

Mjölksprodukter

- * Mjölksprodukter ska vara magra och helst osötade.
 - * Mjölk, fil och yoghurt kan serveras naturella.
 - * Kvarg/kesella eller keso kan serveras med t ex frukt, bär, gryn, müsli.
 - * Smoothies av mjölk kan mixas med olika frukter/bär.
 - * Yoghurtdrinkar kan mixas med olika frukter/bär.
- Tänk på att koka importerade hallon då det minskar risken för norovirus.



Dryck

- * Kaffe
- * Te
- * Choklad (blanda själv kakao och lite socker)
- * Lättmjölk
- * Juice
- * Vatten naturellt eller smaksatt med t ex skivad lime, citron eller gurka.



Övrigt

När det gäller glass, hembakade bullar och annat som kan kännas tveksamt, så låt förnuftet styra. Att någon gång baka bullar för att sälja är inte fel, förutsatt att de är bakade med nyttiga ingredienser. Sälj glass under säsong och välj bra glassar.

Prissätt varorna så att det är billigt att köpa det mest nyttiga.

Se även www.slv.se om riktlinjer för bra mat i skolans kafeteria.

Kostservice förskola och skola 170907

Rekommendationer för försäljning i skolcafeterian, kiosken och på fritidsgården



Skapa förutsättningar för friska elever

Skolan har ansvar för att eleverna får kunskap om matens betydelse för hur de mår.

Skolan måste ge eleverna goda förutsättningar att äta rätt.

Det som serveras i skolans cafeteria/kiosk/fritidsgård kan ha stor betydelse för elevens hälsa.

Att inte sälja godis, snacks och läsk är ett sätt att ge rätt signaler åt eleverna.

Våra rekommendationer ska underlätta valet av sortiment och gäller för verksamheter som sker på dagtid i skolan.

Vid speciella evenemang och på fritidsgårdar med kvällsöppet väljer verksamheten själv förhållningssätt.



🍒 I cafeterian ska eleverna kunna köpa bra livsmedel såsom frukt, grönsaker, smörgås, mjölk, yoghurt och juice.

🍒 Sortimentet ska inte ersätta lunchmåltiden.

🍒 Ekologiska, rättvisemärkta och säsonganpassade livsmedel bör väljas vid inköp i så stor utsträckning som möjligt.

🍒 Varken nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrön får hanteras.

🍒 Den som handskas med mat måste vara frisk, ha lämpliga kläder samt bra rutiner för personlig hygien och för förvaring av livsmedel.

🍒 Att tvätta händerna noga är mycket viktigt.

🍒 Den som ansvarar för att maten är säker ansvarar även för att elever som hjälper till får lära sig det som behövs för att maten ska vara säker.

Rekommendationer och förslag

Frukt och grönt



Sälj frukt och grönsaker till ett lågt pris.

Gör spännande fruktblandningar i coupeglas eller fruktspett.

Sälj hela frukter och frukter som är ”ovanliga” och väcker nyfikenhet.

Gör tallrik med grönsaker och olika sorters dipp.

Sälj morötter och andra rotfrukter/grönsaker i påse.



Smörgås

Använd gärna fullkornsbröd. Det ger bra energi och mättnadskänsla.

Pålägg kan varieras i det oändliga, t ex:

Ost

Skinka

Rostbiff

Kalkon

Mager leverpastej

Köttbullar/pannbiff

Ägg och ansjovis

Tomat och purjolök

Röror i wraps t ex tonfisk, lax, kyckling, hummus

Mycket grönsaker på en smörgås ger ett nyttigt och fräscht intryck.



Matfett



Använd lättmargarin till smörgåsen för att få rätt sorts fett.

Gryn, flingor, müsli

Välj nyckelhålmärkta produkter.

