alltid vere tilgjengeleg, som tørstedrikk og til måltida
15. Det bør tilbydast lettmjolk med 0,7 % feitt eller mindre, vanleg lettmjolk og/ eller skumma mjolk dagleg
16. Dersom det blir tilbydd jus, bør ikkje einingane overstige 250 ml
17. Brus, saft og anna drikk tilsett sukker eller søtstoff bør ikkje tilbydast
18. Bakevarer og andre produkt med mykje sukker og/eller feitt bør berre serverast ved spesielle høve
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annan snacks bør ikkje tilbydast
20. Det bør takast sikte på ein miljøvennleg praksis, med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk står sentralt

## FORANKRING I REGELVERKET:

*Opplæringslova* (§ 9a-1) slår fast at alle elevar har rett til eit godt fysisk og psykososialt skulemiljø som fremjar helse, trivsel og læring. *Folkehelselova* slår fast at kommunen i alle funksjonar, også som skuleeigar, skal fremje helse og trivsel samt bidra til å jamne ut sosiale helseforskjellar. *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* (heimla i folkehelselova) seier at det skal finnast eigna moglegheiter for bevertning som også tek vare på dei sosiale funksjonane til måltidet. Verksemda skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillande moglegheiter for lagring, tillaging og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovgivinga (kap. III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til § 11 i forskrifta står det at Helsedirektoratet (tidlegare Statens ernæringsråd) sine retningslinjer for matsservering og måltid i skule og barnehage bør leggjast til grunn ved matsservering, slik at den ernæringsmessige verdien av måltidet blir sikra. Den sosiale funksjonen til måltidet bør takast vare på ved at det blir lagt fysisk til rette for eting og sett av tilstrekkeleg med tid til at ein kan oppnå trivsel. *Matlova og tilhøyrande forskrifter* må følgjast ved matsservering eller andre mat- og drikketilbod.