



*Goda tips och råd
för bra mellanmål*

i skolcafeterior, fritidsgårdar
och fritidsanläggningar

Hygienen

Olika anläggningar har olika möjligheter för till exempel kylförvaring. Anpassa utbudet efter förutsättningarna. Kylvaror ska förvaras vid max +8 grader. Tvätta händerna noga vid beröring med mat. Vid sjukdom, hantera aldrig mat åt andra.

Tänk på

När det gäller glass, bullar och annat som kan kännas onyttigt, så låt förnuftet styra.

Att någon gång baka bullar och sälja är inte fel.

Sälj glass under säsong och välj bra glassar.

Rätt utbud gör det lättare för barn och ungdomar att göra val som är bra för hälsan.

Ytterligare bra tips och idéer om kost och bättre hälsa kan du hitta på:

www.fhi.se

www.halsomalet.se

www.slv.se

Skapa förutsättningar för friska barn och ungdomar

Skolan, fritidsgårdarna och idrottsföreningar men även föräldrar har en avgörande betydelse för att främja en bra livsstil med bra matvanor för barn och ungdomar. Därför har det som säljs i skolans cafeteria, på fritidsgården och på fritidsanläggningarna stor betydelse för barn och ungdomars hälsa.

Skolan och fritiden bör i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Genom att erbjuda ett bra utbud blir det lättare för barn och ungdomar att göra bra val. Att inte sälja söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis i cafeterior eller annan försäljningsform inom skolan eller fritiden, är ett sätt att föregå med gott exempel.



*Här är några tips för att få en smart cafeteria.
Tänk på att utbudet i kioskverksamheter inte ska
ersätta måltider (frukost, lunch eller middag).*

Skapa ett helhetstänkande när det gäller miljö- och hälsofrågor som främjar sunda matvanor både i skolan och på fritiden (frukost, lunch, mellanmål).

Sätt upp en cafépolicy tillsammans med elever/medlemmar, rektor/styrelse, föräldrar och andra berörda kring utbud och andra beslut som berör cafeteria/kiosken.

Erbjud ett nyttigt sortiment som tilltalar målgruppen. Testa gärna med en referensgrupp av barn och ungdomar. Servera godis, läsk och bullar i så liten omfattning som möjligt – eller inte alls.

Sänk priset på bra livsmedel och höj priset på onyttiga.

Stimulera barn och ungdomar att köpa hela menyer till exempel mellanmålsmeny (mjölk, smörgås, frukt).

Gör utställningar, till exempel om mat och idrott/socker/mat och miljö.

Var lyhörd för synpunkter, frågor och värderingar från barn och ungdomar, föräldrar, personal, och förening/idrottsledare.

Gör studiebesök på skolor eller annan verksamhet som serverar nyttiga mellanmål och har ett hälsosamt utbud på varor och låt dig inspireras.

Utbildning – Skaffa mer kunskap om dessa frågor.

Rekommendationer och förslag

Frukt och grönt

Sälj frukt och grönsaker till ett lågt pris. Anpassa val av frukt och grönsaker efter säsong.

Servera fruktsallad med kesella/vanilj yoghurt/naturell yoghurt.

Sälj "ovanliga" frukter till exempel mango, melon, ananas – hela eller i bitar.

Sälj morötter eller andra rotfrukter i påse.

Smörgås

Använd gärna fullkornsbröd. Det ger bra energi och mättadskänsla.

Använd gärna lättmargarin.

Variera pålägget.

Grönsaker på en smörgås ger ett nyttigt och fint intryck.

Mjölksprodukter

Mjölksprodukter skall helst vara magra och lättsötkrade.

Dryck

Vatten – naturligt eller smaksatt med till exempel gurka/citron/lime/apelsin. Servera gärna ur karaffer.

Kaffe

Té

Choklad

Juice



Skolan och fritiden bör i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Genom att erbjuda ett bra utbud blir det lättare för barn och ungdomar att göra bra val.

Broschyren är framtagen av representanter från hälso- och sjukvårdsförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen, barn- och utbildningsförvaltningen, folkhälsoenheten samt Gotlands idrottsförbund. Producerad av folkhälsoenheten.

Kontakta oss gärna!

Gotlands kommun, Folkhälsoenheten – 0498-26 90 00
Gotlands idrottsförbund – 0498-20 70 50



GOTLANDS IDROTTSFÖRBUND



**GOTLANDS
KOMMUN**