



# 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 skule eller skulefritidsordning

1. Det bør leggjast til rette for måltid med maksimalt 3-4 timars mellomrom
2. Det bør leggjast fysisk til rette for måltid som fremjar matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevane bør vere sikra nok tid til å ete, minimum 20 minutt
4. Elevane bør få tilsyn av ein vaksen i matpausen
5. Kaldt drikkevatt bør alltid vere tilgjengeleg, som tørstedrikk og til måltida
6. Elevane bør få tilbod om ordningar som sikrar dei tilgang til grønnsaker, frukt eller bær dagleg
7. Elevane bør få tilbod om ordningar som sikrar dei tilgang til mjølk til måltida: lettmjølk med 0,7 % feitt eller mindre, vanleg lettmjølk og/ eller skumma mjølk
8. Det bør leggjast til rette for å vaske hendene før måltidet
9. Lagring, tillaging, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet
10. Det bør takast omsyn til elevar med matallergi og matintoleranse
11. Dersom det blir tilbydd jus, bør ikkje einingane overstige 250 ml
12. Brus, saft og anna drikke tilsett sukker eller søtstoff samt drikke som inneheld koffein, bør ikkje tilbydast
13. Måltid som blir tilbydde, bør vere ernæringsmessig fullverdige og byggje på kostråd frå Helsedirektoratet
14. Det bør brukast brød- og kornprodukt med mykje fiber og fullkorn og lite feitt, sukker og salt
15. Påleggstilbodet bør vere variert og alltid bestå av fiskepålegg og grønnsaker
16. Dersom det blir servert varmmat, bør det varierast mellom fisk-, kjøt- og vegetarrettar
17. Matoljer og flytande og mjuk margarin bør brukast framfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lågt saltinnhald bør prioriterast, og bruken av salt i matlaging og på maten bør avgrensast
19. Bakevarer og andre produkt med mykje sukker og/eller feitt bør berre serverast ved spesielle høve
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annan snacks bør ikkje tilbydast
21. 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 næringsmiddelovgvinga (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.