



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 barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. 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.