



Nasjonalt fagleg retningslinje for mat og måltid i skulen

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

MÅLGRUPPER: skuleeigarar, skuleleiarar, lærarar og alle andre som arbeider i ungdomsskulen

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