

Retningslinjen for kosthold på barneskolene i Bydel Grorud er basert på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. På bakgrunn av kunnskap om befolkningen og kartleggingen av kosthold i skole og aktivitetsskole i Bydel Grorud, er det gjort ytterligere presiseringer i retningslinjen. Dette er et verktøy som skal sikre gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet i skolen.

Punkt 1-12 gjelder både skole og aktivitetsskole, mens punkt 13 til 23 fortrinnsvis gjelder for aktivitetsskolen

Retningslinje for kosthold i skole og aktivitetsskole

- 1) Det skal legges til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
- 2) Det skal legges til rette for måltider som fremmer matglede, helse, sosialt samvær og trivsel. Bruk av TV som underholdning bør begrenses til maksimalt to dager per uke
- 3) Det skal legges til rette for å vaske hendene før måltidet
- 4) Elevene skal få tilstrekkelig tid til spising, minimum 20 minutter
- 5) Elevene skal få tilsyn av en voksen i matpausen
- 6) Kaldt drikkevann skal være tilgjengelig, både som tørstedrikk og til måltidene
- 7) Melk og vann er eneste drikke som tilbys. Melken skal være ekstra lett melk beriket med vitamin D eller laktosefri lett melk
- 8) Elevene skal få tilbud om ordninger som sikrer dem tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
- 9) Dersom det er ønskelig med noe spiselig i forbindelse med bursdager, ”kosetimer” eller belønning, skal dette være frukt, bær eller grønnsaker
- 10) Dersom det er ønskelig med noe spiselig ved andre spesielle anledninger, slik som sommer- og juleavslutning, skal sunne alternativer benyttes
- 11) Ansatte skal arbeide for at elevenes matpakker er i henhold til nasjonale anbefalinger, og ansatte skal ta opp eventuelle utfordringer knyttet til barnas kosthold i kontakt med foreldrene
- 12) Ansatte skal være tydelige i formidlingen av skolens retningslinjer for kosthold, og kosthold skal være tema på foreldremøter og foreldresamtaler

- 13) Det skal tas hensyn til matallergi, matintoleranse og religion
- 14) Alle måltidene som serveres skal være ernæringsmessig fullverdige, hvilket innebærer at måltidet består av matvarer fra alle de tre matvaregruppene:

- Grovt brød (3/4 eller 4/4 på grovhetsskalaen), grove kornprodukter, havregryn*, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta eller andre matvarer rike på grovt mel og korn
- Grønnsaker, frukt eller bær
- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner eller linser

* Ved servering av havregryn/havregrøt er matvarer fra kulepunkt tre normalt ikke inkludert

- 15) Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres, og bruken av salt i matlaging og på maten bør begrenses
- 16) Mat og drikke som serveres på AKS skal ikke tilsettes sukker
- 17) Det skal benyttes plantebaserte oljer og myk plantemargarin (for eksempel Soft Flora) til brødmåltider og i varme/kalde retter
- 18) Fisk skal tilbys som pålegg til alle brødmåltider og benyttes i et flertall av de varme/kalde rettene
- 19) Frityrstekt mat (slik som fiskepinner og pommes frites) skal ikke serveres
- 20) Hjemmebakt brød, rundstykker og andre bakevarer bakes grovt
- 21) Ved brødmåltider skal det serveres pålegg som er variert og næringsrikt
- 22) Ansatte skal oppfordre elevene til å variere pålegget
- 23) Pålegg som prim, brunost, syltetøy, sjokoladepålegg og peanøttsmør skal ikke serveres