



En modell för måltidsråd i skolan



Om hållbara måltider

Vi lever i en tid då det blivit nödvändigt för oss att göra aktiva val för att minska miljöbelastningen och bidra till en hållbar utveckling. Vi vet att om vi ökar mängden ekologisk och vegetarisk mat får det positiva konsekvenser för vår livsmiljö.

Samtidigt ställer det krav på oss att lägga om våra vanor, vilket skapar nya utmaningar i vardagen. Skolan har ett tydligt uppdrag att bidra till en socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbar utveckling och att integrera detta i det pedagogiska arbetet.

”Skolan skall ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling”

LGR 11

Vi vill öka medvetenheten kring mat och miljö på skolan

Skolmåltiderna kan utgöra ett värdefullt pedagogiskt verktyg för skolans uppdrag kring miljö och hållbarhetsfrågor. Modellen för måltidsråd har tagits fram för att underlätta för pedagogisk personal och måltidspersonal att samverka och tillsammans med elever skapa en plattform för att öka medvetenheten kring mat och miljö på skolan.

Lärande Hållbara Måltider

Detta material har tagits fram inom projektet Lärande Hållbara Måltider i Göteborgs Stad. Syftet med projektet är att öka andelen miljömåltider inom förskola, skola och äldreomsorg. Projektet är en del i arbetet med att uppnå Göteborgs Stads 12 miljömål. Målet för projektet är även att öka samverkan mellan måltidsorganisationen och den pedagogiska verksamheten i stadsdelarna. Projektet vill vara ett stöd i arbetet för skolan som en arena för hållbar utveckling.

Vad är en miljömåltid?

En miljömåltid ska vara baserad på miljömärkta råvaror, vara säsonganpassad, bestå av en stor andel vegetabilier och baljväxter, inte innehålla fisk som är utrotningshotad samt ta hänsyn till etiska aspekter. Lika viktigt som valet av råvaror är att inte slänga mat. (Göteborgs Stads miljöprogram 2013, s. 85).

Vem kan man vända sig till med frågor?

I slutet av detta material finner du bilagor, där finns tips på material och länkar som har relevans för dig som vill starta upp ett måltidsråd eller som på annat sätt är intresserad av mat- och miljöfrågor.

Lärande Hållbara Måltider har utbildat ”Miljöambassadörer” i Göteborgs alla tio stadsdelar. De ska jobba med inspiration och kunskapsspridning kring miljömåltider på till exempel föräldramöten, arbetslagsträffar, APT och måltidsråd.

I stadsdelarna finns även Utvecklingsledare Miljö som du kan vända dig till för att få kunskap om stadens miljöarbete.

Detta är ett måltidsråd

Mat, miljö och demokrati

Att starta ett måltidsråd är ett bra sätt för er som skola att samlas kring gemensamma frågor runt mat, miljö och hälsa. måltidsrådet är till för att alla på skolan ska få möjlighet att påverka skolmaten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller tänka ut hur man kan göra det lugnt och trivsamt i matsalen. måltidsråd är på så vis ett utmärkt sätt att jobba med elevinflytande och samtidigt stärka samverkan mellan de olika personalgrupperna som arbetar med skolmåltiden.

Måltidsrådet kan vara ett forum för lärande och kunskapsspridning när det gäller skolans hållbarhetsarbete. Maten är ett av våra främsta verktyg för att agera miljömedvetet och i riktning mot en hållbar utveckling. Genom måltidsrådet har skolan möjlighet att hantera hållbarhetsfrågor på ett demokratiskt sätt och även sprida förståelse för hur mat och miljö hänger samman genom att till exempel starta projekt som involverar hela skolan.

Måltidsprogrammet i Göteborg (beslutat i kommunfullmäktige 2011) anger följande:

”Vid varje skola bör matråd inrättas med elever, rektor, ansvarig för skolmåltider. Matråden ska bidra till att stimulera till ett gemensamt engagemang i utformandet av en bra skollunch och måltidsmiljö för skolans alla elever.”

I detta material har vi valt att kalla matråd för måltidsråd, detta för att uppmuntra att rådet hanterar alla delar av måltiden, det vill säga inte bara själva maten. Här får ni tips på hur detta arbete kan se ut.

En del av helheten

Forskning visar att skolor som har en helhetsidé eller en vision som genomsyrar verksamheten oftare har ett större gemensamt fokus och lyckas bättre (Hattie, 2008). Om skolans helhetsidé och vision är levande genomsyrar den alla beslut som fattas, vilket kan ge måltidsrådet en naturlig plats i helheten. Det är skolans ansvar att driva arbetet med måltidsråd och bjuda in måltidspersonalen till att arbeta med helheten – tillsammans.

Måltidsrådet är till för att
alla på skolan ska få möjlighet
att påverka måltidsmiljön,
skolmaten och kopplingen
till hållbarhetsarbetet.



Vem bestämmer över skolmaten?

Skollagen

Enligt skollagen ska lunchen i grundskolan vara kostnadsfri och näringsriktig för eleverna.

Skolverket

Det är Skolverket som sätter upp mål för vad skolorna ska göra, vilket även inkluderar skolmaten. Skolmåltiderna kan utgöra ett värdefullt pedagogiskt verktyg i skolans uppdrag kring livsstil, miljö och hälsa.

Kommunen

Genom att ha en skolplan visar varje kommun hur man följer läroplanen. I skolplanen kan det stå vilka mål politikerna har med skolmaten, men det varierar mellan olika kommuner. Kommunpolitikerna bestämmer vad maten får kosta.

Livsmedelsverket

Rekommendationer om vad maten behöver innehålla för att vara tillräckligt näringsriktig och energirik för skolbarn i olika åldrar finns hos Livsmedelsverket. Materialet ”Bra mat i skolan” ger vägledning och förslag på hur man kan arbeta för bra matvanor i skolan.

Måltidspersonalen

Ansvar för att köpa, laga och servera maten ligger på måltidspersonalen. Vilka rätter som serveras bestäms alltså av dem, baserat på ekonomiska riktlinjer från kommunen och näringsrekommendationer från Livsmedelsverket.

Skolledningen

Ansvar för att skolbarnens matbehov tillgodoses vilar på den som är chef över verksamheten.

Hur kan måltidsrådet påverka?

Inför starten av ett måltidsråd

När ni startar ett måltidsråd behöver ni fundera på olika saker för att tydliggöra hur ni vill arbeta. Diskutera till exempel följande:

- På vilket sätt ingår måltidsrådet i visionen och helhetsidén på vår skola ?
- Vilka frågor kan måltidsrådet hantera?
- Hur ska måltidsrådet arbeta?
- Vilket inflytande ska måltidsrådet ha?
- Hur får klasserna veta vad som beslutats i måltidsrådet?
- Hur kan vi arbeta med ett hållbarhetsperspektiv inom rådet och gentemot övriga skolan?

Låt måltiden bli ett tillfälle för lärande

Måltidsrådet kan vara ett forum för att diskutera hur ni på er skola vill att den pedagogiska måltiden ska se ut samt hur man kan integrera olika ämnen och låta måltiden vara ett tillfälle för lärande. Måltidsrådet kan komma med förslag till pedagoger hur de kan använda sig av måltiden i undervisningen. Hur kan vi jobba före, under och efter måltiden för att förstärka de lärande processerna som är kopplade till mat och miljö?

- Titta på matens ursprung, näringsinnehåll eller hur den påverkar miljön
- Bjud in måltidspersonalen för att prata om mat och råvaror i klassrummet
- Eleverna kommer med idéer hur man kan arbeta med olika teman som innebär att måltiden och maten integreras i olika ämnen
- Låt eleverna mäta till exempel hur mycket mat som går åt, räkna ut hur mycket en portion kostar eller priset på all mat som slängs
- Ta reda på vad man åt förr och varför
- Mat i olika kulturer och religioner
- Elever och måltidspersonal kan göra besök hos en bonde eller matproducent
- Ha elevpraktik i skolköket



Starta ett måltidsråd

1. Utse en i personalen som är ansvarig för måltidsrådet.

Två elevrepresentanter kan också vara medansvariga redan i uppstartsskedet. Ett förslag är att få kontakt med dessa med hjälp av elevrådet.

2. Bjud in deltagare!

Beskriv i inbjudan vad ett måltidsråd är och hur ni vill jobba på er skola.

Det bör finnas en balans mellan antal deltagare från måltidspersonal och pedagogisk personal.

Följande bör finnas representerade:

- Elever från samtliga klasser
- Måltidspersonal
- Pedagogisk personal
- Rektor
- Eventuell representant från elevhälsoteam

De deltagande personerna i måltidsrådet

- Deltar frivilligt
- Ska känna till måltidsrådets uppgift och syfte
- Ska ha ett barnperspektiv (se till att alla vet vad detta innebär, lägg gärna in moment i inledningen där detta tydliggörs)
- Bör ha grundläggande miljökunskap (tips på var ni kan få denna finner ni i bilagorna)
- Bör ha ett intresse för att sprida kunskap om miljömåltider.



3. Ansvarig håller i kom-igång-workshop

Passa på att samlas kring mat- och miljöfrågor och scanna av vilka bitar ni behöver fördjupa er i när ni har måltidsråd.

4. Informera alla på skolan om måltidsrådets arbete

En viktig uppgift är att informera på skolan om måltidsrådets arbete så att så många som möjligt ska känna sig delaktiga. Skolledningen måste ge måltidsrådet ett klart uttalat stöd.

Här följer förslag på vilka områden som ett måltidsråd bör kunna fatta beslut eller vara rådgivande inom:

- Fastställande av måltidsordning och matsedel
- Mattider
- Utformning av miljön i bamba
- Elevmedverkan i måltidsverksamheten/köket
- Aktiviteter där eleverna får komma med egna idéer om recept på miljömåltider
- Kost- och hälsoinformationsaktiviteter
- Mål och riktlinjer, t.ex. avseende den pedagogiska måltiden
- Ge idéer och förslag på pedagogiska grepp, ämnesövergripande samarbeten och tematiskt arbete som skolan som helhet kan arbeta med när det gäller mat, miljö och hållbar utveckling

Det är lämpligt att måltidsrådet har minst ett par träffar per termin, gärna oftare om det är möjligt. Klasserna pratar om måltidsrådets arbete både inför och efter måltidsrådet. Elevrepresentanterna samlar in synpunkter från sina klasskamrater och berättar i efterhand om hur synpunkterna togs emot i måltidsrådet. Ni kan även underlätta för andra att få sin röst hörd genom att till exempel sätta upp en förslagslåda någonstans på skolan.

Tips på kom-igång-workshop

För att kicka igång arbetet och skapa en gemensam grund för måltidsrådet kan deltagarna samlas för en inspirationsworkshop. Det är ett trevligt sätt att lära känna varandra och börja formulera gemensamma mål. Ansvarig för måltidsrådet håller i workshopen, alternativt bjuder in någon annan att göra det. Det bör ta cirka en timme att genomföra. Välj de övningar som ni tycker passar er bäst.

Observera att vissa av övningarna inte är lämpliga för yngre barn.

Denna workshop är utformad för vuxna och skolbarn

En variant är att bjuda in alla vuxna som berörs av skolans hållbarhetsarbete till workshopen. Ni kan då lägga in ett moment där ni själva utformar aktiviteter som barnen kan var med på vid annat tillfälle, se moment 6.

1. Presentationsrunda

Namn och förväntan kring arbetet med måltidsråd.

2. Viktigt eller oviktigt?

Detta är en värderingsövning med enkla frågor som deltagarna tar ställning till individuellt. Ledaren markerar ändarna på en imaginär linje i rummet med jätteviktigt respektive helt oviktigt. Därefter läser hen upp ett påstående som deltagarna får ta ställning till genom att ställa sig någonstans på linjen mellan jätteviktigt eller helt oviktigt. En diskussion kring tankar och ställningstaganden följer sen, innan nästa fråga ställs. Ledaren ställer öppna frågor och inga ställningstaganden får göras till rätt eller fel.

Förslag på påståenden:

- Att själv försöka göra bra saker för miljön är ...
- Att äta mindre kött är ...
- Att skolan försöker göra bra saker för miljön är ...
- Att äta ekologisk mat är ...
- Att försöka minska svinnet är ...
- Att lära sig mer om mat och miljö är ...
- Att politiker och de som bestämmer gör så att vi får mer ekologisk mat i skolan är ...
- Att lärarna äter med eleverna är ...

3. Fyra hörn-övning kring hållbar utveckling och vegetarisk kost

Detta är ett slags värderingsövningar där man i grupp får se över hur man tänker kring olika frågor som handlar om mat och miljö. Syftet är dels att sätta igång en diskussion kring värderingar men också tydliggöra hur olika åsikter kan komplettera varandra. När gruppen består av både vuxna och barn är det också viktigt att träna sig i att stå för sin åsikt och lyssna till varandra på ett jämlikt sätt.

En fyra hörn-övning innebär att ledaren beskriver ett påstående och ger fyra svarsalternativ, varav ett alternativ alltid är ett öppet hörn, det vill säga om man tycker flera av alternativ 1–3 eller har ett eget svar. Alternativen markeras i varsitt hörn av rummet som ledaren pekar ut. Deltagarnas uppmanas ställa sig i det hörn som bäst överensstämmer med den egna åsikten. Var noga med att påpeka att det inte finns rätt eller fel.

Fråga någon person i varje hörn hur hen tänkte när hen valde detta alternativ. Ledaren intervjuar på plats, det vill säga håller sig nära den som beskriver sina tankar och ställer neutrala frågor med ett lyssnande förhållningssätt. När diskussionen är färdig får alla möjlighet att byta hörn om man vill.

Påstående ett: Att äta ekologiskt är främst viktigt för att ...

1. Någon har bestämt det
2. Värna om djur och natur
3. Värna om människans hälsa
4. Öppet hörn

Påstående två: Att äta vegetariskt i skolan är främst viktigt för att ...

1. Det är nyttigare än kött
2. Politikerna vill spara pengar
3. Det är bättre för miljön
4. Öppet hörn

Påstående tre: Att ha ett måltidsråd i skolan ger oss möjlighet att ...

1. Bestämna vad som ska serveras
2. Bidra till en hållbar utveckling
3. Träffas och prata
4. Öppet hörn

Påstående fyra: När pedagogerna äter med eleverna i bamba (så kallade pedagogiska måltider) bör de ägna sig åt att ...

1. Samtala om maten och miljön
2. Lära känna eleverna mer informellt genom att till exempel berätta vad de egentligen tycker om maten som serveras
3. Hålla ordning och fostra eleverna till rätt beteenden vid måltidssituationen
4. Öppet hörn

4. Förhoppningar och farhågor

Övningen är inte lämplig för yngre barn, se istället övning 2,3 eller 6.

Denna övning gör man för att få en framtidsbild och för att samlas kring vad man behöver prioritera för att nå dit man vill.

Ni behöver: Bladderblock och penna, ett rejält gäng med post it-lappar och pennor till samtliga deltagare.

Välj och arbeta utifrån **en** av följande frågor (alternativt skapa en egen fråga som är mer relevant för just er):

- Hur ser det ut på vår skola när det gäller miljömåltider (ekologiskt, vegetariskt, svinn etcetera) om ett år?
- Hur ser det ut på vår skola när det gäller måltidsråd om ett år?

Alla deltagare får en hög med post it-lappar. Arbeta enskilt med att skriva ned alla tänkbara scenarier ni kan komma på, positivt såväl som negativt, farhågor och förhoppningar. Den person som leder workshopen ritar upp fyrfältaren enligt mallen nedan.

När allt är uttömt börjar ni gemensamt sortera in alla lappar i fälten. Är det önskvärt eller icke önskvärt? Är det troligt eller icke troligt att det kommer att ske?

	Troligt	Icke troligt
Önskvärt		
Icke önskvärt		

När allt är insorterat i de olika fälten fokuserar ni på "Önskvärt men icke troligt" samt "Icke önskvärt men troligt". Formulera en mening kring hur ni vill bedriva arbetet i måltidsrådet för att nå önskat läge och motverka icke önskvärda scenarier.

5. Hållbarhetsskvaller

Syftet med övningen är att ta vara på positiva erfarenheter och träna på att lyssna samt återberätta och ge positiv feedback på någon annans berättelse.

Ledaren delar in er i smågrupper med tre personer i varje grupp.

En i gruppen berättar om något positivt som hen gjort eller upplevt angående hållbarhet och miljö, till exempel att hen cyklat till jobbet senaste veckan, att hen fick pappa att köpa ekologiska chips till fredagsmyset eller att hen började sopsortera plast också. De övriga två lyssnar och återberättar, "skvallrar", för varandra om vad de hört berättas. Var det nytt, spännande, inspirerande?

6. Oavslutade meningar

Ledaren läser upp början på en mening och låter deltagarna fylla i slutet, gå laget runt och ge en i taget möjlighet att fylla i. Låt därefter deltagarna diskutera i par något de tyckt varit intressant eller som fått dem att tänka nytt.

- Den enskilda människan kan själv påverka klimatet genom att ...
- De största hoten mot miljön är ...
- Människors hälsa skulle förbättras om ...
- Fler skulle äta vegetariskt om ...
- Framtidens matvanor kommer vara ...
- Om jag vore miljöminister skulle jag ...
- För att vara med och rädda miljön borde vår skola ...
- För att minska svinnet kan vi ...
- Det bästa sättet att få elever att äta mer ekologiskt i skolan är ...
- Växthuseffekten är ...
- Det värsta med bekämpningsmedel är ...
- Om jag fick påverka min måltidsmiljö skulle jag ...
- För att en bamba ska vara trevlig att vistas i bör det finnas ...
- Miljön skulle må bättre om ...



Så här kan ett måltidsråd gå till

- Dela ut roller i rådet för tydlig ansvarsfördelning, rotera roller varje möte. Ordförande håller i mötet och sekreterare skriver protokoll.
- Öppna mötet med ”Varför har vi råd”? Demokrati, hållbarhet, samlas kring måltiden etcetera.
- Vilka är här? Gör en runda där alla får beskriva en positiv hållbarhetserfarenhet sen sist. Något som har hänt eller något bra som man hört talas om: uppfinningar, vanor, idéer, iakttagelser.
- Föregående protokoll och dess åtgärder, eventuell upprepning av vad man kan påverka i rådet – och inte.
- Vad har vi tagit upp i klasserna? Olika aspekter av måltiden, eventuella svar från måltidspersonal.
- Initiera projekt som elevrepresentanterna tar tillbaka till klasserna så att hela skolan arbetar med hållbarheten, till exempel vattentema, se en wwf-film, ha en svinntävling. Se bilagor.
- Skapa en tydlig rutin för hur protokollet dokumenteras och sprids, till exempel sätts upp på anslagstavlor eller mailas ut.

Den pedagogiska måltiden

Göteborgs stad har beskrivit syftet med den pedagogiska måltiden i dokumentet ”Riktlinjer för fri och subventionerad kost” (2011):

Syftet med pedagogiska måltider är att skapa en positiv måltidsupplevelse för barnen/eleverna och på ett naturligt sätt åstadkomma förutsättningar för samtal kring mat, miljö och hälsa. De vuxna utgör förebilder och stöd vid måltiderna.

Forskning visar att det är viktigt att tänka på hela elevens dag för att nå resultat och där ingår förstås måltiden som ett centralt moment. Se gärna över hur ni på er skola arbetar med helhetsvisionen och hur de pedagogiska måltiderna passar in i denna. Att ha schemalagda måltider tycks ha goda effekter för elevers prestation och humör. Fundera gärna på vilka möjligheter ni har att arbeta så på er skola.

Här följer tips på hur du som pedagog kan arbeta med den pedagogiska måltiden:

- Fundera över hur du kan jobba före, under och efter måltiden för att förstärka de lärande processer som är kopplade till mat, miljö och hållbar utveckling. Hur kan ni i lärarlaget planera undervisningen långsiktigt och ämnesintegrerat kring dessa frågor.
- Berätta redan i klassrummet om vad som kommer att serveras till lunch. Kanske eleverna fritt kan få uttrycka känslor/associationer kring maträtterna?
- Hur smakar maten? Uppmuntra eleverna att beskriva känslan av vad de äter med mer än tre ord!
- Uppmuntra barnen till att prova nya livsmedel och rätter men låt beslutet vara deras om vad och hur mycket de ska ta av maten.
- Undvik att tala om maten i negativa ordalag, oavsett vad du själv tycker.
- Samtala om var maten kommer ifrån och hur den tillagas. Kan eleverna till exempel namn-et på alla grönsaker på salladsbordet?
- Förmedla fakta om matens betydelse för hälsan och miljön på ett pedagogiskt sätt.



Bilagor

Nedan följer tips på material som ni kan använda er av för att fördjupa och sprida er kunskap kring mat och miljö. Dessa sidor innehåller både information och inspiration för ert hållbarhetsarbete.

<http://www.naturskyddsforeningen.se/>

<http://www.krav.se/mer-eko-i-skolan>

<http://fairtrade.se/>

<https://www.msc.org/msc-i-skolan>

<http://www.ekogardar.se/>

<http://www.wwf.se/utbildning>

<http://www.mindrematsvinn.nu/>

<http://miljoutbildning.goteborg.se/>

<http://www.vgregion.se/skolmatsakademin>

<http://www.hsr.se>

<http://www.livsmedelsverket.se>

<http://www.maltidscentrum.se>

<http://www.envarldutansopor.nu/matina>

<http://www.skolmatsverige.se/>



Vill du veta mer?

Kontakta oss i projektet:

larandehallbaramaltider@majornalinne.goteborg.se