



# Bra matråd

-ett verktyg för skolans matrådsarbete



# Innehållsförteckning

## Bra matråd – ett verktyg för skolans matrådsarbete

---

Flik 1.	FÖRORD Presentation av materialet Det här hittar ni i pärmen	3
Flik 2.	DET HÄR ÄR ETT MATRÅD Att bilda ett matråd. Några tips på vad ett matråd kan arbeta med Handlingsplan	6
Flik 3.	DET HÄR ÄR DEMOKRATI Möteteknik Tips på användbara övnngar	9
Flik 4.	DE BESTÄMMER ÖVER SKOLLUNCHEN	12
Flik 5.	VÄRDERINGSÖVNINGAR OM MAT	14
Flik 6.	MAT FÖR ALLA SINNEN - sensorisk träning enligt sapere-metoden	19
Flik 7.	ATT GÖRA EN ENKÄTUNDERSÖKNING	32
Flik 8.	DET HÄR VILL VI GÖRA I MATRÅDET - egna och andra skolors tips för matrådsarbete	34
Flik 9.	HÄR HITTAR NI MER FAKTA	37

### BILAGOR

**Idé och text** Maria Lindborg, hälsoutvecklare, Stadskansli planering Örebro kommun.  
Ulrika Lundgren, förvaltningschef, Folkhälsa- och kostförvaltningen Karlskoga/  
Degerfors kommuner  
Marie Nybäck, nutritionist, Samhällsmedicinska enheten, Örebro läns landsting.

**Layout** Ingmarie Arvidsson, Samhällsmedicinska enheten, Örebro läns landsting.  
2:a upplagan 2007

# Förord

---

Detta material har tagits fram i samarbete mellan Örebro kommun, Stadskansli planering, Folkhälso- och kostförvaltningen i Karlskoga – Degerfors kommuner samt Örebro läns landsting, Samhällsmedicinska enheten. Som metodstöd kring kapitlet mötesteknik har SISU idrottsutbildarna i Örebro varit behjälpliga.

I Örebro, Karlskoga och Degerfors kommuners folkhälsoarbete är barn och ungdomar ett prioriterat område. Som ett led i detta arbete har ett material för skolornas matråd tagits fram. Vår förhoppning är att materialet ska vara till hjälp för skolornas fortsatta arbete kring matens betydelse.

Ett antal styrdokument ligger till grund för skolans arbete kring matens betydelse.

## 1. Internationella styrdokument

- FN:s konvention om barnets rättigheter
- WHO:s policy ”Hälsa för alla”

## 2. Nationella styrdokument

- Tre av de nationella folkhälsomålen har särskilt stor betydelse för skolornas arbete kring måltiden. Mål 1: Delaktighet och inflytande i samhället. Mål 3: Trygga och goda uppväxtvillkor samt mål 10: Goda matvanor och säkra livsmedel.
- Hälsa, lärande, trygghet, Myndigheten för skolutveckling
- Lagen (2006:67) om förbud mot diskriminering och annan kränkande behandling av barn och elever. Nationella styrdokument
- Arbetsmiljölagen
- Livsmedelslagsstiftningen
- Riktlinjer för maten i skolan.

## 3. Nationella mål för skolan

- Skollagen t ex timplan
- LpO 94

## 4. Kommunala/läns mål

- Folkhälsoplan Örebro län/Karlskoga, Degerfors och Örebro kommuner

## 5. Kommunala mål för skolan

- Skolplan

## 6. Lokala mål för skolan

- Lokal arbetsplan

Skolan är en utmärkt arena för att på olika nivåer arbeta hälsofrämjande, och här är arbetet kring skolmaten en viktig del. Ett ökat elevinflytande och medbestämmande kan också i sig medföra positiva hälsoeffekter. Vi anser därför att det bör finnas ett fungerande matråd på varje skola. Vår förhoppning är att detta material skall vara en hjälp på vägen i detta viktiga arbete. Att arbeta med matråd är ett led i skolans demokratiarbete och ett konkret sätt att arbeta med elevinflytande.

# Presentation av materialet

---

Det här materialet är tänkt som ett stöd för skolornas matråd. Materialet är uppdelat i ämnesområden och det finns både praktiska och teoretiska delar. Ni väljer själva på vilket sätt ni vill använda er av innehållet. Fyll gärna på med eget bra material så att pärmen hålls aktuell.

En förutsättning för att arbetet ska bli lyckosamt är att Matrådets representanter har en naturlig möjlighet att förmedla erfarenheter, kunskap och beslut vidare till övriga elever och personal på skolan.

Vårt förslag är att arbetet med Matrådspärmen sker på den ordinarie matrådstiden. Det är bra att ha regelbundna möten. Ett par träffar/termin är det vanligaste. Finns möjlighet till fler träffar är det bara positivt.

Att arbeta med matråd är ett led i skolans demokratiarbete och ett konkret sätt att arbeta med elevinflytande.

# Det här hittar ni i pärmen

---



## Det här är ett matråd (Flik 2)

Här hittar ni en presentation av vad ett matråd är och vilka frågor som ett matråd bör kunna fatta beslut om. Ni får också tips om konkreta arbetsuppgifter för ett matråd samt ett förslag på hur en handlingsplan kan se ut. Den kan hjälpa er att planera och genomföra era idéer.



## Det här är demokrati (Flik 3)

Under denna rubrik får ni en genomgång om vad demokrati är och hur demokratiarbetet kan se ut på skolan. Ni får även tips på hur ett matrådsmöte kan fungera på ett bra sätt.



## De bestämmer över skollunchen (Flik 4)

Denna del handlar om vilka som påverkar och bestämmer över skolmåltiden. Riktlinjer och rekommendationer från Livsmedelsverket och Skolmatens vänner presenteras.



## Värderingsövningar om mat (Flik 5)

Här ges förslag på värderingsövningar kring mat som ni kan arbeta med i matrådet och i era klasser.



## Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt sapere-metoden (Flik 6)

Hur kan vi praktiskt arbeta med mat? Ni får en introduktion i Sapere – ett sätt att arbeta med våra olika sinnen. Ni får tips på övningar som ni kan prova i matrådet och sedan föra vidare till klasserna.



## Att göra en enkätundersökning (Flik 7)

Vad tycker elever och personal om maten och miljön i skolrestaurangen? Här finns förslag på diskussionsunderlag och enkäter som kan vara användbara.



## Det här vill vi göra i matrådet (Flik 8)

Här kan ni samla egna och andra skolors användbara tips för matrådsarbete.



## Här hittar ni mer fakta (Flik 9)

Här kommer litteraturtips och webbadresser som ni kan ha nytta av i ert matrådsarbete.



## Bilagor

# Det här är ett matråd



Matrådet är till för att alla på skolan ska ha en chans att vara med och påverka skolmaten och skolmåltidsmiljön. Det kan vara att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller tänka ut hur man kan göra det lugnt och trivsamt i matsalen.

I matrådet bör representanter för skolledning, samtliga klasser, lärare, kökschef/skolmåltidspersonal och skolsköterska ingå. Det är också bra om det finns föräldrar som kan vara med.

Skolmatens vänner har genomfört en undersökning som bland annat visade att:

- i skolor med matråd är eleverna mer positiva till maten som serveras,
- fyra av tio grundskolor har fungerande matråd,
- matråd är vanligare på högstadiet än på lågstadiet,
- varannan skola som saknar matråd kan tänka sig att starta matråd.

## Att tänka på

En viktig uppgift är att informera på skolan om matrådets arbete för att så många som möjligt ska känna sig delaktiga. Skolledningen måste ge matrådet ett klart uttalat stöd. Det är bra om rektor är samman kallande och upprättar dagordning. Det är viktigt att skolpersonal, måltidspersonal och elever får tid att delta.

Det är lämpligt att matrådet har minst ett par träffar per termin. Utse någon att föra protokoll som återger vad som diskuterats och beslutats vid mötet.

Områden som ett matråd bör kunna fatta beslut eller vara rådgi vande inom är:

- fastställande av måltidsordning och matsedel,
- vad som serveras i skolmatsalen,
- mattider,
- utformning av miljön,
- elevmedverkan i skolmåltidsverksamheten,
- kost- och hälsoinformationsaktivitet,
- mål och riktlinjer,
- ordningsfrågor och ekonomi.

TIPS!

- Ta reda på vad klasskamraterna tycker om maten, miljön och trivseln i matsalen.
- Undersök hur många som äter per dag och hur mycket.
- Förbättra/förändra miljön i matsalen.
- Påverka schemaläggningen av mattiderna.
- Provsjaka nya maträtter.
- Lyft fram olika temadagar.
- Föreslå undervisning kring mat, motion och hälsa.
- Se till att en förslagslåda finns under en begränsad tid i matsalen.
- Se över skolcafeterians utbud.
- Ta fram trivselregler för matsalen.
- Arbeta för att skolrestaurangen får ett nytt namn.
- Arrangera förslagstävlingar om bästa veckomenyn.
- Bjud in föräldrar att komma på besök och äta lunch.
- Prata om sambandet mellan ekonomi och kvaliteten på maten.
- Ta reda på vilka mellanmål som serveras på fritids.

(Ref Skolmatens vänner)

DISKUTERA!

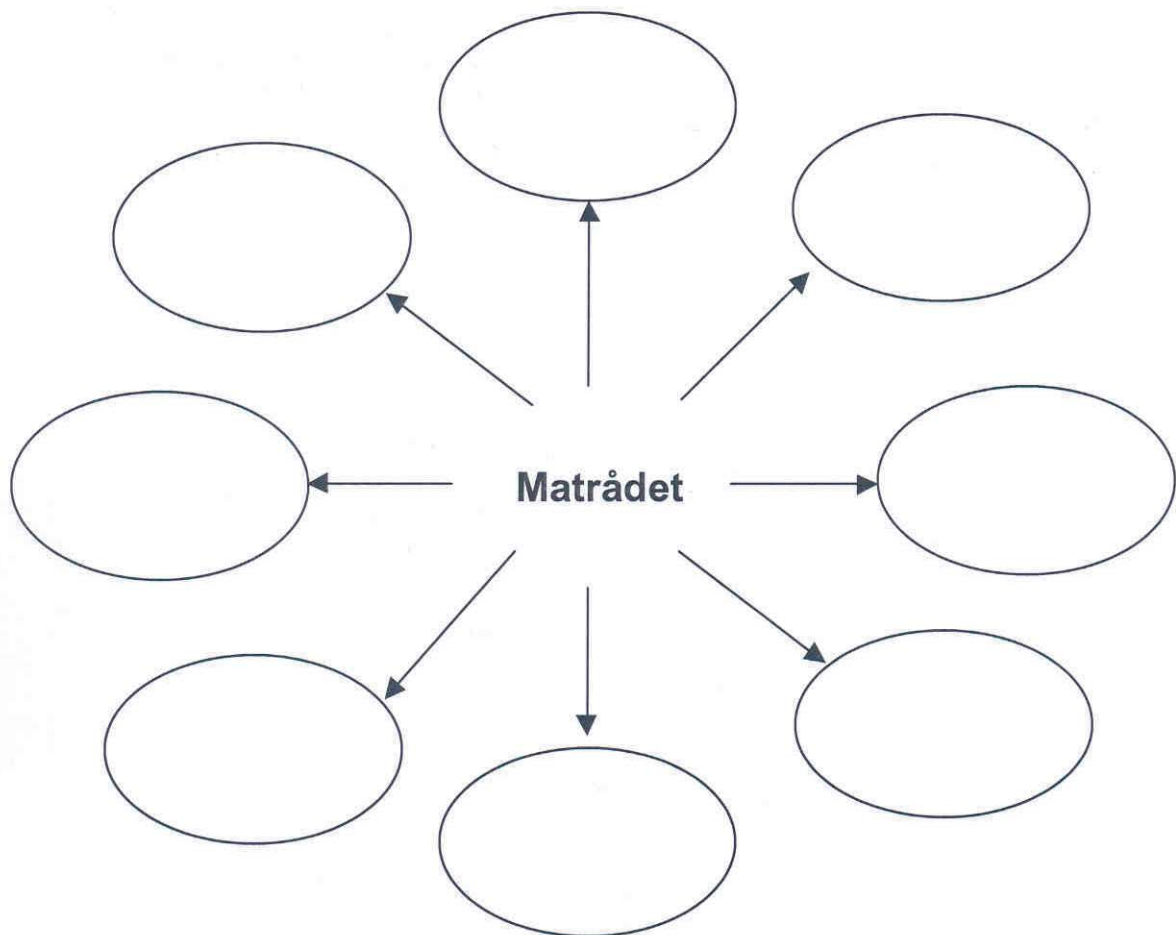
Hur ska ett matråd arbeta?

- Vilka dagar?
- Vilken plats?
- Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas?

## Att bilda matråd

---

- ❖ Varför är det bra med matråd?
- ❖ Hur gör man för att komma igång om man inte har något matråd på skolan?
- ❖ Vem ska man prata med?
- ❖ Vad ska man jobba med?
- ❖ Vilka ska vara med?
- ❖ Skriv in sådana frågor/ord i "bubblorna" som du tycker är viktiga att prata om (och bestämma om) i matrådet.
- ❖ Markera (kryssa för) de tre viktigaste.



- ❖ Bilda grupper och jämför era viktiga ord.
- ❖ Redovisa för varandra.

# Handlingsplan

---

Här kommer ett förslag på hur en handlingsplan kan se ut. En handlingsplan underlättar matrådsarbetet och är en hjälp när matrådets arbete ska presenteras för de andra eleverna, lärarna och övrig personal på skolan.

Det är bra att ställa sig följande frågor:

Vad ska göras?

Vem ska göra vad?

När ska det göras?

Vad?	Hur?	Vem?	När?

## Ett smart mål?

---

När målen är uppsatta och formulerade kan innehållet testas med hjälp av SMART-formeln.

- ❖ **Specifikt**  
Anges inriktningen och omfattningen?
- ❖ **Mätbart**  
Kan man mäta/avgöra om målet förverkligas?
- ❖ **Accepterat**  
Ställer vi upp på målet och inriktningen?
- ❖ **Realistiskt**  
Finns det verkliga förutsättningar att nå målet?
- ❖ **Tidsatt**  
Är det angivet när målet ska vara nått?



# Det här är demokrati!

## DEMOKRATI I ETT NÖTSKAL



Alla människor är lika mycket värda. Barn är lika mycket värda som vuxna.

Alla människor har rätt att säga vad det tycker. Alla har rätt att försöka påverka och förbättra samhället de lever i. Du kan inte alltid få rätt, men du ska alltid få säga din mening. Ibland måste du samla ihop fler som tycker samma sak för att få igenom det du vill.

## Så här kan demokratiarbete se ut på skolan!

### Klassråd:

På *klassrådet* diskuteras olika frågor som berör klassen. Alla i klassen är med och diskuterar. När något ska bestämmas är det majoriteten som vinner, det vill säga det som de flesta tycker. Rösterna räknas ofta med handuppräckning. När alla är med och bestämmer på det viset kallas det *direkt demokrati*.

För att demokratin ska fungera på en skola är det svårt att låta alla komma till tals på samma gång. Det blir rörigt och det blir svårt för alla att komma till tals. Ett bra sätt är då att använda sig av *representativ demokrati*. Det kan fungera så att från varje klass kommer två representanter till något av skolans råd. De har till uppgift att föra klassens talan. Det kan vara till exempel elevråd, matråd eller trygghetsgrupper som arbetar mot kränkningar.

De flesta frågorna kan man ta upp i klassrådet och vidare till elevrådet. Man kan också vända sig direkt till den som fattar besluten.

På demokratiska möten brukar man föra *protokoll*. Det betyder att en person skriver upp vad som diskuteras och beslutas. Det blir som en dagbok som man sedan kan gå tillbaka till och se vad som hänt.

Läroplanen!

Så här står det i Läroplanen:

- Det offentliga skolväsendet vilar på demokratis grund. Skollagen (1985:1100) slår fast att verksamheten i skolan skall utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och att var och en som verkar inom skolan skall främja aktning för varje människas egen värde och respekten för vår gemensamma miljö (1 kap.2§)...

- Det är inte tillräckligt att i undervisningen förmedla kunskap om grundläggande demokratiska värderingar. Undervisningen skall bedrivas i demokratiska arbetsformer och förbereda eleverna för att aktivt delta i samhällslivet...

- Det är rektors ansvar att skolans arbetsformer utvecklas så att ett aktivt elevinflytande gynnas...

(Ref. Förordning (SKOLFS 1994:1) om läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet)

Vägar att gå!

### Demokratiarbete på skolan!

- Klassrådet
- Elevrådet
- Matrådet
- Trygghetsgruppen
- Lärare
- Elevhälsan
- Måltidspersonal
- Rektor
- Den lokala styrelsen
- De kommunala skolpolitikerna
- Skolministern

(Ref Demokratihandboken 2001)

# Mötesteknik

---

Det finns många villkor som bör vara uppfyllda för att ett möte ska bli bra för alla som är med i matrådet.

Vid ett möte är det ofta bra att man håller sig till vissa regler. Dessa regler finns för att mötet skall flyta så smidigt som möjligt. Tanken är att om reglerna följs så blir det lättare för alla att komma till tals. Här kommer några tips som kan underlätta ert arbete i matrådet.

Att träffa andra elever och vuxna i ett matråd är ett bra sätt att tillsammans påverka det som man tycker är viktigt. Möten kan lätt bli ineffektiva. Det kan bero på att de är dåligt genomtänkta och planerade.

Det är viktigt att alla får föra fram sina åsikter och idéer. För att underlätta en diskussion kan det därför vara bra att dela upp sig i mindre grupper. Vid återsamlingen i Matrådet återberättar en person vad som sagts i respektive grupp.

För att ett möte ska bli lyckat krävs att alla tar ansvar för mötet. Ansvaret behöver emellertid fördelas med hänsyn till vars och ens roll och förmåga.

När du vill säga något på matrådsmötet ska du begära ordet. Det innebär i praktiken att du helt enkelt viftar handen så att den person som är ordförande och sköter mötet ser det.

För ett bra och effektivt arbete krävs det att man i gruppen tar olika roller. Här kommer ett förslag på hur olika roller kan fördelas vid matrådsträffarna. Det är bra att rollerna alterneras så att alla får chansen att prova nya roller. Förslagsvis kan varje möte börja med att följande roller fördelas:

## ❖ Ordförande

Ser till att alla får chansen att prata

## ❖ Skrivare

Noterar vad vi i gruppen diskuterat och bestämt

## ❖ Tidtagare

Håller koll på tiden, så att man hinner diskutera allt på avsatt tid

## ❖ Stöttare

Ser till att alla förstår och hänger med i diskussionerna

Ordförande eller ordförande är den person på mötet som normalt också tar ansvar för att hålla koll på tiden (tidtagare) samt att alla förstår och hänger med i diskussionerna (stöttare). För att avlasta ordföranden och för att öka delaktigheten kan det vara bra att fördela ansvar och uppgifter på fler personer.

Tips!

Att använda en "talboll" eller "pratbiljett" markerar vem som har ordet. Gör det lättare att behålla ordet och inte bli avbruten.

Det blir lättare att rikta uppmärksamheten mot den som har ordet just för tillfället.

Talbollen kastas eller lämnas sedan vidare till nästa talare. Kom överens om "spelreglerna".

Fundera gemensamt över hur träffarna kan bli så trevliga och givande som möjligt.

Att starta med någon "laget runt" fråga är en bra start som gör att alla kommer till tals och samtidigt får träna på att göra sin röst hörd. Det blir också ett bra sätt att lära sig lyssna på andra.

## Att lära känna varandra:

### Efterlysningen

Varje deltagare får på ett blädderblocksblad besvara ett antal frågor som är lika för alla samt rita ett självporträtt. När alla är klara hängs bladen upp och man identifierar rätt person med rätt ”efterlysning”.

Rita en bild av sig själv:

Född i:

Ögonfärg:

Favoritmat:

Favoritdjur:

Favoritmusik:

## Att få fram ideér:

### Idéstorm:

En metod för att få fram ideér och uppslag. Målet är att få fram en mängd ideér utan krav på kvalitet.

- ❖ Alternativ 1: Utifrån en fråga eller en problemställning får varje person i matrådet anteckna tre ideér/uppslag på ett papper. Lappen överlämnas till grannen som lägger till ytterligare tre ideér som bygger på de ursprungliga.
- ❖ Alternativ 2: Innebär att deltagarna två och två under ett par minuter diskuterar en viss fråga, ”surrar”. Gå igenom i storgrupp.

### Hur, hur, hur?

Tanken är att man hela tiden upprepar frågan ”hur” så många gånger som möjligt. Man börjar med att formulera ”problemet” man vill lösa. Därefter ställs frågan ”Hur kan man...” Svaren noteras och för varje svar ställs frågan ”hur”. När man inte kommer längre har man sannolikt inringat ett antal lösningsförslag.

# De bestämmer över skollunchen!



En bra skollunch är ett viktigt mål för hälsan! Men vem bestämmer över skolmaten? Personalen i köket bestämmer bara till en viss del vad det blir på tallriken. Kolla listan nedan!

- ❖ *Statens Livsmedelsverk och Skolverket*
- ❖ *Kommunala politiker*
- ❖ *Kostchef och måltidspersonal*
- ❖ *Skolledning och elevråd/matråd*

## ❖ *Statens Livsmedelsverk och Skolverket*

- Livsmedelsverket ger råd och rekommendationer om skolmåltiden
- Skolverket sätter upp övergripande mål för skolans verksamhet.

Statens Livsmedelsverk ger rekommendationer för hur mycket energi (bränsle) och näringsämnen (byggstenar) vi behöver vid olika åldrar. Rekommendationerna anger också att lunchen, det vill säga skollunchen under skoldagar, ska täcka en tredjedel av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

I ett material som heter ”Bra mat i skolan” 2007, finns vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i skolan. (”Riktlinjer för skolluncher- råd, tips och mängdtabeller” är näringsrekommendationerna översatt till mat.)

Kommunen ska följa läroplanen som säger att all verksamhet under skoldagen ska präglas av skolans mål och ha ett pedagogiskt syfte. Det gäller även skollunchen. De råd och riktlinjer som Livsmedelsverket ger är rekommendationer om vad skollunchen bör innehålla. Dessa råd finns att hämta hem på Livsmedelsverkets hemsida: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Under flik 10, bilagor, finns utdrag ur Riktlinjerna från 2001.

## ❖ *Kommunala politiker*

- bestämmer vad skollunchen får kosta.

*Diskutera!*

- ❶ Uppfyller skolan de svenska näringsrekommendationerna, dvs. innehåller lunchen tillräckligt med energi och övriga näringsämnen?
- ❷ Hur använder köket Livsmedelsverkets råd & rek.? Intervjua och diskutera!
- ❸ Hur vill matrådet använda de diskussionsfrågor som Livsmedelsverket föreslår på sid. 29 i ”Bra mat i skolan” 2007?

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

För att visa hur kommunen följer läroplanen måste varje kommun ha en skolplan. Skolplanen är ett politiskt dokument där beslutsfattarna talar om vad de vill satsa på för att få en bra skola och uppnå läroplanen. Vissa kommuner skriver även in mål för skolmaten i skolplanen. Andra kommuner tar beslut om politiska mål för maten i kommunen på det sätt som passar den kommunens organisation.

**Vad skollunchen ska få kosta och vilken kvalitet den håller är alltså ett politiskt ansvar.**

#### ❖ *Kostchef och måltidspersonal*

- ansvarar för matproduktion, distribution och servering.

Ansvaret för skolmåltidsverksamheten (köken, personal, inköp, matsedlar med mera) vilar på kommunens kostchef. Alla kommuner har dock inte en kostchef. Även skolmåltidsverksamheten ska ha mål för sitt uppdrag. För att det ska finnas pengar till verksamheten ska målen vara politiskt beslutade.

#### ❖ *Skolledning och elevråd/matråd*

- ansvarar för ett positivt förhållningssätt till skollunchen så att eleverna går och äter varje dag.

På varje skola ska det finnas en lokal arbetsplan. I arbetsplanen beskriver skolan hur läroplanen ska förverkligas. Här kan till exempel finnas skrivet hur skolan ska arbeta med elevinflytande och demokratifrågor. Vilka råd, till exempel skolråd, elevråd och matråd som ska finnas. Vilket inflytande och medbestämmande dessa råd har ska också finnas dokumenterat.

#### **Veta mera?**

Se bilagor;

- ❖ Läs ett utdrag ur Livsmedelsverkets och Tillämpad Näringsläras "Riktlinjer för skolluncher – råd, tips och mängdtabeller". Här finns många bra tips och idéer, både om skollunchen och miljön!
- ❖ Läs Skolmatens Vänners "Mål och riktlinjer för måltidsverksamheten i förskolan och skolan. Handlar om hur man kan arbeta för att ta fram mål för sin måltidsverksamhet.

#### **Tips!**

Dessa två material kan vara bra att ha med som underlag till diskussioner med inbjudna gäster!

Se även Livsmedelsverkets skrift "Bra mat i skolan" - Råd för förskolan, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Att undersöka!

- ❶ Finns det politiskt beslutade mål för skolmåltiderna i kommunen?
- ❷ Säger kommunens skolplan något om skolmåltiderna?

Tips!

- ❶ Bjud in kostchefen till ett matrådsmöte!
- ❷ Finns ingen kostchef – vem har då ansvaret?·
- ❸ Finns det mätbara mål för skolluncherna?·
- ❹ Har det gjorts någon undersökning om vad eleverna tycker om maten?

Diskutera!

- ❶ Finns skolmåltiden med i skolans arbetsplan?
- ❷ Vilket inflytande och medbestämmande har matrådet på skolan?
- ❸ Hur sker återkopplingen till klasserna från matrådet?

Idé!

- ❶ Bjud in en eller flera personer som bestämmer över maten till ett matrådsmöte!
- ❷ Föreslå att gästerna äter skollunch tillsammans med matrådet!

# Värderingsövningar om mat

---



Värderingsövningar är ett redskap för samtal i grupp. Sedan metoden introducerades i Sverige för över tjugo år sedan har den används framför allt inom skolans hälsoförebyggande arbete och samlevnadsundervisning. Värderingsövningar är ett slags övningar för att starta samtal och bearbeta värderingar inom områden som saknar givna svar såsom moral, livsstil, relationer, droger, miljö och framtidsfrågor med mera.

Förutom att bearbeta attityder och värderingar bidrar ofta metoden till ökat självförtroende hos deltagarna, om arbetet bedrivs på ett sådant sätt att deltagarnas åsikter och tankar behandlas med respekt.

I värderingsövningar får deltagarna möjlighet att:

- ❖ Tänka efter och ta ställning.
- ❖ Uttrycka sin åsikter.
- ❖ Motivera sina ståndpunkter.
- ❖ Bli lyssnad på och lyssna på andra.
- ❖ Reflektera och bearbeta attityder.

Här kommer förslag på några användbara värderingsövningar.

## Fyra hörn

*Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja på att ställa sig i ett hörn, tre hörn har givna val och ett är öppet. Forma smågrupper utifrån hörnen och låt deltagarna diskutera varför de valt just det hörnet. Blir någon ensam i ett hörn diskuterar du som ledare med den eller parar ihop den med ett annat hörn. Smågrupperna berättar sedan för hela gruppen hur de resonerat.*

### Att genomföra en fyra hörn-övning:

- ❖ Presentera frågan/påståendet. Läs upp alternativen, gå mellan rummets olika hörn och läs ett alternativ för varje hörn. Säg när du kommer till det öppna hörnet att det kanske finns någon som tycker att det finns effektivare sätt, bättre lösningar, bättre val än något av det presenterade. Man kan då välja det öppna hörnet.

- ❖ Låt dem prata med någon i det egna hörnet, be dem berätta för varandra anledningen till att de valde just det alternativet.
- ❖ Därefter får någon/några från varje hörn motivera sig inför hela gruppen.
- ❖ Det får inte finnas något ”Idiothörn” - du ska som ledare kunna välja alla hörn om det behövs. Naturligtvis kan du personligen föredra ett hörn framför andra. Du ska dock ha förståelse för att det kan finnas logiska skäl till att man kan välja andra hörn.
- ❖ Blir du tillfrågad av eleverna vilket hörn du skulle ha valt, svara. Det är antagligen viktigt för dem att få veta din åsikt. Undvik annars att ta ställning, det leder lätt till att det blir för mycket fokus på vad läraren tycker. Engagemanget blir i regel mycket större när de får hitta sina egna svar.

### **Att tänka på:**

- ❖ Viktigt att alla lyssnar när några i ett hörn presenterar sig med sina tankar.
- ❖ Tillåt inga kommentarer från de andra, eleverna upplever en trygghet, blir avslappnade när de slipper förbereda ett försvarstal för sina åsikter.
- ❖ De tränar sig i att argumentera för sitt val, sina åsikter och absolut inte på att säga emot någon annans val.
- ❖ Innan du startar en ny 4-hörnövnig samlar du alla i mitten av rummet.

Det blir ett tydligare aktivt val när de måste välja och gå mot ett nytt hörn. Det finns också en tendens att fastna i det hörn man står.

- ❖ Om någon står ensam i ett hörn var med där och lyssna. Stå där som stöd vid motivering inför gruppen.
- ❖ Det är helt ok att ändra åsikt. Man har kanske fått nya insikter som gör att man omvärderar sitt val. Fråga gärna den som byter om han/hon vill dela med sig av sina tankar.

# Förslag på fyra hörn-övningar om matrådsarbete

---

## Scenario 1:

*Vilken är matrådets viktigaste uppgift?*

1. Att föra alla elevers talan i matfrågor.
2. Att se till att bara god mat serveras.
3. Att det är trevligt i matsalen.
4. Eget förslag.

## Scenario 2:

*Det är många i din klass som säger att maten är inte god. Vad tycker du att ni i matrådet ska göra åt det?*

1. Ingenting.
2. Be alla elever att skriva ner vilken mat de inte tycker om och be dem ge förslag på vad de vill äta.
3. Låta eleverna träffa de som är ansvariga för skolmatsedeln och på så sätt kunna vara med och påverka vad som serveras.
4. Eget förslag.

## Scenario 3:

*Hur tycker du att en bra matrådsrepresentant ska vara?*

1. Intresserad av att vara med och bestämma olika saker på skolan.
2. Ha kunskaper och vara intresserad av mat.
3. Ha idéer och lust att genomföra dem tillsammans med andra.
4. Eget förslag.



#### **Scenario 4:**

*Hur tycker du att man ska välja ut matrådsrepresentanter?*

1. Genom att andra röstar på personen.
2. Genom att man får anmäla att man vill vara med.
3. Genom att lotta.
4. Eget förslag.

#### **Scenario 5:**

*Hur tror du att det är lättast att sprida det ni gör i matrådet till de andra eleverna och personalen på skolan?*

1. Genom att berätta på klassråd och personalträffar.
2. Genom att lämna ut skriftliga protokoll.
3. Genom att lära andra de övningar och det som ni gör på matrådet.
4. Eget förslag

#### **Scenario 6:**

*Det är viktigt att man äter bra under skoldagen, vad kan skolan göra?*

1. Införa fruktstund.
2. Undervisa om vad som är bra mat.
3. Servera bra lunch & mellanmål.
4. Eget förslag

## **Heta stolen:**

Syftet med övningen är att ge deltagarna tillfälle att börja träna sig i att stå för sina åsikter, att samla koncentrationen och väcka intresse för det tema man avser att ta upp.

Deltagarna sitter i ring på stolar. Det ska finnas en tom stol. Ledaren har förberett åtta – tio påståenden kring ett aktuellt tema. Börja med några oförargliga inledningsfrågor t.ex. godis är godare än glass, sommaren är bättre än vintern...

Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer i påståendet reser sig upp, korsar golvet och byter till en ledig stol. Den som inte instämmer i påståendet sitter kvar på sin stol. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte med påståendet eller också behöver man längre betänketid för att kunna ta ställning. Efter varje påstående får två-tre personer motivera hur man tänkte i frågan. Det är viktigt att ledaren fördelar ordet, så att alla får prata. Det bör inte utvecklas till en dialog mellan två personer. Då ledsnar resten. Ledaren förhåller sig neutral till åsikterna och försöker få fram så många olika aspekter som möjligt. Kom ihåg, det finns inget facit i värderingsövningar. Det handlar bara om åsikter och attityder.

*Ref: Byréus, Katrin (2001).*

# Förslag på frågor till "Heta stolen"

---

(Komplettera gärna med egna frågor som är angelägna för er)

- ❖ Glass är godare än godis?
- ❖ Det är upp till var och en vad man äter och dricker?
- ❖ Eleverna borde ha rätt att besluta om allt på skolan?
- ❖ Det är föräldrarnas ansvar att barn äter "hälsosam" mat?
- ❖ Det är farligt att äta godis?
- ❖ Frukt och grönsaker borde vara billigare än chips och godis?
- ❖ Man blir påverkad av matreklam?
- ❖ Man äter bättre om man trivs med dom man äter tillsammans med?
- ❖ I skolan får man lära sig vad man ska äta och dricka?
- ❖ Mat kan vara en tröst?
- ❖ Man blir påverkad av kompisarnas synpunkter på maten?
- ❖ Det är lätt att veta vad som är "hälsosam" mat för kroppen?
- ❖ Tjejer och killar bryr sig lika mycket om vad de äter?
- ❖ Det är lätt att avstå från läsk och godis?
- ❖ Kroppen påverkas av det jag äter?
- ❖ När man är barn spelar det ingen roll vad man äter?
- ❖ Det är okey att hoppa över skolmåltiden?
- ❖ Det är okey att småäta?
- ❖ Det är okey att äta snabbmat?
- ❖ Föräldrarna påverkar vad man äter?
- ❖ Man äter bättre om man har en trivsamt matsal?
- ❖ Det är skolan som ska lära eleverna vad som är "hälsosam" mat?
- ❖ De vuxna i skolrestaurangen påverkar hur eleverna äter?
- ❖ Om eleverna fick påverka matsedeln mera skulle matvanorna förbättras?

# Mat för alla sinnen

## - sensorisk träning enligt Sapere

Det här är Sapere!



Sapere är latin och betyder att smaka och att kunna. Det är en metod där man lär känna sina sinnen och sin egen smak. Syftet är att uppmuntra till att utveckla den personliga smaken och att kunna uttrycka vad man känner. Din smak är din egen!

### Att sätta ord på det man upplever

Målet med Sapere är att öka variationen i det man äter. Man arbetar med att testa smaker – och att sätta ord på det man upplever. Visst kan det vara svårt att hitta rätt ord för att beskriva hur något smakar? Utan ord är det svårt att beskriva en smakupplevelse och utan smakupplevelse är det svårt att hitta orden!

### Smaktester

Vi tror att enkla smaktester ur Sapere kan vara ett annorlunda grepp för att väcka ett intresse för mat och måltider. Näringslära är medvetet utlämnat med tanken att först grundlägga ett intresse och en nyfikenhet för livsmedel och den egna kroppens fysiologi. Sapere är ett positivt sätt att arbeta, fritt från pekpinnar.

### Sapere – en metod att motverka smaklikriktningen?

Metoden är fransk och upphovsmannen heter Jacques Puisais. Hans önskan med Sapere-metoden är att motarbeta den smaklikriktning som han tycker håller på att ta över i västvärlden. I Frankrike ser man att barn har allt svårare att acceptera beska, syrliga och hårda livsmedel. Istället äter barnen mer söta och mjuka livsmedel.

Metoden!

bygger på att:

- Flera sinnen i kombination måste användas för att kunna göra en riktig bedömning av livsmedel och maträtter.
- Att mat och dryck i kombination har betydelse för smakupplevelsen.
- Att ge kunskap om synen, hörseln, luktsinnet, smaksinnet och känselsinnet är uppbyggda och hur de fungerar.
- Att ge kunskap om hur produkter och miljön påverkar upplevelsen av mat.
- Att ge inspiration och skapa referensramar för vad och hur man äter i andra kulturer.

Så här säger elever och lärare som har jobbat med metoden:

OM att utveckla sina åsikter och sitt språk...

- Eleverna är väldigt stolta över att få utveckla sin egen personliga smak.
- Lärare ser en utveckling att eleverna successivt vågar stå för sina åsikter när de inser att det inte finns några rätt eller fel.
- Samtliga elever utvecklar sitt språk, framförallt det beskrivande språket.
- Sapere stärker elever som är praktiker.

OM att våga smaka....

- Eleverna uppger att de är mer intresserade av att prova på nya smaker.
- Skolmåltidspersonalen ser att eleverna är mer motiverade att prova nya maträtter.
- Föräldrarna uppger att eleverna vågade smaka mer i olika matsituationer – både borta och hemma.

## **Mera om Sapere**

---

Vår förhoppning är att arbetet också ska ge mersmak och intressera skolans elever och personal att arbeta vidare med metoden i enlighet med den handledning som finns att beställa från Livsmedelsverket:

”Handledning för åk 4-6 – mat för alla sinnen- sensorisk träning enligt Saperepedagogiken”. Livsmedelsverket/ Stiftelsen för måltidsforskning. 2000.

# Sapere i Matrårdsarbetet

Sapere-metoden engagerar både pedagoger, elever och skolmåltidspersonal. Erfarenheter från skolor som arbetat med metoden visar att det kan vara ett sätt att stärka skolrestaurangens pedagogiska roll i skolan. Erfarenheter visar också att elever generellt tycker att det är för lite variation på måltiderna, både hemma och i skolan. Det är vuxna som avgör vilka maträtter, sallader och tillbehör som serveras. Ett bättre utbud gör att det finns fler möjligheter för eleven att våga smaka och att lära sig uppskatta olika smaker! Med Sapere- metoden som en del i matrårdsarbetet är vår förhoppning att det blir en bra dialog om mat och smak i skolan!

## Här följer en introduktion till hur Sapere-metodiken kan användas i matrårdsarbetet

- Först refereras ett urval av kapitlen i handledningen.
- Efter varje referat finns ett förslag på en praktisk övning i matrådet.
- För varje referat finns också ett diskussionsförslag eller övning kopplat till skolmåltiden/skolrestaurangen.
- Sapere-övningar finns även samlade under flik 6, sidan 28-31.
- Tanken är att varje matrådsmöte ska följas upp i alla klasser eller med en aktivitet i skolrestaurangen.
- För att underlätta för alla matrårdsrepresentanter är det bra om mötet avslutas med att bestämma hur matrådsmötet återkopplas till respektive klass.

Tänke på!

- Allergier och ha alternativ vid smak och lukttester!

Diskutera!

- Vilka diskussionsfrågor ska tas upp i klasserna?
- Finns det övningar som är lämpliga att göra i respektive klass?
- Kan matrårdsrepresentanterna tillsammans med kökspersonalen genomföra en aktuell övning i skolrestaurangen?

Ref: "Handledning för åk 4-6 – mat för alla sinnen- sensorisk träning enligt Saperepedagogiken". Livsmedelsverket/ Stiftelsen för måltidsforskning. 2000.

Metodhandbok för samverkan i Sapere-pedagogiken. Hem- och konsumentkunskap och skolrestaurang i fokus. Folkhälso- och kostförvaltningen, Karlskoga och Degerfors kommuner, 2004.

## Våra sinnen och måltiden

*Det här kapitlet är en introduktion till Sapere-metodiken. Människans sinnen och dess funktioner går igenom. Att sinnen samspelar och man måste använda flera sinnen för att ge en riktig bedömning av livsmedel och maträtter. Dessutom poängteras redan från början att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika. Det viktiga är att man smakar och försöker ge ord för vad man upplever.*

### Tips på arbetsuppgifter



En lämplig övning är att göra en fruktsallad. Ta exempelvis kiwi, banan, honungsmelon, äpple och vattenmelon. Istället för att blanda fruktsalladen läggs frukterna i grupper på glasfat. Var och en kan också blanda sin egen fruktsallad.

Uppgiften för alla i matrådet är att lukta och beskriva, att titta på färgen och beskriva och försiktigt känna på frukten och beskriva upplevelsen. Att sedan smaka är den övning där man tydligt visar att sinnen samspelar för att ge den totala upplevelsen.



Ett studiebesök till skolköket är en bra introduktion. Där kan ansvarig kökspersonal presentera sig och storköket. Det ger en naturlig koppling till var på skolan som maten lagas och/eller serveras. Även här poängteras att alla sinnen ska användas för att kunna ge en riktig bedömning av maten i skolan. Detta för att kunna påverka maten och utbudet i skolrestaurangen på ett konstruktivt sätt. Ordet ”äckligt” finns inte heller här! Uppdraget är istället att beskriva skollunchen avseende färg, temperatur, konsistens och slutligen smak. Försök att även beskriva hörselintrycken under lunchen.

Tips!

- Det ger goda effekter för skolrestaurangen när elever och pedagoger kan träffa kökspersonalen i andra situationer än den traditionella. Maten blir ”godare” när man har haft diskussioner med personalen.

# Grundsmakerna

---

*Det här kapitlet syftar till att lära sig grundsmakerna. Man provar och diskuterar olika produkter och vad de innehåller för grundsmaker. Dessutom poängteras att olika människor är olika känsliga och föredrar en del grundsmaker framför andra. En del gillar sött andra surt!*

## Tips på arbetsuppgifter



Provsmakning av nypressad citron med olika mycket socker. Några personer pressar citronerna och fördelar juicen i en mugg per person. Dela ut mugg med citronblandning samt fem sockerbitar till varje matrådsrepresentant.

Matrådsrepresentanterna avsmakar blandningen och tillsätter därefter det antal sockerbitar som var och en anser nödvändigt för att balansera blandningen. (Be dem prova med en sockerbit i taget).



Analysera och reflektera över vad ni senast åt till skollunch. Vilka av grundsmakerna sött, surt, salt och beskt fanns med?

Ta även upp grundsmakerna som utgångspunkt för en diskussion i klasserna om skolmåltiderna. Utgå från senaste skollunchen eller anordna en vecka med grundsmakerna som tema.

## Att balansera smaker

---

*I kapitlet går man igenom hur olika smaker balanserar varandra. Vad man äter och dricker i kombination har stor betydelse för smakupplevelsen.*

## Tips på arbetsuppgifter



Den första delen handlar om att komponera en måltid och balansera en måltid. Ett pedagogiskt hjälpmedel för att få en balanserad måltid är tallriksmodellen.

Matrådet äter förslagsvis lunch tillsammans och diskuterar måltiden utifrån hur olika smaker balanserar varandra.



Erfarenheter från skolor som arbetat med Sapere visar ”att våga smaka” vid skollunchen har ökat. Även att balansera och kombinera smaker, ex sås och kyckling, har ökat. Det enstaka är inte alltid det godaste!


I skolrestaurangen kan man visa tallriksmodellen som affisch eller bordsryttare som förklarar syftet med modellen. Ännu bättre är att duka upp en tallrik med dagens lunch enligt tallriksmodellens proportioner. Det ger en konkret bild hur en välbalanserad måltid ser ut. För många elever är det också vägledning till vad som är en lagom portion.

# Luktsinnet


*Kapitlet beskriver hur luktsinnet är uppbyggt och hur det fungerar. Målet är att våga använda näsan mer, både för att uppleva, men också för att kritiskt analysera. Syftet är också att bygga upp en medveten referensram för lukter.*

Dofter väcker känslor, luktsinnets nerver går direkt till delar av barken i storhjärnan. Luktbarken ingår i det limbiska systemet som är centrum för våra känslor. Detta kan vara en förklaring till varför dofter har så lätt att väcka starka känslor. Vilka känslor som väcks av en viss lukt kan växla beroende på tidigare upplevelser och erfarenheter. Lukten av god mat ger känslor av glädje och förväntningar när vi är hungriga, medan samma lukt kan ge obehag och till och med kväljningar om vi är mätta eller inte mår bra.

## Tips på arbetsuppgifter

Placera ut numrerade, lockförsedda burkar (filmburkar är bra) på ett bord. Luktproverna görs bäst genom  ”naturliga” ämnen. Lägg till exempel kanel i en burk och täck över med bomull så att det inte syns vad det är.

Andra exempel; nejlika, paprika, vanilj, lakrits, kaffe, kakao, mynta, anis, kummin, basilika, kardemumma och kamomill.

Förslagsvis kan skolmåltiden servera varierande kryddor/  kryddblandningar. De kan till exempel ha dagens ört, såsom basilika, koriander, dill, körvel eller timjan. Servera mat med kryddningen samt ställa fram den färska kryddan för exponering i matsalen.

Diskutera!

- Vilka lukter/dofter möts vi av i skolmatsalen?
- Vad väcker dofterna för tankar?
- Minnen?



# Synsinnet

*Synsinnet är det man i första hand använder för att bedöma sin omvärld. Ett viktigt sinne men man kan bli lurad! Det är inte alltid det som ser godast ut som är godast. Målet är att träna upp sin förmåga att beskriva vad synen registrerar.*

Färgen på en karamell, glass eller yoghurt står i relation till dess smak. Rött annonserar hallon eller jordgubbe, gult – citron, orange – apelsin. Vi väljer med utgångspunkt från ett minne eller av nyfikenhet. Synsinnet är det dominerande sinnet och står för cirka 80% av våra upplevelser. Genom att iaktta förbereder man sig, man väljer och man bedömer. Synintrycket ger oss en chans att påminna om tidigare känslor, vad vi accepterar eller inte tycker om. Synen är den första sensoriska barriären. Vi tar till oss det vi ser eller inte. Men ögat kan ta fel. Vårt nästa steg är att ta hjälp av luktsinnet för att försäkra oss om att mat eller dryck är acceptabelt att stoppa i munnen. Om smaken inte uppfyller vad synen har lovat blir man besviken. Ju mer imponerande synupplevelsen är, desto större krav ställs på smakupplevelsen.

## Tips på arbetsuppgifter



Provsmakning av karameller.

Lägg upp ett antal färgade karameller på en bricka, röda, gröna, kolafärgade samt svarta. Välj en karamell var. Vänta med provsmakningen och berätta för varandra varför ni valt som ni gjort.

Nu är det dags för provsmakningen. Berätta för varandra om smaken och förväntningarna på karamellen stämde överens.

Hade valet blivit detsamma om de vetat hur karamellerna smakade?



I skolrestaurangen är lektionen om synsinnet väldigt tillämpbar. Att ”frosta” glastillbringare med margarin och en vanlig tillbringare gör att man kan få en bra diskussion om synsinnets betydelse för hur man uppfattar drycken. Det betyder mycket att det är snyggt och rent vid på servringslinjer och vid matbordet. Ett kladdigt bord gör plötsligt att maten inte smakar bra!

Diskutera!

Skolrestaurangen:

- Uppmärksamma hur maten och dukningen ser ut nästa gång ni äter skol-lunch.
- Smakade maten som ni förväntade Er?

# Känselsinnet

---

*Syftet med detta kapitel är att lära sig hur känselsinnet är uppbyggt och hur det fungerar. Målet är att bli medveten om att känselsinnet spelar stor roll för hur vi upplever mat och livsmedel. Samma produkt kan smaka olika om det är små eller stora bitar. Likaså vid olika temperaturer.*

Känsels språk är rikt, men används inte lika ofta för att beskriva mat och dryck som smaker, lukter och aromer. Trots detta är motstånd mot mat ofta förenat mer med känselupplevelsen än med smak och doft. Exempel på känselupplevelser av mat är brännande som chilipeppar, eller stickande som kolsyra. Konsistensen är också oerhört viktig för upplevelsen. Även temperaturen på maten styr upplevelsen av olika rätter. Glass, som stått i solskenet, blir rinnande och mjuk. När den kommer ut ur frysen är den hård. Tänk på stekflottet när steken kallnat och flottet hårdnat runt köttet.

Tidigare upplevelser som vi har fått, har analyserats och lagrats i hjärnan. Det är som när vi slår igen en bok vi har läst. Vi kommer ihåg det vi har förstått och kan öppna boken på rätt sida för att hitta det igen.

## Tips på arbetsuppgifter



Varm och kall nyponsoppa:

Placera två muggar framför varje person. Servera kall och varm nyponsoppa. Smaka och diskutera!

Sorbet och parfait:

Servera sorbet och parfait på fat. Avsmaka och diskutera.



Beskriv dagens skollunch med utgångspunkt i känselupplevelsen. Hur var måltiden? Varm, kall, hård, mjuk, etc.

Servera både kokta och råa morötter och diskutera skillnaderna i upplevelsen.

Det är viktigt att eleverna påpekar för köket om maten inte är varm, för det kan ju hända att något har gått sönder? Det är också viktigt att visa eleverna i skolrestaurangen hur man gör för att hålla varm mat varm och kall mat kall genom att kanske demonstrera både salladsbufféns kylsystem och serveringsdiskens värmesystem som ett led i kökets kvalitetssäkring att få hjälp med sådana påpekanden.

# Smaken och störande upplevelser

Kapitlet uppmärksammar att många faktorer inverkar på hur vi upplever måltiden. Målet är att visa att man lär sig tycka om en del livsmedel och maträtter genom att prova och långsamt lära sig känna igen smaken. Maten i sig, men även miljön påverkar vad vi tycker om maten. Ljud från livsmedel eller den miljö man äter i kan uppfattas som störande.

## Tips på arbetsuppgifter

Ljud från omgivningen:



Håll upp lite jordgubbssaft till varje elev. Be dem provsmaka en del av saften.

Sätt nu på ett band med ljud inspelat från exempelvis skolmatsalen och be eleverna dricka lite mer saft.

Smakade det annorlunda?

## Skolmåltiden:

Diskutera miljön i matsalen och analysera vad som är bra och vad ni tycker kan vara störande upplevelser under skolmåltiden.

Musik eller inte i skolrestaurangen är ett ämne för matrådet att besluta om. Vilken typ av musik ska spelas? När?

Tips!

- Det finns ett praktiskt "öra" som man kan sätta upp i skolrestaurangen som lyser rött när ljudnivån överstiger ett inställt värde.



# SAPERE- ÖVNINGAR

## Grundsmakerna

---

### Provsmakning av äpplen



Välj svenska och importerade äpplen, 3-4 sorter.

Smaka och diskutera skillnaderna i sötma, syrlighet och konsistens.

### Temavecka i skolrestaurangen utifrån grundsmakerna.

Bygg upp veckan med det söta, salta, sura och beska i olika sammanhang.

Låt klasserna vara med och föreslå måltider eller komplement till måltiderna.

## Att balansera smaker

---

### Provsmakning av nypressad citron med olika mycket socker



Några personer pressar citronerna och fördelar juicen i en mugg person.

Dela ut mugg med citronblandning samt fem sockerbitar till varje matrådsrepresentant.

Matrådsrepresentanterna avsmakar blandningen och tillsätter därefter det antal sockerbitar som var och en anser nödvändigt för att balansera blandningen. (Be dem prova med en sockerbit i taget).

Diskutera resultatet.

### Tallriksmodellen i skolrestaurangen



Tallriksmodellen är en bra övning att kombinera med skolrestaurangen. Använd dagens skollunch för att illustrera hur tallriksmodellen fungerar.

### Smakens geografi och ursprung



Anordna en temavecka, eller en temadag i veckan under en längre tid. Utställningar om landskap eller olika länder som representeras.

# Luktsinnet

---

## Avsmakning av citronkarameller

Dela ut en citronkaramell till varje matrådsrepresentant



Håll för näsan när karamellen avsmakas.

Be dem därefter släppa taget om näsan.

Diskutera.

## Avsmakning av ofärgade drycker

Servera tre olika drycker, ex. päron, persika, björnbär i muggar märkta 1, 2 och 3.



Lukta och smaka på drycken.

Känner ni igen smakerna?

## Dagens krydda i skolrestaurangen

Skolmåltiden kan till exempel servera varierande kryddor och kryddblandningar olika dagar. De kan till exempel ha dagens ört, såsom basilika, koriander, dill, körvel och servera mat med kryddningen samt ställa fram den färska kryddan för exponering i matsalen. Eleverna uppmuntras att beskriva lukterna och aromerna från måltiden.

# Synsinnet

---

## Apelsinjuice i två färger

Häll upp apelsinjuice i två glastillbringare.



Färga den ena tillbringaren med röd karamellfärg till att likna blodapelsinjuice.

Vilken väljer man först? Och vad är det för skillnader i smak?

Diskutera resultatet.

## Att lura synsinnet

Servera en ”vacker” bakelse med tråkig torr smak och en sockerkaksskiva som är färsk och saftig.



Be matrådsrepresentanterna välja.

Smaka och diskutera varför ni valde som ni gjorde.

## Fruktsallad



Gör en fruktsallad och dela upp i två skålar.

Salta den ena fruktsalladen.

Låt matrådsrepresentanterna smaka. Försök se till att ungefär halva gruppen tar ur den osaltade skålen och andra halvan ur den saltade.

Alla provsmakar samtidigt.

Diskutera reaktionerna.

## Avsmakning av vatten



Servera vatten från olika karaffer, en smutsig och en ren och fin.

Be dem avsmaka det vatten de skulle kunna tänka sig att dricka.

Diskutera vikten av att duka rent och fräscht.

## Provsmakning i skolrestaurangen - att känna igen frukt och grönsaker



Bjud eleverna på en frukt eller grönsak (eller annat livsmedel som kan vara lämpligt).

Vad smakar det?

Vilka känner man igen?

Provsmakningen kan också användas för att introducera nya grönsaker eller sallader

---

# Känselsinnet

---

## Smaka på vatten



Placera tre muggar/glas framför varje person.

Häll upp vatten från termos med 8 grader, 37 grader och 44 grader varmt vatten.

Smaka på vattnet och diskutera!

# Smaken och störande upplevelser

---

Ljud från omgivningen



Häll upp saft i ett glas till varje matrådsrepresentant.

Be matrådsrepresentanterna smaka.

Sätt nu på ett band med ljud från skolmatsalen och be matrådsrepresentanterna avsmaka resten av saften.

Diskutera.

Ljud från omgivningen



När en maträtt tillreds uppstår olika ljud både när vi tillagar och äter maten.

Prova och beskriv för varandra:

Vad låter gott?

Vad låter mindre trevligt?



# Att göra en enkätundersökning



Vad tycker elever och personal om maten och miljön i skolan?

Ett sätt att ta reda på det är att göra en enkät. Gör en handlingsplan, se flik 2, sidan 8. Det är viktigt att redan från början bestämma vem som gör vad och att man är överens om när saker ska vara klart.

## Att genomföra en enkät - steg för steg

### 1. Vad vill ni veta?

Gör en enkät utifrån de frågor ni vill ha svar på, eller se om ni kan använda någon av enkäterna som finns med i pärmen, se bilagorna.

Enkäter som finns i pärmen:

<b>Bilaga</b>	<b>Enkät:</b>	<b>Att användas till:</b>
1	Checklista för matrådet	Bra checklista för matrådets arbete
2	Ta pulsen på maten och miljön	Bra checklista för matrådets arbete
3	Vad tycker du om maten?	Användbar till alla åldrar. Enkel och lättförståelig.
4	Vad tycker du om skollunchen?	Kanske inte till de allra yngsta. Mer fakta.
5	Sätt betyg på skollunchen	Till föräldrar som besöker skolmatsalen.

### 2. Hur gör vi?

Nästa steg är att genomföra undersökningen. Hur ska det gå till? Ska elevrepresentanterna ansvara för genomförandet? Behöver någon hjälp? När ska den genomföras?

### 3. Hur sammanställer vi resultatet?

Nu är det dags att sammanställa resultaten. Vem gör det? Hur ska det göras?

### 4. Vad blev resultatet?

Så till det mest spännande. Resultaten. Vad tycker man om maten och miljön? Hur ska resultatet presenteras för skolans elever och personal? Av vem eller vilka? Vem diskuterar resultaten med måltidspersonalen?

### 5. Att göra en handlingsplan

Det viktigaste kommer nu! Finns det något i undersökningen som matrådet kan hjälpa till att förbättra? Hur? Gör upp en ny handlingsplan och informera elever och personal om vad som är på gång!

→ Behöver ni en lathund för att komma igång? Se nästa sida!



# Checklista

---

- Vilka gör frågor till enkäten?
- Vem gör enkäten?
- Vem kopierar?
  
- Vilka går ut i klasserna med enkäten?
- Behöver någon hjälp med detta?
  
- Vem eller vilka bearbetar resultaten?
- Vem sammanställer?
- Hur ska resultaten presenteras?
- Vem gör det?
  
- Vad säger resultaten?
- Vad förväntas matrådet göra?
- Vilka går ut i klasserna för att diskutera resultaten och få in idéer på eventuella förändringar/förbättringar?
- Hur arbetar matrådet vidare?
- Nästa handlingsplan!



# Det här vill vi göra i matrådet

## – egna och andra skolors tips för matrådsarbete



I Ystad har kostenheten tagit fram en enkel dagordning som matråden kan följa under sina träffar.

### Dagordning

1. Närvaroregistrering (namn, klass, grupp)
2. Mötet öppnas
3. Föregående protokoll läses upp
4. Miljöfrågor
5. Kommentarer kring föregående matsedel samt nuvarande
6. Förslag på nya rätter
7. Övrigt
8. Mötet avslutas

Protokollet förvaras i en pärm i klassrummet. En kopia går till kostenheten.

### Att tänka på

- Det är viktigt att man i god tid tar upp frågan i klassen/gruppen och att representanterna kommer väl förberedda med nerskrivna punkter.
- De synpunkter som förs fram på matrådet skall ha diskuterats i klassen/gruppen. Merparten av eleverna skall stå för synpunkten.
- Frågor som vid ett flertal tidigare tillfällen diskuterats och där man gemensamt kommit fram till ett beslut bör inte tas upp till diskussion igen. Frågor av karaktären som önskemål om mer pizza, efter rätt, hamburgare faller under detta. Tips! Titta på tidigare protokoll.
- Kostenheten finns alltid representerade på mötena, antingen både centralt och lokalt eller enbart lokalt.
- Det bör alltid finnas någon vuxen representant från skolan och inte enbart från kostenheten.
- Det protokoll som skrivs är värdefullt att knyta an till när man som elevrepresentant skall återge mötets innehåll och beslut till sina kamrater.

TIPS!

- Ha en punkt på klassrådet som heter matråd.
- Ha en pärm för protokoll.
- Ha en anteckningsbok där klassens funderingar och idéer skrivs ner.
- Namnge skolrestaurangen.
- Använd aktuella artiklar kring mat och hälsa som diskussionsunderlag på era träffar.
- Arbeta utifrån teman, ex. traditioner, julmat, olika kulturer.
- Arbeta med Måltidens dag med syfte att lyfta fram måltiden som en lustfylld upplevelse och en positiv träffpunkt.
- Ge förslag på trivselregler i skolrestaurangen, ex. inga kepsar och mössor, ta inte mer än du orkar äta upp, undvik applåder om någon gör misstag, lämna inget kvar på matbordet, skjut in stolen när du är klar, ställ disken på rätt ställe.

# INSTRUKTIONER TILL GRÖNT KORT

---

Denna registrering är framtagen på Norrbyskolan i Örebro i samband med ett temaarbete kring grönsaker. Man såg en positiv utveckling av grönsaksätandet mycket tack vare att eleverna tyckte att det var roligt att fylla i det ”gröna kortet”.

Så här gör man:

- Kopiera upp blanketter, se sid 36. och låt eleverna fylla i en grönsaksregistrering under en vecka genom att färglägga rutorna utifrån hur de ätit grönsaker till skollunch.

**RÖD** — INGA GRÖNSAKER ALLS

**GUL** — LITE GRÖNSAKER

**GRÖN** — 1/3 AV TALLRIKEN MED GRÖNSAKER

Här är förslag på diskussionsfrågor:

- ❖ Ser du några förändringar i hur du äter grönsaker?
- ❖ Vilka grönsaker är populärast?
- ❖ Har ni provat några nya grönsaker?
- ❖ Saknar ni någon grönsak?
- ❖ Vilka grönsaker är nyttigast?
- ❖ Hur är vårt salladsbord placerat?
- ❖ Hur många olika grönsaker har vi att välja mellan?

Gör gärna om registreringen med jämna mellanrum.

# Grönt kort



**RÖD** TALLRIK – INGA GRÖNSAKER ALLS

**GUL** TALLRIK – LITE GRÖNSAKER

**GRÖN** TALLRIK – 1/3 AV TALLRIKEN MED GRÖNSAKER

Mån.				
Tis.				
Ons.				
Tor.				
Fre.				

Namn: \_\_\_\_\_

Klass: \_\_\_\_\_

# HÄR HITTAR NI MER FAKTA

---



## Webb tips

Folkhälsoinstitutet [www.fhi.se](http://www.fhi.se) Folkhälsofrågor

Livsmedelsverket [www.slv.se](http://www.slv.se) Kost och hälsa

Konsumentverket [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se) Att bli en bättre konsument, material:  
(Ät S.M.A.R.T.)

Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting [www.folkhalsoguiden.se/mat](http://www.folkhalsoguiden.se/mat) Mat och fysisk aktivitet

Tillämpad näringslära [www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se)

Jönköpings läns landsting [www.lj.se](http://www.lj.se) Mat och miljö, material: Maten mitt i skolan

Skolmatens vänner [www.skolmatensvanner.org](http://www.skolmatensvanner.org) Mat i skolan, tips och material

Håll Sverige rent, Grön Flagg [www.hsr.se](http://www.hsr.se) Miljö, livsstil, hälsa Förteckning över skolor som arbetar med livsstil och hälsa

Korpen [www.korpen.se](http://www.korpen.se) Hälsodiplomering av skolor

LivsmedelsSverige [www.livsmedelssverige.org](http://www.livsmedelssverige.org) Livsmedelsinformation

Cerealia [www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu) material: Uppladdningen

Frukt och gröntfrämjandet [www.fruktogront.se](http://www.fruktogront.se)

Mjolkfrämjandet [www.mjolkframjandet.se](http://www.mjolkframjandet.se)

[www.matplatsen.nu](http://www.matplatsen.nu) Livsmedelsfrågor

[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se) Utbildning med idrottsanknytning



## Referenslista

- \* Byréus, Katrin (2001). Bella Grus och Glitter 2 (exempel på värderingsövningar).
- \* Livsmedelsverket/Stiftelsen för Måltidsplanering ”Mat för alla sinnen, Sensorisk metod enligt SAPERE-metoden”. 2000.
- \* Referens: se sid. 20.
- \* Referens: se sid. 21/ Karlskoga.
- \* Referens: Övergripande mål Karlskoga kommuns kostenhet, Karlskoga kommun, 2002.
- \* Livsmedelsverket. Bra mat i skolan. Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.
- \* Ref. Landstinget i Jönköpingslän. [www.lj.se](http://www.lj.se)  
Elevövningar- Utbildningsmaterial Maten-mitt-i-skolan 2003-04-25 15



# Riktlinjer för skolluncher – råd, tips och mängdtabeller



# Riktlinjer – ett hjälpmedel för en bra skollunch

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka arbeta och gå i skolan. Elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under lektionerna och har därför bättre förutsättningar för att prestera bra i skolan. Skollunchen är därför en viktig resurs i skolarbetet. Idealet är att skollunchen ska vara så tilltalande att varken elever eller den vuxna skolpersonalen väljer andra alternativ till lunch. Då kan skolrestaurangen bli en positiv mötesplats för hela skolan. En riktigt bra skollunch är både god, hälsosam och lustfylld!

Dessa riktlinjer har tagits fram för att underlätta för både kommunen och den enskilda skolan att erbjuda alla elever en attraktiv skollunch av näringsmässigt hög kvalitet. Riktlinjerna är baserade på Svenska Näringsrekommendationer (SNR) 1997 för barn och ungdom i skolåldern. Om riktlinjerna följs kan både skola och föräldrar vara trygga i förvissningen om att eleverna varje dag erbjuds en näringsrik och väl-balanserad måltid.

Det är vår förhoppning att riktlinjerna ska kunna användas för flera olika syften och av yrkesgrupper som ligger på olika kunskapsnivå när det gäller mat och näringslära. Att komponera en bra skolmatsedel, utifrån de knappa resurser som ställs till förfogande, kan vara en svår uppgift. Dessa riktlinjer kan ses som ett hjälpmedel för det arbetet. De kan t ex användas vid planering av matsedlar, upphandling av livsmedel och tillagning av måltider. Riktlinjerna kan även vara ett underlag för utformning av kostpolitiska mål i kommunen eller ett redskap för kvalitetssäkring av måltidsproduktionen på den enskilda skolan. För de kommuner som upphandlar måltider av externa entreprenörer kan riktlinjerna med fördel användas som kravspecifikation och beräkningsunderlag och dessutom som grund för uppföljning av de levererade måltiderna.

Riktlinjerna har utvecklats av Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet, Stockholms läns landsting i samarbete med Livsmedelsverket. Skolmåltidsansvariga i Botkyrka, Huddinge, Järfälla, Nacka, Sigtuna, Värmdö och Österåkers kommuner har utgjort referensgrupp under utvecklingsarbetet.

Riktlinjerna är en revidering och utveckling av Skolluncher – Hälsomålets förslag till krav och riktlinjer (1994). Framför allt har de anpassats till 1997 års version av Svenska Näringsrekommendationer (SNR).

Ulla Hagman  
*Livsmedelsverket*

Eva Callmer  
*Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet,  
Stockholms läns landsting*



# Råd vid planering av skollunch

## Vad ingår i dagens rätt?

Dagens rätt består av

- lagad huvudrätt
- bröd och lättmargarin
- salladsbord
- lättmjölk
- vatten

Grönsaker och rotfrukter kan dessutom gärna ingå i den lagade huvudrätten.

## Minst två rätter att välja på

Det är bra om eleverna erbjuds minst två olika lagade rätter till lunch. Valfriheten ökar sannolikheten för att alla elever ska äta av skollunchen. Skollunchen är också en möjlighet att öka elevernas ”matrepertoar” genom att ge eleverna tillfälle att prova olika livsmedel, maträtter och matkulturer.

Det är lagom att servera soppa ungefär två gånger per månad. För att en soppmåltid ska ge tillräckligt med energi och näring måste den kompletteras med antingen smörgåsar eller efterrätt.

*Exempel på hur riktlinjerna kan tillämpas på soppa ges på sid 18.*

En laktovegetarisk rätt serveras också ungefär två gånger per månad. I en sådan måltid är det främst baljväxter som ersätter kött, fisk och ägg.

*Exempel på hur riktlinjerna kan tillämpas på laktovegetariska måltider ges på sid 17.*

Det är nödvändigt att servera fullgoda alternativ till dem som av olika skäl – etiska, medicinska, etniska och religiösa – inte kan äta alla rätter. För elever som uteslutande äter t ex laktovegetarisk mat, muslimsk mat eller som måste undvika vissa livsmedel på grund av överkänslighet, behövs en omfattande måltidsplanering. Dessa riktlinjer kan användas som bas, men ger inte tillräcklig information för en fullständig planering av sådana alternativ.

## Ytterligare alternativ

Vid enstaka tillfällen kan ett genomtänkt och matigt salladsbord, tillsammans med bröd och dryck, utgöra ytterligare ett alternativ till de två lagade rätterna. Det kan vara ett sätt att locka elever till matsalen som annars avstår från lunchen, som t ex flickor på högstadiet.

*Exempel på hur riktlinjerna kan tillämpas på måltider baserade på salladsbord ges på sid 19.*

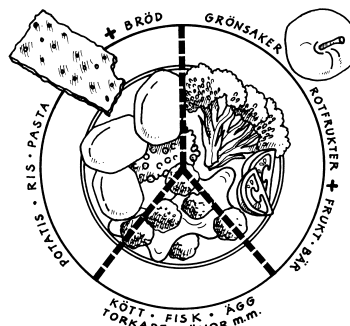
Gröt, fil eller smörgås – i stället för en av de lagade rätterna – bör inte serveras oftare än några gånger per termin. En smörgåsmåltid är i första hand tänkbar då lunchen inte kan ätas i den vanliga matsalen. Dessa måltider måste kompletteras på olika sätt för att ge tillräckligt med energi och näring.

*Exempel på hur riktlinjerna kan tillämpas på måltider baserade på gröt och fil ges på sid 20.*

## Tallriksmodellen – hjälpmedel för balanserade måltider

En näringsmässigt bra lunch kännetecknas av en god balans mellan olika livsmedel. En modell för att skapa balans i måltider är tallriksmodellen. I tallriksmodellen delas livsmedel in i tre grupper:

- kolhydratrika (potatis, pasta, ris och bröd),
- frukt och grönt,
- proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter).



### Kolhydratrika livsmedel

En rejäl portion av ett livsmedel som är rikt på kolhydrater och fibrer, utgör grunden i varje måltid. I dagens svenska mat finns det oftast för lite kolhydrater. En skollunch med för lite kolhydrater ger sämre mättnadskänsla och mindre ork för eftermiddagens arbete.

#### Potatis, pasta och ris

Elevernas konsumtion av potatis, pasta, ris, korngryn, couscous, bulgur och hirs bör på alla sätt stimuleras. Näringsmässigt är de olika alternativen relativt likvärdiga.

Från miljösynpunkt rekommenderas främst potatis och korngryn, därefter pasta, bulgur och couscous, sedan hirs och sist ris.

#### Bröd

Bröd är en annan viktig källa för kolhydrater och kostfibrer och ska ingå i varje skollunch.

## Proteinrika livsmedel

En viss mängd protein behövs varje dag för att bygga upp kroppens celler. Risken för att det ska bli för lite protein i maten för att täcka detta behov är minimal. Proteinet i en måltid har även betydelse för hur mättande måltiden är. De proteinrika livsmedlen är dessutom rika källor för mineralämnen som järn, zink och kalcium. Varje skollunch – även en soppmåltid, en vegetarisk måltid eller en salladsbuffé – bör därför av dessa skäl innehålla en portion proteinrika livsmedel. Variera gärna proteinkällorna, eftersom de bidrar med olika mineralämnen.

### Kött, fisk, ägg och baljväxter

Kött, fisk, ägg och baljväxter är skollunchens viktigaste källor för protein. Dessutom innehåller de betydelsefulla mängder av järn, zink och selen. Köttet är den viktigaste källan för lättabsorberat järn. Fisk ger selen och vitamin D. Baljväxter innehåller också mycket järn, men detta är inte lika lätt för kroppen att tillgodogöra sig.

### Mjolk och mjölkprodukter

Mjolk och mjölkprodukter ger högvärdigt protein och är dessutom en viktig källa för kalcium. De tillför en hel del mättat fett men är samtidigt viktiga för smak och acceptans. För att inte mängden mättat fett ska bli för stor är det nödvändigt att begränsa mängden fet mjölk, ost och andra feta mjölkprodukter som ingår i den lagade maten.

Om dessa riktlinjer följs och eleverna äter de planerade mängderna av huvudrätt, salladsbord, bröd och matfett kommer eleverna, främst genom de mjölkprodukter som ingår i matlagningen, att få i sig den mängd kalcium de behöver även om de inte dricker mjölk till maten. Eftersom alla elever inte äter en komplett och tillräcklig skollunch bör dock både lättmjolk och vatten finnas tillgängliga som måltidsdrycker varje dag.

### Frukt och grönt – vitamin-, mineral- och fiberrikt

Rotfrukter, grönsaker, frukt och bär är viktiga källor för olika vitaminer och mineralämnen samt för kostfibrer. De innehåller även andra ämnen som



bl a fungerar som antioxidanter i kroppen. Forskningen visar alltmer övertygande data om den stora betydelsen för hälsan av att äta mycket grönsaker, rotfrukter och frukt. Genom att servera ett rikt och varierat utbud av salladsbord och tillagade rätter ökar konsumtionen.

## Råd för en bra skollunch

### □ Schemaläggning av lunchen

*Lunchen bör schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får en möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro.*

*Varje enskild klass bör serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag.*

*Lunchen bör serveras ungefär mitt i elevernas arbetsdag, men tidigast kl 11.00.*

### □ Matsalsmiljö

*Inred skolmatsalen så att den erbjuder en stimulerande och trivsam miljö. Då ökar chansen för att eleverna ska få i sig den mat – och näring – de behöver.*

### □ Serveringsordning

*Ett sätt att öka konsumtionen av grönsaker är att eleverna först tar av salladsbordet. På en del skolor har det fått till följd att eleverna äter mer av annan mat, tack vare att hela måltiden får en mer positiv framtoning. Även när maten läggs upp av skolmåltidspersonal är det en fördel om grönsakerna serveras först.*

### □ Matråd

*Låt skolpersonal, föräldrar och elever tillsammans verka i ett matråd/hälsoråd för att stimulera till ett gemensamt engagemang i att utforma en bra skollunch för alla skolans elever.*

### □ Utvärdering

*Att låta eleverna fylla i en enkät\* är ett bra sätt att få in deras synpunkter och att ge dem möjlighet att påverka matsedeln.*

\* På Svenska Kommunförbundets webbplats ([www.svekom.se/skola/ksr/matund.pdf](http://www.svekom.se/skola/ksr/matund.pdf)) finns en enkel enkät som det går bra att kopiera och använda.

# Planera lunchen efter Tallriksmodellen

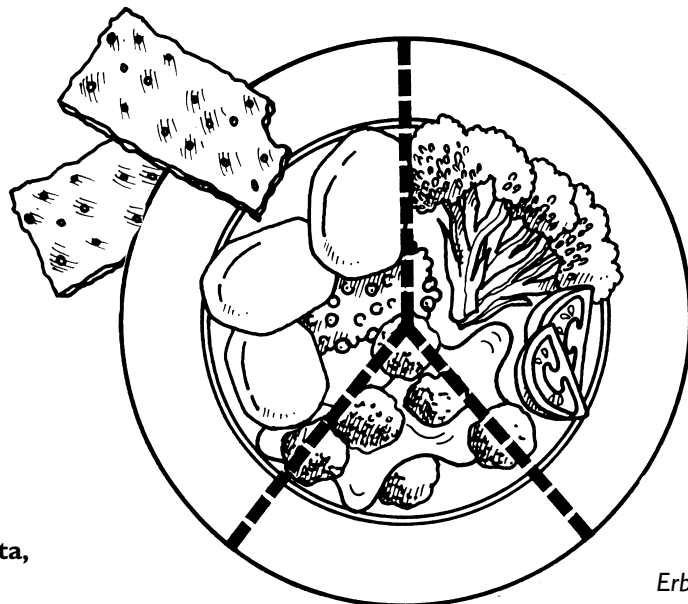
Tallriksmodellen ska vara grunden för varje skollunch. Det innebär att lunchen varje dag ska innehålla en hel portion från var och en av de tre sektorerna – kolhydratrika, frukt och grönt, proteinrika – samt bröd med lättmargarin.

## **Bröd**

Minst en skiva  
med lättmargarin, 5 g

## **Grönsaker och frukt**

Minst 100–125 g från sallads-  
bord eller lagad rätt



## **Potatis, pasta, ris m m**

För portionsstorlek  
och konsumtions-  
frekvens, se tabell 4

## **Dressing**

Erbjud ett magert alternativ

## **Kött, fisk, ägg, mjölkprodukter och baljväxter**

För portionsstorlek och konsumtionsfrekvens, se tabell 5

# Mål och riktlinjer för måltids- verksamheten i förskolan och skolan

Det behövs tydliga mål och kravspecifikationer för att kunna kvalitetssäkra och utvärdera en måltidsverksamhet. Mål och riktlinjer bör fastställas på politisk nivå med ansvaret av ambition för måltidsverksamheten i kommunen. Målen måste vara konkreta och mätbara vid uppföljning och utvärdering. Varje förskola och skola tilldelas en budget för att kunna uppfylla målen.

## Riktlinjer för måltider och skolluncher finns på

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

### Vem tar ansvar?

Det är politiker som har kvalitetsansvaret = ger pengar till verksamheten

Det är kökspersonalen som har produktions- och distributionsansvar = lagar maten och ser till att den kommer fram till matgästen

Det är alla (föräldrar, lärare, måltidspersonal, elever) som har

måltidsansvaret = ger bästa förutsättningar för att barn/elever äter

### Det viktiga målarbetet

Det gäller att formulera målen så att de är:

• realistiska och går att uppnå på kort och lång sikt

• mätbara

• innebär lite av en utmaning

• tydligt formulerade och förstås av alla

• kända i verksamheten av alla som berörs

Om det redan finns kostpolitiska mål och riktlinjer i kommunen gå igenom dessa och se om det krävs en revidering.

Om det saknas målformulering arbeta via kostchef/samordnare för att mål och riktlinjer fastställs av politiker.

### Här ges en lista med exempel på övergripande mål för maten inom förskolan/skolan att plocka ideer från:

• måltiderna ska ge barn/elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet

• kvaliteten på maten redovisas genom närings- och kostnadsberäknade matsedlar

• inom barnomsorgen ska frukosten ge ca 20 %, förmiddagsmål ca 5 %, lunch ca 25 %, eftermiddagsmål 15-20 % samt ytterligare ett mål på 5-10 %

• skollunchen ska i snitt täcka 25-35 % av energibehovet för en elev

• maten ska vara god, omväxlande och varierad samt helst till skolelever bestå av två alternativa huvudrätter, sallad, olika sorters bröd, matfett, olika sorters mjölk och vatten

• maten ska tillagas så nära serveringstillfället som möjligt och varmhållningstider följa livsmedelslagen

• lunchen bör schemaläggas så att den serveras tidigast klockan 11.00

• specialkost ska tillhandahållas av medicinska, religiösa och etiska skäl

• barn/elever ska ges möjlighet att äta på samma tid varje dag

• miljön ska vara ordnad så att både barn/elever och vuxna tycker att det är trevligt att äta

• alla ska erbjudas möjlighet att äta i lugn och ro i åtminstone 20 minuter  
attitydundersökningar i form av enkäter

• arbetet med måltiderna bör integreras i förskolans/skolans vardagsarbete

• ett matråd bör finnas med representanter från skolledning, skolmåltider, elever, lärare, föräldrar och gärna skolhälsovård

### TÄNK SÅ HÄR

1. Starta en diskussion om de övergripande målen /

2. Ta med representanter från elever, lärare, måltidspersonal, ledning, föräldrar och skolhälsopersonal

3. Sätt av tid

4. Hur ser det ut idag, genomför enkäter (se förslag)

5. Jämför med målen

6. Låt var och en i arbetsgruppen göra en lista över vad som krävs för att nå de uppsatta målen

7. Skriv ner synpunkterna på gemensam lista

8. Rangordna: Vad är allra viktigast? Vad är mindre viktigt?

9. Arbeta långsiktigt, men håll tempo och kontinuitet

10. Följ en plan för vad som ska göras och i vilken ordning det ska ske

# Checklista - för matrådet

## A. Schemaläggningen

1) Klasserna äter sin skollunch vid samma tid;

- a) varje dag                       b) 3-4 dagar i veckan  
 c) 1-2 dagar veckan

2) Kötiden till matsalen är

- a) oftast kortare än 5 min       b) vanligen 5-15 minuter  
 c) oftast längre än 15 min

3) Serveringen av skollunchen börjar;

- a) kl. 11.00 eller senare       b) mellan kl. 10.30-11.00  
 c) före kl. 10.30

## B. Miljön

1) I matsalen kan vi samtala med varandra i normal samtalston;

- a) nästan alltid       b) sällan       c) aldrig

2) Skrap från stolar eller annat buller förekommer i matsalen;

- a) nästan aldrig       b) sällan       alltid

3) Miljön i matsalen är;

- a) mycket trivsamt       b) acceptabel       c) otrivsamt

## C. Maten

1) Hur fungerar serveringen av skolmaten?

- a) självtagning  
 b) en del av maten upplagd på tallriken (t.ex. köttet eller fisken)  
 c) all mat upplagd på tallriken

2) I skolmaten ingår oftast;

- a) salladsbord  
 b) två råkostsallader (rårivna morötter, vitkål, grönsallad mm)  
 c) en eller ingen sallad

3) Till skollunchen serveras ;

- a) knäckebröd och ibland mjukt bröd  
 b) flera sorters knäckebröd  
 c) en sorts knäckebröd

4) Varje dag finns som måltidsdryck;

- a) mjölk och vatten  
 b) mjölk, vatten och måltidsdryck  
 c) vatten och/eller måltidsdryck

5) Dryckerna är oftast;

- a) kalla och serverade från automat  
 b) kalla  
 c) rumsvarma

6) På skolan;

- a) lagas all mat  
 b) lagas potatis, ris, pasta och sallader  
 c) värms maten upp

7) Till skollunchen serveras;

- a) oftast två lagade rätter att välja mellan  
 b) filmjölk och en lagad varm rätt  
 c) endast en varm rätt

Räkna ihop poängen

så här:

a-svaren är värda 3 poäng

b-svaren är värda 1 poäng

c-svaren 0 poäng

*Vilken kvalitet maten på er skola håller kan du se här nedan. Oavsett om poängsumman blir hög eller låg är det aldrig fel att med jämna mellanrum ta tempen på skolmaten.*

### 34-39 poäng

Gratulerar! Maten på skolan är alldeles utmärkt och matsalen kan med rätta kallas skolrestaurang. Ära den som äras bör - tala om för alla som arbetar med skolmaten hur bra den är. Berätta också för tidningar, radio och TV på orten.

### 21-33 poäng

Mycket är bra medan annat kan göras bättre. Är det maten, miljön eller schemaläggningen som drar ned poängen. Beröm personalen för det som är bra och arbeta med att förbättra det som är mindre bra. Ta upp till diskussion i skolråd/förvaltningsråd. Vad tycker man i klassråden? Tillsammans kan ni arbeta för att förbättra skolmaten.

### 11-20 poäng

Det blev visst inga särskilt höga poäng. Vad beror det på? Är det främst maten, miljön eller schemaläggningen som behöver förbättras? Eller alltihop? Ta upp saken i skolråd/förvaltningsråd och i klassråden. Tillsammans kan ni förbättra maten, matmiljön och schemaläggningen av skollunchen. Inte minst genom att bearbeta dem som ytterst ansvarar för maten - politikerna.

### 0-10 poäng

Om elever och personal brukar klaga på skolmaten så är det med viss rätt. Men sluta klaga, gör något istället. För upp matfrågan i klassråden. Samarbeta med elevrådet. Bjud in politiker och andra beslutsfattare att komma och äta lunch med er i skolan - med förenade krafter kan ni åstadkomma så mycket mer.

# • Ta pulsen på maten och miljön

## Menytavla

Finns det en spännande och läckert utformad matsedel?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Syns veckans matsedel utanför skolrestaurangen eller på någon annan central plats i skolan?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns förskolans matsedel på en plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan läsa den.

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns förskole-/skolmatsedeln tillgänglig hemma hos mat- gästerna?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Används matsedel för att marknadsföra maten i förskolan/skor- lan?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

## Visa dagens rätt

Finns det en tallrik med upplagd mat så att elever/vuxna kan se hur proportionerna ska vara av dagens lunch?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Är maten presenterad (kan ritas eller klippas ut i form av matbilder och hängas i plastmapp på avdelningen. barnen kan göra detta med hjälp av den pedagogiska personalen) så att även små barn förstår vad som serveras till lunch?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

## Köer och flöden

Går det att organisera flödet i matsalen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt antal serveringsdiskar och är de placerade för att på bästa sätt påverka flödet positivt?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Kan diskinlämningen kamoufleras eller gömmas för att öka trivseln?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt många serveringsstationer av bröd, smör, dryck och sallad för att minska köandet?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

## Mat på lämplig tid

Startar lunchen tidigaste klockan 11.00?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Äter matgästerna på samma tid varje dag?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt med tid för måltiden (minst 20 minuter)

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_

Ansvarig \_\_\_\_\_



# • Vad tycker du om maten?

## 1. Jag är

tjej ( )

kille ( )

## 2. Jag går

Årskurs 1-3 ( )

Årskurs 4-6 ( )

Årskurs 7-9 ( )

## 3. Är du nöjd med skolmaten?

5. Mycket nöjd ( )

4. Nöjd ( . )

3. Varken eller ( )

2. Mindre nöjd ( )

1. Missnöjd ( )

## 4. Är du nöjd med matens temperatur?

5. Mycket nöjd ( )

4. Nöjd ( ) 3.

Varken eller ( )

2. Mindre nöjd ( )

1. Missnöjd ( )

## 5. Är du nöjd med skolmåltids- personalen?

5. Mycket nöjd ( )

4. Nöjd ( )

3. Varken eller ( )

2. Mindre nöjd ( )

1. Missnöjd ( )

## 6. Vad tycker du om trivsel och stämning i matsalen?

5. Mycket bra ( )

4. Bra ( )

3. Varken eller ( . )

2. Mindre Bra ( )

1. Dålig ( )

## 7. Hur många dagar i veckan brukar du äta i matsalen?

1( )2( )3( )4( )5( )

Sällan eller aldrig ( )

## 8. Vilka tre maträtter som serveras i skolan tycker du bäst om?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 9. Vilka tre maträtter som serveras i skolan tycker du sämst om?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 10. Vilka tre maträtter skulle du vilja se på matsedeln som inte finns med idag?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 11. Här kan du tycka till om maten och miljön i skolmatsalen. Jag tycker:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Tack för hjälpen!*

# Vad tycker du om skollunchen?

Vad tycker du om skollunchen? Den här enkäten är en chans för dig att tycka till om maten och miljön i skolan. Ta den! Sätt poäng från 1 till 9, där 5 är medelnivå!

Jag är  tjej  kille

Jag är \_\_\_\_\_ år.

## Skollunchen

	Mindre gott				Mycket gott				
	☹				☺				☺
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Vilken poäng ger du kött och köttfärsrätterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vilken poäng ger du fiskrätterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vilken poäng ger du sopporerna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vilken poäng ger du potatisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vilken poäng ger du riset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vilken poäng ger du pastan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vilken poäng ger du de kokta grönsakerna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mindre bra				Mycket bra				
	☹				☺				☺
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Vad tycker du om salladsbordet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vad tycker du om kryddningen av maten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vad är ditt helhetsintryck av skolmaten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Aldrig				Alltid				
	☹				☺				☺
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Hur ofta äter du i skolan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Får du ta backa om? Ta mer mat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Slänger du någon mat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Var god vänd! ➔

### Miljön i matsalen

12. Hur tycker du att det är i matsalen?

	Mycket stressigt					Lugnt och rofyllt			
	⊖					⊕			⊕
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Är det lång väntetid för att få mat? Köer?

	Mycket lång					Aldrig kö			
	⊖					⊕			⊕
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Äter du skollunchen vid samma tid alla dagar?

	Aldrig					Oftast			
	⊖					⊕			⊕
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Vad tycker du om måltidspersonalens bemötande?

	Mindre trevlig					Mycket vänlig			
	⊖					⊕			⊕
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Synpunkter

Kommentera gärna dina svar till frågorna! Har du andra synpunkter eller önskemål som enkäten inte tagit upp? Skriv vad du tycker!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sätt betyg på skollunchen

Skriv ut och ta med dig det här formuläret när du går ut och äter i ditt barns skola. Tala om i förväg att du tänker komma. Räkna med att betala för maten.

Gå sedan tillbaka till [www.skolmatensvanner.org](http://www.skolmatensvanner.org) och fyll i dina svar under betyg.

### 1. Alternativa rätter

Det serveras minst två rätter varje dag (ett kan vara vegetariskt)

Alla som vill får äta av den vegetariska maten

Alla får ta av två eller flera rätter vid samma måltid

### 2. Salladsbord

Det finns salladsbord med minst fem olika grönsaker ( se sid 16 i Riktlinjer för skolluncher)

Eleverna får ta sallad innan de tar av den varma maten

Sallad serveras alla dagar, även när det är soppa eller gröt

### 3. Tillbehör till skollunchen:

Eleverna får bröd varje dag (hårt och/eller mjukt)

Det finns lättmargarin varje dag

Det finns lättmjölk och vatten att dricka varje dag

### 4. Schemaläggning:

Eleverna äter lunch vid samma tid varje dag

Lunchen serveras ungefär mitt i skoldagen, men tidigast klockan 11

Det finns bord och stolar för alla elever som äter samtidigt

Eleverna har gott om tid att äta, utan att behöva stressa med maten

### 5. Skolmatsalen:

Matsalen känns fräsch och välstädad

Borden torkas av mellan varje matlag

Matsalen är i gott skick (inga renoveringsbehov)

Eleverna kan prata med varandra utan att skrika

### 6. Elevinflytande

Det finns ett matråd på skolan

I matrådet ingår både skolpersonal och elever

Eleverna får utvärdera skolmaten med hjälp av en enkät då och då

### 7. Kan eleverna äta sig mätta på skollunchen?

Ja, det finns alltid tillräckligt med mat