

Beslutad av KUN 2011-09-13.

Vilhelmina kommuns policy för bra mat i förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.

Policyn grundas på Livsmedelsverkets rekommendationer.

Maten är viktig

Mat och måltider är viktiga i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, både barn och vuxna. Skolans uppdrag att främja lärandet underlättas och gynnas av att eleverna är mätta. Matvanorna har betydelse för hur bra elever presterar i olika inlärningsuppgifter. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig, och har därmed svårt att lära sig. Skolan har stora möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos eleverna. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över deras matvanor.

Målsättning för lunchen i skolan

- ✓ Att det finns tillräckligt med mat
- ✓ Att det finns tillräckligt med tid för att äta
- ✓ Att maten äts i en trivsamt och lugn miljö
- ✓ Att inga elever utesluts eller mobbas så att de inte vill eller törs gå till matsalen
- ✓ Att ha så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak
- ✓ Att lunchen ger 25-35 procent av dagens energi- och näringsintag
- ✓ Att på Hembergsskolan genomföra och utvärdera försök med att servera två alternativa rätter.
- ✓ Att arbeta för att minska konsumtionen av godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker i skolan
- ✓ Att arbeta för att det finns tillgång till bra mellanmål på eftermiddagen
- ✓ Att det serveras en lunch som följer gällande näringsrekommendationer
- ✓ Att all mat som serveras är hygieniskt säker mat
- ✓ Att eleverna kan tvätta händerna före måltiden.

Kafeteria

Många livsmedel som idag är vanliga i kafeterior är feta och/eller söta, som till exempel fruktyoghurt, kanelbullar och chokladbollar. Näringsberäkningar visar att utrymmet för söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis är mycket litet om barn och ungdomar ska få den näring de behöver.

Skolan ska arbeta för att förbättra utbudet så alla har tillgång till ett bra mellanmål.

Fritidshem

Även mellanmålen ska följa näringsrekommendationerna och bestå av t.ex. mjölk eller fil/yoghurt; müsli/ flingor; bröd och smörgåspålägg, grönsaker och frukt.