

MÅLTIDET

- ❖ Måltider som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessig fullverdige
- ❖ Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
- ❖ Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
- ❖ Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
- ❖ Bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør beholdes spesielle anledninger
- ❖ Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
- ❖ Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
- ❖ Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
- ❖ Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til skummet melk, lettmelk med 0,7 prosent fett eller mindre, eller lettmelk til måltidene
- ❖ Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
- ❖ Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses

RAMMER RUNDT MÅLTIDET

- ❖ Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
- ❖ Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
- ❖ Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
- ❖ Det bør legges til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse

Oppsummerte retningslinjer fra Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

RETNINGSLINJE KOSTHOLD I SKOLEN

HVA ER ET FULLVERDIG MÅLTID?

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

1. Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta etc.
2. Grønnsaker og/eller frukt og bær
3. Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg, belgfrukter (f.eks. linser, bønner, kikerter og andre erter)

HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

- ❖ Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker
- ❖ Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- ❖ Spis grove kornprodukter hver dag
- ❖ Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
- ❖ Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- ❖ La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
- ❖ Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
- ❖ Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten
- ❖ Unngå mat og drikk med mye sukker til hverdags
- ❖ Velg vann som tørstedrikk