



Riktlinjer

för bra mellanmål till barn och ungdomar

Region Gotlands mat- och måltidspolicy

Fullmäktige har fattat beslut om en mat- och måltidspolicy för regionen, KF § 147, 2009-11-23.

”Den goda måltiden” är ett styrdokument som berör regionens verksamheter med ansvar för mat och måltider. Policyn formulerar regionens övergripande åtagande när det gäller mat, hälsa och måltidsverksamhet med omtanke om miljöpåverkan och olika gruppers behov.

Skapa förutsättningar för friska barn och ungdomar

Policyn omfattar också utbudet i kafeterior, kiosker och automater i lokaler med kommunal verksamhet såsom skolor, ungdomsgårdar, arbetsplatser eller motsvarande.

Riktlinjer för bra mellanmål till barn och ungdomar utgår från mat- och måltidspolicyn. Den tydliggör ytterligare arbetet för att barn och ungdomar ska kunna göra hälsosamma val som är bra för hälsan.

En viktig arena är också fritidsanläggningar och idrottsföreningarnas kioskverksamhet vid tävlingar, cuper och liknande. En samverkan mellan regionen och idrottsorganisationen och deras föreningar är betydelsefull för att ett hälsofrämjande utbud även erbjuds här. Dock avgör idrottsorganisationen och berörda föreningar själva vad de kan bidra med i det breda hälsofrämjande arbetet för barn och ungdomar på Gotland.





Riktlinjer

Cafeterian ska i första hand erbjuda bra mellanmål med ett sortiment som gör det enkelt att välja hälsosamt. Cafeterian kan också fungera som en möjlighet för dem som inte ätit frukost hemma på morgonen. Följ gärna Livsmedelsverkets riktlinjer om bra mat i skolan/bra mat i skolans cafeteria.

Hygien

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.



Förslag på utbud

Använd gärna nyckelhålsmärkta livsmedel vid val av till exempel bröd, flingor, mjölkprodukter och smörgåsmargarin.

Anpassa val av frukt och grönsaker efter säsong.

Sälj frukt och grönsaker till ett lägre pris.

Erbjud frukt i bitar – som en del av mellanmål med fil eller yoghurt och flingor. Alternativt som fruktsallad till keso, kesella, vaniljyoghurt eller naturell yoghurt.

Variera smörgåspålägg – även med fisk och vegetariska alternativ.

Använd främst ekologiska mjölkprodukter med lägre innehåll av fett och socker.

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

Andra drycker som kan finnas till försäljning: kaffe eller te samt eventuellt juice i mindre omfattning.

Begränsa utbud och servering av godis, glass, söta drycker, bullar, kakor och snacks.



Rekommendationer för en bra cafeteria

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

Förändra utbudet successivt till ett nyttigare sortiment. Testa gärna med referensgrupp av barn och ungdomar.

Sänk priset på bra livsmedel och höj priset på det som är mindre hälsosamt.

Erbjud hela menyer som till exempel mellanmålsmeny (*mjölk, smörgås, frukt*).

Använd inte nötter, mandlar, jordnötter och sesamfrön i utbudet i cafeteria liksom i övrig skolmat. Orsaken är att det kan ge mycket allvarliga reaktioner hos elever som är allergiska.

Gör utställningar om mat och idrott, socker, mat och miljö eller liknande.

Utbildning – skaffa mer kunskap om mat och måltider.

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

