



Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen

DEL 2: Ungdomsskole

Heftets tittel: Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen
Del 2: Ungdomsskole

Utgitt: November 2015

Bestillingsnummer: IS-2373BM
ISBN 978-82-8081-420-3

Utgitt av: Helsedirektoratet
Kontakt: Avdeling barne- og ungdomshelse
Postadresse: Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.helsedirektoratet.no

Hftet kan bestilles hos: Helsedirektoratet
v/ Trykksaksekspedisjonen
e-post: trykksak@helsedir.no
Tlf.: 24 16 33 68
Faks: 24 16 33 69
Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS-2373BM

Forsidefoto: Rebecca Ravneberg / Helsedirektoratet

Forord

For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø.

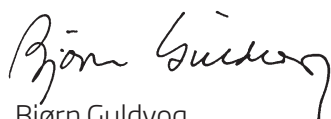
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen bygger på «Retningslinjer for skolemåltidet» fra 2003, men er mer utdypende og inneholder anbefalinger på noen nye områder. Det gis anbefaling om gjennomføring av måltid (spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, samt miljøhensyn.

Retningslinjen er delt i tre deler for å være bedre tilpasset de ulike skoleslagene og skolefritids-ordningen. Del 1 omhandler mat og måltider i barneskole og skolefritidsordningen, del 2 gjelder ungdomsskolen og del 3 gjelder videregående skole. Retningslinjen utgis digitalt på Helsedirektoratet.no og sendes i trykt format til alle landets skoler høsten 2015.

Målet er å bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet. Hovedmålgruppe for retningslinjen er skoleeiere, skoleledere, lærere og alle andre som jobber i skolen. Utdanningsdirektoratet har bidratt i å kvalitetssikre innholdet i retningslinjen.

Retningslinjen gir skolene et verktøy som forhåpentligvis bidrar til å redusere sosiale forskjeller i levevaner både i skolen og ellers i nærmiljøet. For å oppnå dette bør det legges til rette for økt samarbeid som stimulerer til sunne og gode skolemåltider.

Vi håper retningslinjen vil være et nyttig verktøy for kommuner og fylkeskommuner i arbeidet med å fremme sunn mat og gode måltider i skolen.



Bjørn Guldvog
helsedirektør
Helsedirektoratet

Innhold

Forord	3
1 INNLEDNING	7
1.1 Mat og måltider - en viktig del av et godt læringsmiljø	7
1.2 Mål og målgrupper	7
1.3 Helhetlig arbeid med mat og måltider	7
1.4 Referanser	9
2 BAKGRUNN OG METODE	10
2.1 Behov for bedre veiledning	10
2.2 Skolemat i førende dokumenter	10
2.3 Kunnskapsgrunnlag	10
2.4 Forankring i regelverket	11
2.5 Arbeidsprosess	12
2.6 Referanser	13
3 SAMMENDRAG	14
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen	
Del 2: Ungdomsskole	14
4 ANBEFALINGENE	16
Anbefaling 1. Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse	16
Anbefaling 2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter	18
Anbefaling 3. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen	18
Anbefaling 4. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet	20
Anbefaling 5. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet	20

Anbefaling 6. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse	22
Anbefaling 7. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene	22
Anbefaling 8. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig	23
Anbefaling 9. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk	24
Anbefaling 10. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml	26
Anbefaling 11. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys	26
Anbefaling 12. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd	28
Anbefaling 13. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt	31
Anbefaling 14. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker	32
Anbefaling 15. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter	33
Anbefaling 16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør	34
Anbefaling 17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses	34

Anbefaling 18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger	36
Anbefaling 19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys	36
Anbefaling 20. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt	37

1 INNLEDNING

1.1 Mat og måltider – en viktig del av et godt læringsmiljø

Fra et læringsperspektiv er måltidene en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser og trivsel.

Det har vært en økning over tid i andel ungdomsskoler som har tilbud om kantine eller matbod. Likevel er medbrakt mat vanligst til lunsjpausen i ungdomsskolen. Mat- og drikke-tilbudet, og det øvrige arbeidet med mat og måltider i skolen, har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse, både på kort og lang sikt.

1.2 Mål og målgrupper

Målsettingen med ny nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen er å bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikke-tilbudet. Retningslinjens anbefalinger beskriver en praksis eller fremgangsmåte som gjenspeiler faglig forsvarlighet og/eller god praksis på dette feltet.

Retningslinjen for mat og måltider i skolen, del 2, retter seg mot skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i ungdomsskolen. Retningslinjen anbefales også for alle som driver skolekantine eller leverer måltider til skolen og kan være nyttig for elever og foresatte, råd og organer som finnes i skolen, samt skolehelse- og tannhelsetjeneste.

Retningslinjen gjelder alle mat- og drikke-tilbud som gis gjennom hele skoledagen, inkludert i mat- og drikkeautomater på skolens område og på skoleturer.

1.3 Helhetlig arbeid med mat og måltider

Helhetlig arbeid med mat og måltider på den enkelte skole er viktig for å gi gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikke-tilbudet.

Forankring og samarbeid på skolen

Det å innarbeide retningslinjen for mat og måltider i skolens egne styringsdokumenter og trekke inn skolens råd og organer, vil fremme en helhetlig tilnærming til arbeidet med mat og måltider. Dette er av vesentlig betydning for enhetlig kommunikasjon til elever og hjemmene. Skolehelsetjenesten og lærere i mat og helse kan i denne sammenheng være en viktig ressurs.

Involvering av foresatte og elevmedvirkning

Involvering av foresatte i arbeid med mat og måltider i skolen vil kunne bidra til at kunnskap og holdninger elevene får om kosthold i skolen, gjennom både fag og skolemåltider, følges opp hjemme. Formidling av mat- og ernæringskunnskap via skolen vil også kunne påvirke matvalgene som tas hjemme (1). Mat, kosthold, medbrakt mat og tilrettelegging på grunn av matallergi kan være aktuelle tema på foreldremøter og i utviklingssamtaler. Et godt samarbeid krever at skolen er lydhør for innspill fra foresatte.

Elevmedvirkning er viktig for å få til gode og trivelige måltider med sunn mat og drikke. Blant annet er det viktig at det tas hensyn til elever som på bakgrunn av religion eller kultur har begrensninger knyttet til hva de kan spise eller drikke.

Måltider og pedagogisk aktivitet

Måltidene i skolen gir mange muligheter for pedagogisk aktivitet som kan styrke elevenes kompetanse om mat i et bredt perspektiv. Slike aktiviteter kan understøtte læringen i både mat- og helsefaget og andre fag som natur- og samfunnsfag. Skolen kan legge til rette for aktiviteter og tiltak som stimulerer elevenes nysgjerrighet rundt og interesse for mat, matlaging og matkultur. For eksempel kan elevene lære om matproduksjon og bærekraft gjennom samarbeid med lokale bønder (1). Det at barn og unge får lære om maten «fra jord til bord» og samtidig deltar og får erfaring med matlaging, legger til rette for at de får prøve nye råvarer og matretter, som igjen kan bidra til utvikling av et variert og sunt kosthold. Lærere med fordypning i mat og helse, med kompetanse på ernæring og mattrygghet, er en viktig ressurs i skolens arbeid med mattilbud og måltider, spesielt der det tilbys mat. Skolehelsetjenesten kan også være med på å styrke dette arbeidet.

Skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste

Skolehelsetjenesten har et ansvar for å medvirke til å øke barn og ungdoms kunnskaper om hvordan mestre sitt eget liv og ta selvstendige valg i forhold til egen helse og levevaner. Skolehelsetjenesten kan gjennom sitt helsefremmende arbeid bidra til sunnere kosthold og bedre kunnskap om mat og helse blant elevene. Slikt arbeid kan gjøres gjennom undervisning i klasser eller veiledning i grupper eller individuelt. Det er viktig at både skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste fanger opp mulige ernæringsproblemer. Ved mistanke om ernæringsproblemer bør de sørge for at faktorer som kan påvirke matinntaket blir kartlagt, at tiltak følges opp, og at de henvises videre der det er nødvendig.

Helsedirektoratet arbeider med å utvikle ny nasjonal faglig retningslinje for helsestasjon og skolehelsetjenesten, som vil erstatte veilederen om helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten fra 2004 (2).

Oppfølging av reklameforbudet i skolen

Helhetlig arbeid med mat og måltider forutsetter at skolen overholder sin plikt ifølge opplæringsloven til å sørge for at elevene ikke utsettes for reklame som er egnet til å skape kommersielt press eller som i stor grad kan påvirke holdninger, atferd og verdier. Reklame tolkes i vid forstand og omfatter både reklame, sponing og andre salgsfremmende tiltak (3). Dette innebærer også reklame for mat og drikke i skolen og på skolens område. Dette er også i tråd med Verdens Helseorganisasjons resolusjon om markedsføring av mat og drikke til barn og tilhørende anbefalinger, vedtatt i 2010, som sier at det ikke skal foregå markedsføring av usunn mat og drikke på steder der barn oppholder seg, inkludert i skolen og på skolens område (4).

1.4 Referanser

1. World Health Organization. Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the WHO European Region; 2006
2. Helsedirektoratet. Helsestasjon- og skolehelsetjenesten. Veileder til Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten (IS-1154); 2004
3. Utdanningsdirektoratet. Veileder om reklame i skolen - skoleeiers plikt til å skjerme elevene for uønsket påvirkning etter opplæringsloven § 9-6 og privatskoleloven § 7-1a; 2009
4. World Health Organization. Resolusjon WHA63.14 Marketing of food and non-alcoholic beverages to children (adopted on 21 May 2010)

2 BAKGRUNN OG METODE

2.1 Behov for bedre veiledning

Bakgrunnen for revisjon av «Retningslinjer for skolemåltidet» fra 2003 var blant annet funn fra en landsomfattende kartlegging Helsedirektoratet gjennomførte i 2013 (1). Kartleggingen viste at det var lav kjennskap til da gjeldende retningslinjer på landets skoler og stor variasjon i praksisen knyttet til mat og måltider. Kartleggingen viste at mange skoler ønsker mer veiledning knyttet til mat og måltider og at råd og veiledning bør være bedre tilpasset ulike skoleslag og skolefritidsordningen. Retningslinjene fra 2003 bygger på at elevene har med seg matpakke, mens flere grunnskoler, og særlig mange skolefritidsordninger, nå tilbyr enten brødmat eller varmmat en eller flere dager i uka. En del skoler ser behov for å tilrettelegge for frokost og en del ungdomsskoler og mange videregående skoler benytter eksterne til drift av kantine. Det forelå derfor et behov for å utarbeide mer og bedre tilpasset veiledning til skolene, til ulike ordninger for mat- og drikketilbud.

2.2 Skolemat i førende dokumenter

I Folkehelsemeldingen (2014-2015) Mestring og muligheter, vektlegges betydningen av skolens tiltak for å tilrettelegge for gode mat- og måltidsvaner og for arbeidet med å bedre kompetansen om kosthold og helse (2). I den norske strategien for forebygging av ikke-smittsomme sykdommer 2013 - 2017 (NCD-strategien), er et av målene å bidra til at barn og unge etablerer gode kostholdsvaner. Tilrettelegging for sunne måltider i barnehage og skole er et av de anbefalte tiltakene (3).

Både i Verdens Helseorganisasjon (WHO) og i EU er betydningen av å fremme sunt kosthold gjennom arbeid med mat og måltider i skolen vektlagt i førende dokumenter. Tiltak som trekkes frem er blant annet bedre tilbud og tilgjengelighet av sunn mat i skoler og utvikling av ernærings- og matvarebaserte standarder for sunn mat og drikke i skolen (4, 5, 6).

2.3 Kunnskapsgrunnlag

Anbefalingene er knyttet til gjennomføring av måltid (spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, samt miljøhensyn. Kunnskapsgrunnlaget og/eller forankringen i regelverket er gjengitt for hver anbefaling i retningslinjen. Anbefalingene beskriver en praksis eller fremgangsmåte som gjenspeiler faglig forsvarlighet og/eller god praksis. Det er ønskelig at skoler strekker seg langt for å heve standarden for mat og måltider, gjerne lengre enn beskrivelsen av god praksis i retningslinjen.

Retningslinjens anbefalinger om ernæring og kosthold er basert på Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (7), som tar sikte på å minske risikoen for sykdommer som har sammenheng med kosthold, fysisk aktivitet og stillesitting, som hjerte- og kar-sykdommer, kreft, overvekt og type 2-diabetes. De norske anbefalingene bygger på en gjennomgang av den vitenskapelige litteraturen om sammenhengen mellom kosthold,

fysisk aktivitet og helse. De er basert på tilgjengelig vitenskapelig dokumentasjon i dag. De norske anbefalingene er primært laget på grunnlag av rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer», utgitt av Nasjonalt råd for ernæring i 2011 (8) og «Nordic Nutrition Recommendations 2012» (9) utgitt av Nordisk ministerråd i 2014. Retningslinjen gir anbefalinger for tilrettelegging for et sunt kosthold blant skoleelever. Anbefalingene adresserer derfor de viktigste utfordringene i barn og unges kosthold, som i stor grad reflekterer utfordringer i befolkningens kosthold generelt.

Retningslinjens anbefalinger som gjelder rammene for måltidet og mattrygghet er basert på gjeldene regelverk og veiledere innen folkehelseovgivning og miljørettet helsevern, samt matlovgivningen med forskrifter.

Retningslinjens anbefaling om å tilstrebe en miljøvennlig praksis harmonerer med overordnede politiske mål både nasjonalt og internasjonalt, og er samtidig basert på kunnskap om klima- og andre miljøeffekter av produksjon og forbruk av mat.

Retningslinjens beskrivelse av praktiske råd eller tips bygger noen ganger på erfaringsbasert kunnskap fra norsk skolehverdag. Dette innebærer kunnskap fra modellforsøk i norsk skole, kvalitative undersøkelser av mat og måltider i norsk skole og erfaringer formidlet i fokusgruppeintervjuer med målgruppene.

2.4 Forankring i regelverket

Opplæringsloven (10), folkehelseloven (11) og matloven (12) med forskrifter utgjør relevant rammeloavgivning for måltider i skole og SFO.

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Ifølge lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) skal kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller.

Folkehelseloven (med forskrift) stiller krav til at kommunen og fylkeskommunen skal fremme folkehelse innen sine oppgaver og funksjoner og ha oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer (§§ 4,5,7, 20, 21). Sunn mat og gode måltider er en viktig del av et godt skolemiljø. Dette er forhold som gjerne kan inngå i kommunens og fylkeskommunens oversikter. For nærmere forklaring av kravene til oversikt, se Helsedirektoratets veileder God oversikt - en forutsetning for god folkehelse (13).

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (14) skal bidra til et bedre oppvekst- og læringsmiljø for elevene i skolen og er hjemlet i folkehelseloven. Ifølge § 7 skal skolen være helsemessig tilfredsstillende. Dette innebærer blant annet å sikre måltidenes ernæringsmessige og sosiale verdi. I henhold til § 11 skal det finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovgivningen. Pliktsubjekt for disse kravene er eier og leder av offentlig og privat skole.

I merknader til § 11 står det beskrevet at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matsservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matsservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres

og at måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås.

Kommunen fører tilsyn med miljørettet helsevern etter folkehelseloven § 9. Kommunen kan etter en konkret vurdering stille rettslig bindende krav til skolen, slik at forskriften om miljørettet helsevern oppfylles. Slik kan forvaltningspraksis utvikles, også i forbindelse med generell veiledning.

2.5 Arbeidsprosess

Referansegruppe og møter

Arbeidet med å revidere «Retningslinjer for skolemåltidet» fra 2003 startet i februar 2014, etter en vurdering av resultatene i den landsomfattende kartleggingen av mat og måltider i skolen som Helsedirektoratet gjennomførte i 2013 (1). Helsedirektoratet inviterte representanter fra 14 organisasjoner, etater, skoler, kommuner og fylker til å sitte i en ekstern referansegruppe. Det ble avholdt møter i referansegruppen i april og oktober 2014, med deltakelse fra: Elevorganisasjonen (Anna Buran/Maja Kristine Forsbakk Thomassen), Foreldreutvalget for Grunnopplæringen (Elisabeth Strengen Gundersen/Kjersti Falck), Frydenberg ungdomsskole i Oslo (Karen Mosvold), Helseetaten i Oslo kommune (Sigrid Johnsen Vesteng), Hofstad barneskole i Asker (Marit Gulbrandsen), Høgskolen i Bergen, Avd. for lærerutdanning (Asle Holthe), Landslaget for mat og helse i skolen (Inger Lise Fevang Jensen), Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (Mari Helene Kårstad), Nordland Fylkeskommune (Kari-Hege Mortensen), Skolematens venner (Kathrine Kleve-land/Unn Karin Olsen), Telemark Fylkeskommune (Jorunn Borge Westhrin), Universitetet i Oslo, Avd. for ernæringsvitenskap (Nanna Lien) og Utdanningsdirektoratet (Ragnhild Falch).

Representantene i den eksterne referansegruppen ble i tillegg til møtedeltakelse invitert til å gi skriftlige tilbakemeldinger på utkast underveis i revideringsarbeidet. Til møtene ble i tillegg en del andre invitert for å dele erfaringer med mat og måltider i skolen: Edland skule i Vinje kommune (Heidi S. Hylland), Helsetjenesten for barn og unge i Horten kommune (Linda Jakobsen/Pia Harritz), Livsmedelsverket i Sverige (Anna-Karin Quetel) og Østfold fylkeskommune (Elsie Brenne).

Ekstern høring

Fra midten av februar til midten av mars 2015 lå utkast til anbefalinger for henholdsvis barneskole/SFO og videregående skole ute på høring på Helsedirektoratets nettsider. En rekke interessenter ble invitert til å sende innspill til utkastene. Det ble informert om at alle som ønsket å sende innspill hadde anledning til det. Fylkeskommuner, fylkesmenn og kommuner ble invitert til å sende innspill til utkastene gjennom Helsedirektoratets nyhetsbrev i lokalt folkehelsearbeid nr. 1/2015. Foruten innspill fra medlemmene av referansegruppen, mottok Helsedirektoratet høringsinnspill fra 19 instanser (offentlige, private og frivillige). I tillegg har Nasjonalt råd for ernæring vurdert, og gitt Helsedirektoratet råd om, enkelte av anbefalingene.

Fokusgrupper

I juni 2015 ble det i Bergen gjennomført fokusgruppeintervjuer med en rekke representanter fra de ulike skoleslagene, inkludert SFO, i nært samarbeid med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Bergen kommune. Totalt deltok 30 personer fra 22 grunnskoler og Bergen kommune, samt rundt 20 personer fra tre videregående skoler.

2.6 Referanser

1. Helsedirektoratet. Mat og måltider i skolen. En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod (5 rapporter); 2013
2. Helse- og omsorgsdepartementet. Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter
3. Helse- og omsorgsdepartementet. NCD-strategi 2013 – 2017. For forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft; 2012
4. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020
5. World Health Organization. WHO European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020
6. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations Conference Outcome Documents from the International Conference on Nutrition. Rome, 19-21 November 2014: (i) Rome Declaration on Nutrition and (ii) Framework for action
7. Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014
8. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011
9. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012 – Integrating nutrition and physical activity. Nord; 2014:002
10. Lovdata. Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (opplæringsloven) av 17. juli 1998
11. Lovdata. Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) av 24. juni 2011
12. Lovdata. Lov om matproduksjon og mattrygghet mv. (matloven) av 19. desember 2003
13. Helsedirektoratet. God oversikt – en forutsetning for god folkehelse. En veileder til arbeidet med oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer (IS-2110); 2013
14. Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995

3 SAMMENDRAG

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Del 2: Ungdomsskole

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 ungdomsskolen

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

17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
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 bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddeloggivningen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matsservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matsservering 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 matsservering eller andre mat- og drikketilbud.

4 ANBEFALINGENE

Anbefaling 1.

Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse

Å spise handler om mer enn å bli mett. Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Skolen må sørge for at det finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner.

Antall måltider som behøves for å imøtekomme elevenes behov vil variere litt på grunnlag av alder og eventuelt tilbud om frukt/grønt pause og lignende. Elever som kommer på skolen uten å ha spist frokost hjemme bør få mulighet til å spise medbrakt mat, dersom det ikke finnes et frokosttilbud.

Noen ganger kommer elever til skolen uten medbrakt mat eller penger, og har dermed heller ikke mulighet til å kjøpe mat i løpet av skoledagen. For å unngå at elever i slike tilfeller skal gå en hel skoledag uten tilførsel av ny næring, bør skolen være forberedt på å kunne tilby enkel mat til disse elevene. Enkel mat som kan tilbys i slike tilfeller kan være knekkebrød og påleggslag som har lang holdbarhet og finnes i porsjonspakninger (for eksempel makrell i tomat, leverpostei, tubeost).

BEGRUNNELSE

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. slår i § 11 fast at det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. I merknader til forskriften beskrives det at måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås.

Unge trenger mat og drikke med god ernæringsmessig sammensetning for vekst og utvikling, vedlikehold, aktivitet og for å holde konsentrasjonen oppe. Det er en fordel å fordele maten på 4-5 måltider for å holde stabilt blodsukker og være i god form gjennom dagen.

Ifølge Helsedirektoratets kartlegging av mat og måltider i grunnskolen i 2013 har om lag 80 % av landets ungdomsskoler og nesten halvparten av kombinerte skoler kantine eller matbod. Likevel har rundt 70 % av elevene medbrakt mat til lunsjpausen i ungdomsskolen. Kartleggingen viste også at rundt 15 % av ungdomsskolene og 8 % av de kombinerte skolene hadde tilbud om frokostservering. Det er en fordel om enda flere tilrettelegger for og etablerer et slikt tilbud.

Elever trenger påfyll av næring for å kunne arbeide, lære og yte. Er man sulten er det vanskeligere å konsentrere seg. Å tilrettelegge for måltid som inkluderer alle elever innebærer å være forberedt på å kunne tilby enkel mat til elever som unntaksvis mangler matpakke eller penger og mulighet til å kjøpe mat. Å kunne yte en slik grunnleggende omsorg for elevene er ifølge Helsedirektoratet å anse som god praksis for å fremme elevenes helse, trivsel og læring, og er således i tråd med målsettinger i opplæringsloven og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.

Helsedirektoratets siste kartlegging av praksis rundt mat og måltider på norske skoler viste at rundt 4 av 10 ungdomsskoler har rutiner for å tilby enkel brødmat til elevene i slike tilfeller. Dersom enkelte elever ofte kommer til skolen uten medbrakt mat eller annen tilgang på mat, må skolen løse dette i dialog med eleven og foreldre/foresatte.

Blant unge henger både måltidsmønster og kosthold sammen med sosioøkonomisk status. Ifølge resultater fra undersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever» fra 2012 spiser elever med høyere sosioøkonomisk status oftere frokost, frukt og grønnsaker enn elever fra familier med lav sosioøkonomisk status.

Gjennom tilrettelegging for velorganiserte og sunne måltider som inkluderer alle, kan skolen bidra til at unge får gode muligheter til å etablere et helsefremmende og godt kosthold som de tar med seg videre i livet. Dette kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i kosthold.

PRAKTISK

En kantine eller spisesal gjør det enklere å legge til rette for positive felles måltidsopplevelser rundt bordet enn klasserommet. Uavhengig av hvor elevene spiser, er det viktig å jobbe for at måltidene er trivelige og at det fysiske miljøet tilrettelegger for at elevene nyter maten og det sosiale samværet. Lange køer kan påvirke trivsel negativt og forkorter tiden elevene har til å spise. Gode løsninger for å unngå kø bør derfor tilstrebes.

Det kan være positivt om lærere spiser sammen med elevene. Lærere er viktige rollemodeller og har innflytelse gjennom hva de selv spiser og drikker og hva de formidler både om mat og ernæring og om hvordan man skal omgås rundt et bord. Det er viktig at alle ansatte tar på alvor det profesjonelle ansvaret de har for å fremme gode og sunne matvaner. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er skolens oppgave å fremme, bør en være bevisst på å holde for seg selv. Helsedirektoratets kostråd bør ligge til grunn i formidling om sunt kosthold og for mat- og drikketilbudet skolen gir. Kosthåndboken er et nyttig oppslagsverk for de som lager mat til andre, med råd og tips knyttet til vanlig kosthold, ulike spesialkost og ulike andre kosthensyn.

REFERANSER TIL DENNE ANBEFALINGEN:

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Helsedirektoratet. Kosthåndboken - veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012.

Helsedirektoratet. Mat og måltider i grunnskolen. En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod (IS-2135); 2013.

Samdal O, Bye H H, Torsheim T et al. Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreskjemaundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land», Universitetet i Bergen. HEMIL-rapport; 2012(2).

Anbefaling 2.

Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter

Det er behov for å sette av minimum 20 minutter til å spise, slik at alle får mulighet til å spise i ro og til de er mette. Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid. Også elever som har praktiske oppgaver i spise-pausen, har behov for tilstrekkelig tid til å spise. Dersom spisetiden ikke strekker til for alle elevene, bør det legges til rette for at elevene det gjelder får anledning til å spise opp maten sin utenom matpausen.

BEGRUNNELSE

Som beskrevet i merknader til § 11 i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager skoler mv., bør måltidets sosiale funksjon ivaretas blant annet ved at det er avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. God tid til å spise hjelper elevene til å regulere matinntaket bedre og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler.

Helsedirektoratets kartlegging av mat og måltider i skolen i 2013 viste at for få ungdomsskoler legger til rette for at elevene får minst 20 minutters spisepause. Andelen skoler som hadde organisert skoledagen slik at elevene fikk minst 20 minutters spisepause var kun 63 % for ungdomstrinnet samlet (8.-10. trinn).

I Folkehelsemeldingen (2014-2015) Mestring og muligheter, understreker Regjeringen betydningen av at helsemyndighetenes anbefalinger om 20 minutters spisetid følges opp i skolen.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Helsedirektoratet. Mat og måltider i grunnskolen. En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod (IS-2135); 2013.

Helse- og omsorgsdepartementet. Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter.

Anbefaling 3.

Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen

Elever i ungdomsskolen bør få tilsyn av en voksen under måltidet, blant annet for å sikre en god ramme rundt måltidet.

BEGRUNNELSE

Tilsyn er viktig for å kunne sikre at det tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse og at elever som trenger spesiell tilrettelegging eller oppfølging knyttet til måltidene ivaretas, for eksempel grunnet ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander. Blant annet for barn og unge med kronisk sykdom kan det være en utfordring å få i seg nok mat.

Tilsyn bidrar således til å imøtekomme krav i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (§ 9 Utforming og innredning) om at funksjonshemmedes behov skal ivaretas.

I veiledningen til forskriften, knyttet til universell utforming, forklares det at en funksjons-
hemming kan være «en skjult funksjonshemming som astma/allergi, diabetes osv.».

For elever som har behov for spesiell tilrettelegging og oppfølging i måltidene kan fullt tilsyn
bidra til å forebygge sykdom, i tråd med forskriftens formål, som er å bidra til at miljøet i
barnehager, skoler og andre virksomheter fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljø-
messige forhold samt forebygger sykdom og skade.

I tillegg til å følge med på at elevene får i seg nok mat i matpausen, kan tilsyn bidra til å
avverge mobbing og ubehag som kan oppstå i spisesituasjoner. Betydningen av tilsyn for å
avverge mobbing trekkes blant annet frem i Utdanningsdirektoratets veileder «Arbeid mot
mobbing».

Tilstrekkelig tilsyn bidrar slik blant annet til å imøtekomme krav i forskrift om miljørettet
helsevern i barnehager og skoler mv. (§ 11) om at måltidets sosiale funksjoner skal ivaretas.
Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. beskriver at en
forutsetning for god praksis i skolen er at det finnes rutiner som sikrer god organisering
rundt måltidet, herunder god nok tid og tilsyn av en voksenperson.

PRAKTISK

Måltidene kan være en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner.
Mange skoler har positive erfaringer med at voksne spiser sammen med elevene. Dette gir
anledning til å formidle god måltidskultur og betydningen av å ta hensyn til andre. Ved at
måltidet brukes som en ressurs i pedagogisk sammenheng og inngår som en integrert del
av skoledagen, styrkes elevenes kompetanse og erfaringer om mat og måltider i et bredt
perspektiv.

For å sikre at elever som har spesielle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (grunnet
matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander), vil samarbeid
mellom skole og både foresatte og skolehelsetjeneste og/eller spesialisthelsetjeneste noen
ganger være nødvendig.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i
barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Utdanningsdirektoratet. Arbeid mot mobbing. Veileder for ansatte og ledere i grunnskolen;
2011.

Nossum G og Haugset AS. Skolemåltider i Nord-Trøndelag. En kartlegging av matservering
ved grunnskoler, videregående skoler og skolefritidsordninger. Trøndelag forskning og
utvikling; 2012(6).

Anbefaling 4.

Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet

Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. Det bør legges til rette for håndvask før måltid og før matlaging. Elevene bør kjenne til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.

BEGRUNNELSE

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv., § 23, slår fast at: «Virksomheten skal ha et tilstrekkelig antall tilgjengelige toaletter og vasker. Sanitære anlegg skal ha hygienisk tilfredsstillende utforming, kapasitet og standard.»

PRAKTISK

Håndvask gjøres i varmt vann og med såpe. Håndhygiene er også viktig på tur. Om det ikke er tilgang på rent vann, er desinfiserende våtservietter eller et hånddesinfeksjonsmiddel en god løsning.

Les mer om matsmitte og hygiene på matportalen:
www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Anbefaling 5.

Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet

Ved matsservering eller andre mat- og drikketilbud, må matloven og tilhørende forskrifter følges. Det er skolens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves og at maten som serveres er trygg.

Mattilsynet er det statlige forvaltningsorganet som overvåker at forbrukerne får trygg mat og trygt drikkevann. Alle som ønsker å starte produksjon av mat eller matsservering i skolen skal på forhånd melde fra om det til Mattilsynet: www.mattilsynet.no. På Mattilsynets nettsider gis det nyttig informasjon om hvilke regler som gjelder for å sikre helsemessig trygg mat og at oppbevaring og tilberedning skjer ved tilfredsstillende betingelser.

God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat er nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg.

Folk kan være allergiske eller intolerante mot mange ingredienser, men regelverket tilsier at det er 14 kategorier ingredienser som alltid skal merkes når de brukes i en matvare. Disse kravene gjelder all mat og drikke som omsettes, både med og uten emballasje. Informasjonen om allergener skal være skriftlig tilgjengelig der maten selges. En kortfattet oversikt over allergenene er: glutenholdig korn, skalldyr, egg, fisk, peanøtter, soya, melk (herunder laktose), nøtter, selleri, sennep, sesamfrø, svoveldioksid, lupin og bløtdyr, samt produkter

fremstilt av alle disse. Ved behov for veiledning i forhold til kravene i regelverket, kan Mattilsynet gi dette.

BEGRUNNELSE

Matloven, og tilhørende forskrifter, skal sikre forbrukerne helsemessig trygg mat. Alle som lager eller tilbyr mat til andre, har plikt til å følge forskriftene og et ansvar for at maten er helsemessig trygg.

PRAKTISK

Det bør ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Mat som blir stående lenge i romtemperatur får mer bakterier og kan øke risikoen for matforgiftning. Matforgiftning skyldes at bakterier som normalt finnes i maten har fått vokse og produsere giftstoffer. Melk og melkeprodukter og kjøtt er særlig utsatt. Hos Mattilsynet finnes råd om oppbevaring og tilberedning av mat.

Skolen er ikke pålagt å tilby elever mulighet for kjølig lagring av medbrakt matpakke. Et slikt tilbud vil imidlertid kunne sikre at medbrakt mat smaker bedre og ser mer fristende ut, og muliggjør større variasjon i den medbrakte maten.

Informasjon om allergener i mat som tilbys i skolen kan for eksempel formidles gjennom ukemenyer som henges opp på et godt synlig sted, uken før.

Nærmere informasjon om trygg mathåndtering finnes hos Mattilsynet:
www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/.

Nærmere informasjon om allergenmerking av mat finnes hos Mattilsynet:
www.mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/.

REFERANSER

Lovdata. Lov om matproduksjon og mattrygghet mv. (matloven) av 19. desember 2003.

Lovdata. Forskrift om næringsmiddelhygiene (næringsmiddelhygieneforskriften) av 22. desember 2008 nr. 1623, jf. Forordning (EF) nr. 852/2004.

Lovdata. Forskrift om internkontroll for å oppfylle næringsmiddellovgivningen (internkontrollforskriften for næringsmidler) av 15. desember 1994 nr. 1187.

Lovdata. Forskrift om allmenne prinsipper og krav i næringsmiddelregelverket (matlovsforskriften) av 22. desember 2008 nr. 1620, jf. Forordning (EF) nr. 178/2002.

Lovdata. Forskrift om matinformasjon til forbrukerne (matinformasjonsforskriften) av 28.11.2014 nr. 1497.

Mattilsynet. Veileder: Informasjon om allergener for ikke ferdigpakket mat; 2014.

Anbefaling 6.

Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse

Utover krav til merking av og informasjon om allergener i henhold til regelverket, bør det ved planlegging av mat- og drikketilbud og gjennomføring av måltider tilstrebes at alle elever kan bli servert samme mat. Gode erstatningsprodukter kan benyttes for å sikre at maten til elever med matallergi og matintoleranser har like stor ernæringsmessig verdi som maten til de andre elevene. Med enkle grep kan vanlige matretter tilpasses. Det å tilby allergivennlig mat og drikke krever kunnskap og gode rutiner for å ha et kvalitetssikret tilbud.

BEGRUNNELSE

Personer med matallergi omfattes av begrepet nedsatt funksjonsevne. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (§ 9 Utforming og innredning) stiller krav om at funksjonshemmedes behov skal ivaretas. I veiledningen til forskriften, knyttet til universell utforming, forklares det at en funksjonshemming kan være «en skjult funksjonshemming som astma/allergi, diabetes osv.».

PRAKTISK

Mattilsynets nettsider viser til regelverket for merking av mat:
www.mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/.

Norges astma- og allergiforbund utgir nyttig veiledning knyttet til matallergi og matintoleranse, for eksempel i heftet «Hurra – en allergisk gjest!» og en liste over erstatningsprodukter, se www.naaf.no og www.matallergi.no.

Les også mer om matallergi og matintoleranse på:
www.matportalen.no, www.helsedirektoratet.no og www.helsenorge.no.

Norsk Cøliakiforening: www.ncf.no.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Anbefaling 7.

Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene

Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Det bør alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig for elevene, både til og mellom måltidene.

Vann er den beste tørstedrikken. Smådriking av sukker- eller syreholdig drikke (som saft, brus og nektar) mellom måltidene er skadelig for tannhelsen.

BEGRUNNELSE

Ifølge forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv., § 22, skal virksomheten ha tilstrekkelig forsyning av hygienisk betryggende drikkevann som tilfredsstillende krav i forskrift av 1. januar 1995 nr. 68 om vannforsyning og drikkevann m.m.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Vitenskapskomiteen for mattrygghet. Impact on health when sugar is replaced with intense sweeteners in soft drinks, 'saft' and nectar; 2007(1).

Anbefaling 8.

Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig

Alle ungdomsskoler bør tilby ordninger som gir elevene mulighet til å få en grønnsak, frukt eller bær på skolen hver dag. De fleste barn og unge spiser mindre frukt og grønnsaker enn anbefalt. Tilgjengelighet er den viktigste faktoren for å få barn og unge til å spise mer, og her kan skolen spille en viktig rolle. Oppkuttet frukt og grønnsaker øker tilgjengeligheten.

BEGRUNNELSE

Grønnsaker, frukt og bær er gode kilder til flere vitaminer, mineraler og fiber. Barn, unge og voksne bør av helsemessige grunner spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt eller bær om dagen, hvorav minst halvparten bør være grønnsaker. «Fem om dagen» oppnås enklest ved å spise grønnsaker, frukt eller bær til hvert måltid. Det finnes ingen veletablert internasjonal eller nasjonal definisjon av porsjonsstørrelse, men i Norge har man valgt å definere en porsjon frukt, bær og grønnsaker som 100 gram. Denne anbefalingen gjelder voksne og barn fra 10-årsalderen.

Erfaringer med gratisordninger for frukt/grønnsaker i skolen viser at inntaket av frukt øker for alle grupper elever, uavhengig av sosioøkonomisk status.

PRAKTISK

En porsjon (tilsvarende 100 gram) kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt. Varier mellom ulike typer og følg med på sesongvariasjoner og pris. Grønnsakene og frukten kan tilbys oppskåret eller hele, som pålegg, som salat, som varmrett eller som tilbehør både til pålegg og varmmat. Det kan brukes friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Vitamin C øker opptaket av jern fra brød- og kornmåltider. Oppskåret frukt/grønnsaker med høyt innhold av Vitamin C (som appelsin, kiwi, paprika) er derfor bra å servere til brød- og kornmåltider.

Alle landets grunnskoler får tilbud om å delta i skolefruktordningen. Dette er primært en abonnementsordning for frukt og grønnsaker til skoleelever, betalt av foresatte og som er subsidiert over statsbudsjettet. Alternativt kan skolen eller kommunen via samme ordning kjøpe frukt/grønnsaker til samme subsidierte pris for alle elever, slik at alle får frukt/grønnsaker, uavhengig av foreldrebetaling. Resten av kostnaden må da dekkes gjennom

skole- eller kommunebudsjettet, eller eventuelt av andre aktører/sponsorer. For påmelding og informasjon: www.skolefrukt.no.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Øverby C, Klepp K-I, Bere E. Introduction of a school fruit program is associated with reduced frequency of consumption of unhealthy snacks. *Am J Clin Nutr* 2012; 96: 1100-3.

Øvrum A og Bere E. Evaluating free school fruit: results from a natural experiment in Norway with representative data. *Public Health Nutrition* 2013; Sep 20: 1-8.

Livsmedelsverket. Vetenskapligt underlag för råd om mängden frukt och grönsaker till vuxna och barn; 2012(14).

Fødevarestyrelsen. Nettartikkel fra Alt om kost, Råd og anbefalinger, Personer med særlige behov, Børn og unge; 2015.

Samdal O, Bye H H, Torsheim T et al. Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreskjemaundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land», Universitetet i Bergen. HEMIL-rapport; 2012(2).

Anbefaling 9.

Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk

Alle ungdomsskoler bør tilby ordninger som gir elevene mulighet til å få vanlig hvit melk på skolen hver dag. Med vanlig hvit melk menes melketyperne lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og skummet melk.

Laktoseredusert og/eller laktosefri hvit melk er fullverdige alternativ for dem som har nedsatt evne til å fordøye laktose. Hvis enkelte elever ikke drikker eller ikke tåler kumelk, kan vegetabiliske drikker av for eksempel soya, havre og mandel, som er tilsatt kalsium, og gjerne også vitamin D og B12, være gode alternativer.

Dersom kun en melkevariant skal tilbys, er lettmelk med 0,7 % fett eller mindre tilsatt vitamin D et godt valg.

Dersom skolen ønsker å tilby smaksatt melk bør denne være uten tilsatt sukker og tilbudet av de vanlige hvite melketyperne bør samtidig opprettholdes.

Dersom skolen ønsker å tilby meieriprodukter utover melk, bør Nøkkelhullet benyttes til å veilede til gode valg. For eksempel kan yoghurt få Nøkkelhullet dersom fettinnholdet er høyst 1,5 gram per 100 gram vare (gjelder all yoghurt) og tilsatte sukkerarter er høyst 4 gram per 100 gram vare (gjelder yoghurt tilsatt smak).

BEGRUNNELSE

Melk er en god kilde til kalsium, protein, jod, og vitamin B2 (riboflavin) og vitamin B12 i kosten, og bidrar til å gi brødmåltidene god ernæringsmessig kvalitet. Mer enn 60 % av

inntaket av kalsium og jod i kosten kommer fra melk og meieriprodukter. Et daglig inntak av magre meieriprodukter bidrar til å sikre et tilstrekkelig inntak av disse næringsstoffene. Melketyper som lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og skummet melk anbefales, da 2/3 av fettene i melk er mettet og av typen det er gunstig å redusere inntaket av. Både vanlig hvit melk og syrnet melk kan brukes.

Lettmelk med 0,7 % fett eller mindre er et godt valg dersom skolen kun skal tilby en melkevariant fordi denne er tilsatt litt vitamin D og den har et lavt fettinnhold. Et tilstrekkelig inntak av vitamin D er en stor utfordring i unges kosthold når det gjelder vitaminer. En 250 ml kartong lettmelk med 0,7 % fett eller mindre tilsatt vitamin D dekker om lag 10 % av anbefalt daglig inntak av vitamin D for skoleelever (anbefalingen er 10 mikrogram per dag). Lettmelk med 0,7 % fett eller mindre er også merket med Nøkkelhullet siden den innfrir kravet om å ha høyst 0,7 gram fett per 100 gram.

Unge som drikker vanlig hvit melk hjemme bør også kunne få dette på skolen. Derfor bør tilbudet av de vanlige hvite melketyperne opprettholdes dersom smaksatt melk skal inngå i skolens utvalg.

Smaksatte melketyper som tilbys i ungdomsskolen bør være uten tilsatt sukker. Dette henger sammen med at inntaket av tilsatt sukker bør begrenses til under 10 % av daglig energiinntak og at både befolkningen generelt, men særlig mange barn og unge, får i seg for mye sukker.

PRAKTISK

Alle landets grunnskoler får tilbud om å delta i skolemelkordningen. Dette er en abonnementsordning for melk for skoleelever, betalt av foresatte, og som er subsidiert gjennom omsetningsavgiften i landbruket. For påmelding og informasjon om skolemelkordningen: www.skolemelk.no.

Det er opp til skolen å bestemme hvilke av produktene i skolemelkordningen som skal inngå i utvalget på sin skole og det er opp til foresatte hvilke varianter elevene skal få velge.

Smaksatte varianter i abonnementsordningen for skolemelk inneholder henholdsvis 0 % og 0,5 % tilsatt sukker. Dette er bedre alternativer enn annen smaksatt melk på markedet, som ofte inneholder langt mer tilsatt sukker. Smaksatt skolemelk inneholder alle næringsstoffene som finnes i vanlig hvit melk.

Dersom skolen skal tilby smaksatt melk utover produktene som tilbys i skolemelkordningen, bør disse inneholde minst mulig tilsatt sukker, og maksimalt 1,5 % tilsatt sukker. En grense på maksimalt 1,5 % tilsatt sukker tilsvarer maksgrensen for tilsatt sukker i melkeprodukter som fritas for sukkeravgift i Forskrift om særavgifter, kapittel 3-4. Den samme grensen benyttes også i norsk matvarebransjes egne retningslinjer for markedsføring av mat og drikke rettet mot barn og unge.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2014 (IS-2255); 2015.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Lovdata. Forskrift om særavgifter av 11. desember 2001 nr. 1451 kapittel 3-4.

Matbransjens faglige utvalg. Retningslinjer for markedsføring av mat og drikke rettet mot barn; 2009.

Anbefaling 10. **Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml**

Ett glass juice bør være standard når juice tilbys. Enheter på maksimalt 250 ml kan eventuelt inngå i tilbudet. Nektar er tilsatt vann og sukker og bør ikke tilbys (på linje med saft, brus og is-te).

BEGRUNNELSE

Selv om ett glass fruktjuice eller grønnsaksjuice kan inngå som en del av anbefalingen om minst «fem om dagen», bør tilbudet av juice begrenses, da hel frukt er å foretrekke. Juice har et relativt høyt energiinnhold og er en sur drikke som tærer på tennene om den drikkes ofte. I tillegg kan juice inneholde langt mindre kostfiber enn hele frukten. Det er derfor positivt om elevene tilbys en hel frukt eller grønnsak fremfor juice. Hel frukt gir også større mettetsfølelse enn juice.

REFERANSER

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Anbefaling 11. **Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys**

Det bør ikke tilbys drikke som bidrar til inntak av tilsatt sukker, tilsatt søtstoff eller koffein hos barn og unge.

BEGRUNNELSE

Sukkerholdig drikke

Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker tilfører barn og unge mye sukker og energi, men lite eller ingen vitaminer og mineraler. Energirik mat og drikke uten særlig innhold av vitaminer og mineraler kalles ofte for «tomme kalorier».

Sukkerholdig drikke øker risikoen for overvekt, tannrøte og syreskade på tenner. Kostholdet i befolkningen har fortsatt et vesentlig høyere sukkerinnhold enn anbefalt nivå på maksimum 10 energiprosent. Særlig mange barn og unge får i seg for mye sukker sammenlignet med hva som er anbefalt. Hovedutfordringen når det gjelder sukker i barn og unges kosthold er det høye inntaket av sukker fra brus, saft, sukker og søtsaker. Med sukker menes her tilsatt sukker, i motsetning til naturlig eksisterende sukker som finnes naturlig i en del mat og drikke (for eksempel laktose i melk og fruktose i juice).

Drikke med søtstoff

Brus, saft og nektar med søtstoffer (kunstige eller naturlige) har samme pH og syreinnhold som sukret brus, saft og nektar. For å redusere risikoen for syreskader er et lavt inntak av alle sure (syreholdige) drikker ønskelig.

Koffeinholdig drikke

Koffein finnes i produkter fremstilt av kaffe, kakao, te (sort eller grønn) eller guarana. Koffein tilsettes noen næringsmidler, som cola, energidrikker, sportsdrikker og en del andre leskedrikker, samt i tyggegummi og pastiller. Barn og ungdom kan få i seg koffein i helseskadelige mengder på grunn av høyt innhold av koffein i brus og energidrikker. Effekten av koffein er sterkere på barn og unge enn hos voksne fordi nervesystemet fortsatt er under utvikling. Uønskede effekter av koffein kan inntreffe hos barn selv ved et relativt lavt inntak. Mattilsynet anbefaler at barn og ungdom ikke bør få i seg mer enn 2,5 mg koffein per kilo kroppsvekt per dag.

Koffeinholdige leskedrikker er hovedkilden til koffein blant barn og ungdom. I følge Folkehelseinstituttets «Fakta om koffein og koffeinholdige drikker» viser beregninger at mange nordiske tenåringer får i seg så mye koffeinholdige leskedrikker at de kan få toleranseutvikling og abstinenssymptomer. Om lag 20 prosent får i seg så mye koffeinholdige leskedrikker at det kan gi symptomer som nervøsitet og anspenhet.

I en kopp kaffe (2 dl) er det 100 mg koffein. I en vanlig boks energidrikk (2,5 dl) er det 80 mg koffein. I en halv liter cola er det 65 mg koffein. I en boks iskaffe (3,3 dl) kan koffeininnholdet variere mellom rundt 75 mg og 180 mg.

Tabell 1. Maksimumsgrenser for inntak av koffein hos barn og ungdom

Kroppsvekt	30 kg	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg
Maks inntak koffein per dag	75 mg	100 mg	125 mg	150 mg	175 mg

Kilde: Koffein - Barn og unge (www.mattilsynet.no)

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Vitenskapskomiteen for mattrygghet. Impact on health when sugar is replaced with intense sweeteners in soft drinks, 'saft' and nectar; 2007(1).

Helsedirektoratet (upublisert). Kunnskapsoppsummering om helsemessige forhold ved bruk av tilsatt søtstoff i drikke - og matvarer. Levert av Universitetet i Oslo (UiO), avdeling for ernæringsvitenskap, på oppdrag fra Helsedirektoratet, 2013.

Mattilsynet. Koffein - Barn og unge; 2012.

Folkehelseinstituttet. Nettartikkel: Fakta om koffein og koffeinholdige drikker; 2014.

Anbefaling 12.

Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd

Mat og drikke som serveres eller tilbys i skolen kan ha stor betydning for elevenes kosthold. Ved matservering eller andre mat- og drikketilbud følger det et ansvar for å sikre at tilbudet legger til rette for et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger.

Siden ingen matvare inneholder alle næringsstoffer barn og unge trenger, bør måltidene settes sammen av matvarer fra følgende tre grupper for å være ernæringsmessig fullverdige, enten de er varme eller kalde:

Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsris, fullkornspasta etc.

Gruppe 2: Grønnsaker og/eller frukt og bær

Gruppe 3: Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg, belgfrukter (f.eks. linser, bønner, kikerter og andre erter)

Måltidene bør tilrettelegges for elever med matallergi, matintoleranse og sykdom, samt elever som må ta hensyn knyttet til religion eller kultur.

Dersom det selges mat gjennom mat eller kantine på skolen bør de sunneste alternativene være rimelige og lettest tilgjengelig. God kvalitet på mat og drikke, god tilgjengelighet og markedsføring samt riktig pris påvirker salget. Det er viktig at de sunneste alternativene scorer høyt på alle disse forholdene og fremstår fristende.

BEGRUNNELSE

Ifølge merknader til § 11 i Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. bør Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres.

Helsedirektoratet anbefaler å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Dette overordnede kostrådet er basert på en helhetlig vurdering av dokumentasjonen av matens betydning for helsen. Inntak av noen matvarer (for eksempel grønnsaker, frukt, bær, fisk og fullkornsprodukter) reduserer risiko for sykdom, mens et høyt inntak av andre matvarer (for eksempel rødt- og bearbeidet kjøtt, matvarer med høy energitetthet, mye salt og sukker) øker risiko for sykdom. For noen matvarer finnes det ikke gode holdepunkter for at sykdomsrisiko verken økes eller reduseres ved inntak, men slike matvarer kan likevel gi viktige bidrag til inntak av næringsstoffer og anbefales derfor som del av et variert kosthold.

Spisevaner etableres ofte tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Tilrettelegging for sunne spisevaner blant barn og unge har derfor stor betydning for helse både på kort og lang sikt. Kostholdsundersøkelser blant barn viser at mange får i seg for mye mettet fett og tilsatt sukker og for lite matvarer rike på kostfiber, som grovt brød, potet, frukt og grønnsaker. I tillegg er det stor variasjon i barns inntak av fisk, med en høy andel som spiser

lite eller ingen fisk. Når det gjelder vitaminer og mineraler er de største utfordringene knyttet til å dekke behovet for vitamin D og jern.

Et variert og innbydende mattilbud bidrar til at elevene får gode og varierte smaksopplevelser som bidrar til matlyst, matglede og at de spiser seg mette. Variasjon er også viktig fordi ulike matvarer bidrar med forskjellige næringsstoffer som kroppen trenger. Råvarer av god kvalitet og fristende presentasjon har mye å si for å stimulere sansene.

Basert på kunnskap om behov for næringsstoffer og matvarers næringsinnhold, vil variert bruk av matvarer i de tre matvaregruppene som anbefales for å sette sammen ernæringsmessig fullverdige måltider, over tid, sørge for næringsrike måltider som bidrar til et helsefremmende kosthold.

Med større religiøst og kulturelt mangfold er det viktig med god kunnskap om hvordan man best kan tilrettelegge for elever som på bakgrunn av religion eller kultur har begrensninger knyttet til hva de kan spise eller drikke. Kosthåndboken har et eget kapittel om religiøse og kulturelle kostholdshensyn (kapittel 5).

PRAKTISK

Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er et symbol og praktisk hjelpemiddel for å gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer. Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

1. mindre og/eller sunnere fett
2. mindre sukker
3. mindre salt
4. mer kostfiber og fullkorn



Det er krav til mengde grønnsaker, frukt, fisk og kjøtt i enkelte varegrupper.

Nøkkelhullet er en frivillig nordisk merkeordning, og det finnes flere matvarer som oppfyller kriteriene for Nøkkelhullet uten at de er nøkkelhullsmærket. Revidert forskrift med blant annet nye matvaregrupper og strengere krav til saltinnhold trådte i kraft fra 01.03.15. Les mer om Nøkkelhullet på www.nokkelhullsmarket.no. Nøkkelhullet er også et fint utgangspunkt for å lære unge om kostrådene.

Sammensetning av retter

Når en rett skal settes sammen, enten den er varm eller kald, kan hver av disse gruppene gjerne utgjøre om lag 1/3 av en tallerken eller sammensatt rett (for eksempel gryter, ovnsretter og supper). I praksis vil ofte flere matvarer innen en og samme gruppe inngå i et måltid eller en rett.

Grønnsaksandelen kan gjerne være noe større enn 1/3. Belgfrukter (linser, bønner, kikerter og andre erter) kan erstatte eller kombineres med fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. Dersom grønnsaker eller belgfrukter utgjør en større andel av mattilbudet kan kostnadene reduseres og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli bedre. For eksempel kan spagettisausen inneholde like mye gulrøtter eller andre grønnsaker som kjøtt. Kikerter og andre belgfrukter egner seg godt i både ris- og pastaretter og salater.

Kosthåndboken er et nyttig oppslagsverk for de som lager mat til andre, med råd og tips knyttet til vanlig kosthold, ulike spesialkost og ulike andre kosthensyn.

Beregning av porsjonsstørrelser

Tilpasning av porsjonsstørrelser etter elevenes alder og behov kan bidra til at elevene får den riktige mengden mat og at matsvinn reduseres. Tabellen nedenfor kan være veiledende for beregning av mengden mat som behøves for planlegging av måltid til ulike aldersgrupper. Energimengden i måltidene er basert på gjennomsnittlig referanseverdi for energibehov blant jenter og gutter i ulike aldersgrupper. Elevenes energibehov vil variere ut fra blant annet alder, kjønn og aktivitetsnivå.

Tabell 2: Alderstilpassede referanseverdier for energiinnhold i ulike måltider, basert på gjennomsnittlig estimert daglig energibehov for gutter og jenter 13-16 år

Klassetrinn (Alder)	Estimert daglig energiebehov	Energi per måltid i ungdomsskolen (kalorier og megajoule)		
		Frokost 20 E%	Lunsj 25 E%	Mellommåltid 15 E%
8.-10. klasse (13-16 år)	2475 kcal / 10,3 MJ	495 kcal / 2,1 MJ	619 kcal / 2,6 MJ	371 kcal / 1,5 MJ

Kilde: Nordiske næringsstoffanbefalinger (2014), Kosthåndboken (2012)

Følgende fordeling av energi i måltidene (for hele dagen) er lagt til grunn for beregningene over: Frokost utgjør rundt 20 % av det daglige energiinntaket, lunsj rundt 25 %, mellommåltid rundt 15 %, middag rundt 30 % og kveldsmat rundt 10 %. Måltidenes sammensetning og næringsinnhold varierer fra måltid til måltid og fra dag til dag. Det er passende at skolelunsjen gjennomsnittlig bidrar med om lag 25 prosent av elevenes daglige energibehov (25 E%).

Fordeling av energigivende næringsstoffer

Dersom skolen tilbyr flere måltider daglig, er det rimelig å benytte følgende verdier for sammensetning av måltidene, beregnet for planlegging av kosthold til grupper over tid: karbohydrater 52-53 E%, proteiner 15 E%, og fett 32-33 E%.

Verktøy for kostholdsplanlegging

For de som ønsker å beregne næringsinnholdet i måltider er kostholdsplanleggeren et gratis nettbasert verktøy som finnes på www.kostholdsplanleggeren.no. Programmet er også egnet for undervisning i mat og helse-faget. Et annet nyttig verktøy er heftet Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer, som inneholder data om mål, vekt og porsjonsstørrelser for 700 matvarer og matretter. Det er verdiene i dette heftet som brukes i kostholdsplanleggeren. Se mer info på www.matportalen.no.

Spesielle kosthensyn - Kosthåndboken

Kosthåndboken er et nyttig oppslagsverk for de som lager mat til andre. Den beskriver et kosthold basert på de generelle kostrådene, glutenfri- og laktoseredusert kost, samt religiøse og kulturelle kostholdshensyn. Andre tema er blant annet menyplanlegging, trygg mat, hygiene, kvalitetssikring og regelverk. Les mer og last ned kapitler eller presentasjoner for opplæringsformål på www.helsedirektoratet.no.

Måltidsplanlegging og innkjøp

Gode rutiner for planlegging av mat- og drikketilbudet med hensyn til innkjøp, oppbevaring, tilberedning og kostnader kan bedre både smak og ernæringsmessig kvalitet, gi bedre økonomi og redusere matsvinn. Faste oppskrifter kan være til god hjelp, og er en viktig del av intern-kontrollsystemer knyttet til produksjon og servering av måltider.

Ernæringsmessige krav bør inngå i kvalitetskravene til leverandører ved anbud og i løpende innkjøp. Dette gjelder spesielt i forhold til lavt innhold av mettet fett og til lite tilsatt salt og sukker og høy grovhetsgrad på brød- og kornvarer. Nøkkelhullet og Brødskalaen er nyttige hjelpemidler.

REFERANSER

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995.

Helsedirektoratet. Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (IS-2073); 2014.

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012 – Integrating nutrition and physical activity. Nord; 2014:002.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012.

Samdal O, Bye H H, Torsheim T et al. Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreskjemaundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land», Universitetet i Bergen. HEMIL-rapport; 2012(2).

Anbefaling 13.

Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt

Skolen bør tilby elevene brød og kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt, for eksempel nøkkelhullsmerkede produkter som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølge Brødskala'n.

BEGRUNNELSE

Det anbefales å spise grove kornprodukter hver dag. Grove brød- og kornprodukter er en god og viktig kilde til kostfiber, som er bra for fordøyelsen, samt flere vitaminer og mineraler, blant annet B-vitaminer og jern. Kostholdsundersøkelser blant barn viser at mange får i seg for lite matvarer rike på kostfiber, som grovt brød, potet, frukt og grønnsaker.

PRAKTISK

Det kan være vanskelig å bedømme hvor grovt et brød er basert på utseende. Hvor grovt brødet er kommer an på hvor mye sammalt mel, hele korn og kli det er i brødet. Brødet kan kalles for grovbrød når over halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli.

Havregrøt og grove kornblandinger er sunt og kan tilbys som et alternativ til brødmåltidet. Det samme kan knekkebrød basert på fullkorn. En del frokostblandinger kan imidlertid inneholde mye tilsatt sukker. Bruk derfor Nøkkelhullet og Brødskala' n og som hjelpemidler.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Anbefaling 14.

Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker

Et fullverdig brødmåltid kan bestå av grove brødvarer, variert pålegg, grønnsaker eller frukt/ bær og mager melk. Det bør tilbys minimum 3-4 typer pålegg til hvert brødmåltid. La tilbudet være variert med forskjellige fiskepålegg, vegetabiliske pålegg, magre varianter av kjøtt- pålegg og ost, egg, og unngå de søtteste påleggene. Jernrike pålegg er leverpostei, magert kjøttpålegg, og humus (laget av kikerter). Andre pålegg laget av linser, bønner og erter er også gode valg. Det kan gjerne være litt myk margarin på brødsnivene men margarinen kan sløyfes når pålegget er smørbart. Se etter Nøkkelhullet for å finne de sunnere alternativene.

BEGRUNNELSE

Ved å variere påleggslagene kan brødmåltidene bidra med forskjellige næringsstoffer og elevenes smak kan utvikles ved å få prøve påleggslag som ikke nødvendigvis brukes hjemme. Å øke inntaket av grønnsaker og fisk er blant hovedutfordringene i befolkningens kosthold, inkludert barn og unges kosthold. Derfor trekkes disse påleggslagene frem spesielt.

PRAKTISK

Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment

- **Grønnsaker og frukt**, som tomat, agurk, paprika, avokado, banan og eple
- **Smørbare vegetabiliske pålegg**, som humus, guacamole, bønne- og annen vegetarpostei
- **Alle former for fisk og sjømat**, for eksempel makrell i tomat, peppermakrell, sild, sardiner, tunfisk, fiskepudding, fiskekake, crabsticks/surimi, reker, kaviar og forskjellige røykte varianter av laks/ørret og makrell
- **Oster**, både hvite faste oster og brunost, smørbare oster, gjerne halvfete eller magre (merket «lettere» eller «mager») og cottage cheese

- **Magert kjøttpålegg**, for eksempel pålegg av kylling og kalkun, kokt skinke, roastbiff og okserull, samt servelat og leverpostei med mindre fett totalt og spesielt mindre mettet fett
- **Egg** i ulike former (kokt, stekt, omelett, eggerøre)

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Helsedirektoratet. Norkost 3 – En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år, 2010–11 (IS-2000); 2012.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Anbefaling 15.

Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter

Hvis det tilbys varm mat hver dag, bør fisk tilbys minst 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst én gang i uka eller oftere. I kjøttretter bør det brukes magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Når det serveres kjøtt- eller fiskeretter er det bra om det alltid kan tilbys et vegetarisk alternativ.

BEGRUNNELSE

Sunn hverdagsmat og et variert kosthold legger et godt grunnlag for god helse og bidrar til å dekke behovet for næringsstoffer. Mange barn og unge får i seg for mye mettet fett og for lite grønnsaker og fisk. Det er bra om skolen kan bidra til variasjon i barn og unges kosthold og å tilby måltider som bidrar til å øke inntaket av matvarer som vi vet at barn generelt har et for lavt inntak av.

PRAKTISK

Fisk og sjømat er gode kilder til omega-3-fettsyrer, vitamin D, selen og jod. Server både mager fisk (som torsk og sei) og fet fisk (som laks, ørret og makrell).

Kjøtt og kjøttprodukter er gode kilder til protein, jern, sink og ulike B-vitaminer. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter fremfor bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Hvitt kjøtt (kylling, kalkun), rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt er gode valg. Kjøttdeig, pølser og blandingsprodukter bidrar med mye av det mettede fett i kostholdet. Karbonadedeig er et bedre valg enn kjøttdeig. Tilbud av rødt kjøtt og bearbeidede produkter bør begrenses til to varme måltider i uken. Velg fortrinnsvis kjøtt og kjøttprodukter merket med Nøkkelhullet.

I vegetarretter er det viktig å inkludere matvarer som gir både proteiner og jern. Belgfrukter (lins, bønner, kikerter og andre erter) er rike på mange viktige næringsstoffer, spesielt protein, jern og fiber. En kombinasjon av belgfrukter og kornprodukter eller ris vil gi fullverdig proteinkvalitet i måltidet. I et måltid hvor det inngår melk, egg, ost eller tofu/tofu-produkter vil proteinkvaliteten også være fullverdig. Jerninnholdet er høyere i fullkornsprodukter (som fullkornspasta og -ris) enn i raffinerte kornvarer (vanlig pasta og hvit ris). Vitamin C-rike matvarer vil forbedre opptaket av jern fra de vegetabiliske matvarene. Vanlige matvarer i vegetariske retter er blant annet korn og fullkornsprodukter, bønner, lins, erter,

soyaprodukter, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø og planteoljer. Se også kapitlet om spesialkost i Kosthåndboken (kapittel 13), som inneholder råd om vegetarisk kosthold.

REFERANSER

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Anbefaling 16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør

Bytt ut produkter med mye mettede fettsyrer med produkter som har mer gunstige umettede fettsyrer. En tommelfingerregel er at jo mykere margارين og smøret er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettet fett inneholder de. Til matlaging er det gunstig å benytte flytende margarin og oljer.

BEGRUNNELSE

Fett er den mest konsentrerte energikilden i maten. Fett bidrar i tillegg til energi med livsnødvendige flerumettede fettsyrer og fettløselige vitaminer og må derfor inngå i kostholdet. Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet og måltidene som serveres.

PRAKTISK

Produkter merket med Nøkkelhullet har en mer gunstig fettsyresammensetning. Varedeklarasjonen kan også gi informasjon om mengde og type fett i produkter.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Anbefaling 17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses

Rundt 75 % av saltet i kosten kommer fra bearbejdede matvarer. Det lønner seg derfor å velge rene råvarer eller bearbejdede matvarer med mindre salt. Hva som er et høyt saltinnhold varierer mellom matvaregruppene. Derfor er det lurt å sammenligne saltinnholdet (næringsdeklarasjonen) for ulike varianter av samme matvare eller benytte Nøkkelhullet som veiledning ved innkjøp.

For unge og voksne bør saltinntaket begrenses til 5-6 gram (NaCl) per dag.

BEGRUNNELSE

Et høyt saltinntak over tid kan være skadelig for helsen. Inntaket av salt bør derfor begrenses. Ifølge kostholdsundersøkelsen «Norkost-3» fra 2012 får befolkningen i Norge hver dag i seg dobbelt så mye salt som anbefalt.

PRAKTISK

Salt oppgis enten som salt (NaCl) eller natrium (Na), i gram per 100 gram vare. (1 gram salt tilsvarer 0,4 gram natrium; 1 gram natrium tilsvarer 2,5 gram salt).

Kriteriene for saltinnhold for å få Nøkkelhullsmerket varierer mellom matvaregrupper. Nedenfor er noen eksempler på maks innhold av salt ulike produkter kan ha for å få Nøkkelhullsmerket.

- De fleste brød og kornprodukter kan ha et saltinnhold på høyst 1 gram per 100 gram vare, mens knekkebrød kan ha inntil 1,3 gram salt
- De fleste oster kan ha høyst 1,6 gram salt per 100 gram vare, mens ferskoster (cottage cheese, kremoster, kvarg, skyr) kan ha høyst 0,9 gram salt
- For påleggsprodukter av kjøtt og fisk er kravet maks 2,5 gram salt per 100 gram vare, mens kaviar og andre halvkonserver av fisk kan ha opptil 3 gram salt
- For de fleste ferdigretter er kravet at de har høyst 0,8 gram salt per 100 gram vare

Dersom matvaren ikke har næringsdeklarasjon, kun ingrediensliste, kan en god pekepinn på saltinnhold være hvor langt ut i listen saltet er oppgitt. Jo tidligere saltet står oppgitt i listen, desto mer salt er det i maten. Vær obs på saltinnholdet i produkter som buljong, soyasaus og blandingskrydder. Fra desember 2016 er det obligatorisk med saltdeklarasjon på alle ferdigpakkede matvarer.

Følgende små grep kan tas for å redusere saltet i matlaging/på maten uten at det går på bekostning av god smak:

- I stedet for salt kan man bruke sitron, pepper, og ulike typer eddik, som hvitvins- eller kryddereddik og balsamicoeddik
- Maten kan også smaksettes med friske eller tørkede urter, som oregano, basilikum og persille. Løk, hvitløk, chili og grønnsaker med sterk egensmak (for eksempel paprika, tomat) er også med på å fremheve smak på andre råvarer

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Helsedirektoratet. Norkost 3 - En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11 (IS-2000); 2012.

Lovdata. Forskrift om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet av 18. februar 2015.

Anbefaling 18.

Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør beholdes spesielle anledninger

Tilbud og tilgjengelighet av kake og andre søte og/eller fete produkter bør begrenses til spesielle anledninger. Grove vafler kan være et alternativ for å skape litt variasjon. Frukt og bær kan være ypperlige alternativ når en vil tilby noe søtt. Ved å skjære opp og blande flere sorter kan tilbudet bli mer attraktivt. Tilby gjerne magre meieriprodukter som tilbehør, for eksempel yoghurt eller kvarg/kesam.

BEGRUNNELSE

I Helsedirektoratets kostråd anbefales det å opprettholde balanse mellom energiinntak og forbruk. Et ledd i dette er å begrense inntaket av matvarer med høyt energiinnhold.

Mat og drikke med et høyt innhold av fett, sukker og salt har blitt stadig mer tilgjengelig og er ofte billig. Et høyt inntak av mat med mye energi og lite av nyttige næringsstoffer øker risikoen for overvekt. Skolen bør bidra til at ungdoms inntak av slike matvarer begrenses.

PRAKTISK

Når man velger å servere eksempelvis bakevarer, er det noen varianter som inneholder mindre sukker, fett og energi enn andre. For eksempel inneholder en ferdig kjøpt hvetebolle i gjennomsnitt halvparten så mye sukker og fett som muffins og om lag en tredjedel av sukkeret og mindre enn halvparten av fettene som brownies per 100 gram vare. Små saftis inneholder langt mindre energi og mettet fett enn fløteis på samme størrelse. Sammenlign produkter ved å sjekke næringsdeklarasjonen, eller bruk www.kostholdsplanleggeren.no.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Mattilsynet, Helsedirektoratet og Universitetet i Oslo. «Matvaretabellen 2014».

Anbefaling 19.

Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys

Skolen bør bidra til at ungdoms inntak av sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks begrenses og derfor være helt fri for slike produkter.

BEGRUNNELSE

Sjokolade og søtsaker er store kilder til inntaket av tilsatt sukker i barn og unges kosthold og bidrar også vesentlig til barn og unges inntak av mettet fett. Inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som brus, godteri og snacks, bør begrenses. Skolen bør ikke bidra til ungdoms inntak av slike produkter.

REFERANSER

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170); 2014.

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge; 2002.

Anbefaling 20.

En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

Skolen kan bidra til en miljøvennlig praksis gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre elevene bevisste, engasjerte og handlekraftige.

Helsedirektoratet anbefaler å ha et variert og hovedsakelig plantebasert kosthold, med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold ved at mattilbudet dreies mot mer plantebaserte matvarer og fisk og mindre kjøtt, spesielt mindre rødt kjøtt.

Matsvinn kan reduseres gjennom god kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp.

BEGRUNNELSE

Matvareproduksjon påvirker miljøet på ulike måter, hvorav utslipp av klimagasser regnes som en av de viktigste. Sammenhengen mellom matproduksjon, forbruk og miljø er kompleks. De fleste internasjonale og nasjonale vurderinger konkluderer med at en økning i forbruket av plantebaserte matvarer, reduksjon i forbruket av kjøtt, samt reduksjon i matsvinn er blant de viktigste tiltakene.

Norge har forpliktet seg til å redusere klimagassutslippene. Det er global enighet om at det er behov for mer bærekraftig produksjon og forbruk av mat. Bærekraftig forbruk og forbruksmønstre er ett av FNs bærekraftsmål som gjelder fra januar 2016.

Det er viktig at elevene får respekt for maten. Kasting av mat er problematisk både ut fra et etisk perspektiv, fordi nyttbar mat går til spille, et økonomisk perspektiv, og på grunn av hensyn til miljø og klima. Mindre svinn og kasting av mat vil blant annet redusere behovet for produksjonen, noe som fører til lavere klimagassutslipp.

PRAKTISK

Begrenset bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og lignende, sparer miljøet. Se etter produkter med Svanemerket. Sørg for at avfall kildesorteres.

Gjennom å integrere miljøhensyn som kriterium i innkjøpsordninger for mat, kan skolen eller kommunen bidra til bærekraftig utvikling gjennom å stimulere matprodusenter og leverandører i en bærekraftig retning. Sesongkalendere kan benyttes for å planlegge innkjøp i henhold til sesong.

REFERANSER

Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag; 2011.

Miljødirektoratet. Kunnskapsgrunnlag for lavutslippsutvikling (M-229); 2014.

Grønlund A. Vurdering av klimatiltak i jordbruket. Beregnet reduksjon av klimagassutslipp av ulike tiltak innen 2015. Bioforsk; 2015(10):24.

World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations Conference Outcome Documents from the International Conference on Nutrition. Rome, 19-21 November 2014: (i) Rome Declaration on Nutrition and (ii) Framework for action.

FNs bærekraftsmål: <http://sustainabledevelopment.un.org/post2015>.



Helsedirektoratet

Postadresse: Pb. 7000
St. Olavs plass, 0130 Oslo
Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
E-post: postmottak@helsedir.no
www.helsedirektoratet.no