



# 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 lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/eller skummet meik 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.