



KOSTEN i grundskolan och gymnasiet

September 2009



Det senaste året har varit hett på "matfronten", Matakuten som sändes i TV4 satte igång det hela! Som resultat av debatten kommer den nya skollagen att innehålla krav på att skolmaten ska vara näringsriktig. Efter att riksdagen har behandlat och beslutat om propositionen förväntas den nya skollagen kunna börja tillämpas den 1 juli 2011. I nuläget finns ingen lagstiftning gällande skolmatens kvalitet, dock har Statens Livsmedelsverk (SLV) gett ut riktlinjer för hur maten ska vara. I Eksjö kommun försöker vi att följa SLV:s rekommendationer.

Med tanke på debatten som pågår, vill kostenheten informera er om hur personalen i Eksjö kommuns skolkök jobbar.

Så fungerar det

I Eksjö tätort tillagas gryträtter, gratänger och soppor i centralköket (Prästängen) för att sedan transporteras till övriga skolor. I varje kök kokas potatis, ris och pasta, salladsbordet görs i ordning och biffar, korv och fisk värms efter hand.



I Höreda, Hjaltevad och Furulundskolan tillagas maten i respektive kök. Meningen är att maten i Hult ska lagas på plats när det nya köket står klart vid kommande årsskifte, nu transporteras maten från centralköket. I Ingatorp tillagas maten på Solgården och transporteras för servering i Ingatorps skola.

Mer mat från grunden

Köken strävar efter att tillaga så mycket mat som möjligt från grunden, numera förekommer exempelvis inte "nuggets". Det satsas mer på hemlagade grytor med grytbitar eller färs som bas, fiskgratäng/gryta serveras oftare än panerad fisk. Vi jobbar på att minska användningen av "pulversåser" och satsar på hemlagade alternativ. Dock finns det vissa begränsningar när det till Eksjö stads skolor tillagas drygt 2000 portioner dagligen.

"Pulvermos" en myt

I Eksjö kommuns skolor serveras potatismos gjort på potatis, mjölk och matfett, inga konstigheter. Visst kan moset ta slut, nöden har ingen lag och då kanske pulvret kommer till användning!

Måltidernas fördelning över dagen (SLV:s riktlinjer)

För att må bra bör vi äta tre huvudmål och ett till tre mellanmål på en dag. Barn som vistas på fritids serveras frukost och mellanmål, till de barn som enbart går i skolan serveras lunch.

Frukost står för 20-25% av dagens energiintag

Lunch står för 25-35% av dagens energiintag

Middag 25-35% av dagens energiintag återstår när fritids/skoldagen är slut

Resterande kommer från **mellanmål**.

Basen i frukost och mellanmål består av

Mjölksprodukt – mjölk, naturell fil eller yoghurt, helst av lättvariant.

Spannmål – bröd eller flingor.

Pålägg – ost, kött eller ägg, helst nyckelhålsmärkt.

Matfett, vegetabiliskt av lättvariant.

Grönsaker, frukt eller bär.

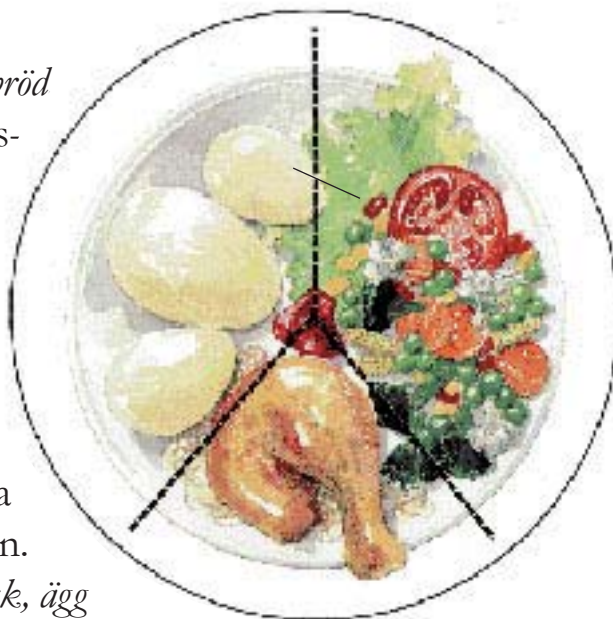
Dagar då soppa serveras erbjuds vanligtvis ett mer tillagat mellanmål.

Tallriksmodellen (SLV:s riktlinjer)

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid - lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden.

Tallriksmodellen har tre delar:

- Den första är *potatis, ris eller pasta samt bröd*. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Bröd bör finnas med till alla måltider.
- Den andra delen består av *grönsaker, rotfrukter och frukt*. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- Den minsta delen är avsedd för *kött fisk, ägg baljväxter*, exempelvis bönor.



Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet.

Hur mycket får maten kosta?

Livsmedelskostnaden för en skollunch ligger i snitt på 9,85 kr per dag i Eksjö kommun. Observera att detta är ett snitt, vi har billiga ”soppdagar” och dyrare ”kött- fiskdagar”!

Svinn

Det är ju inte all mat som äts upp! Maten som inte hamnar i magen utan i ”slaskhinken” är en belastning för både ekonomin och miljön! Vi måste tillsammans kämpa för att svinnet ska bli så litet som möjligt! Det är bättre att gå och hämta mat flera gånger än att slänga delar av en jätteportion i soporna!

Specialkost

Barn och personal som är i behov av specialkost av medicinska skäl serveras ”sin” specialkost under förutsättning att en specialkostblankett med bifogat läkarintyg har kommit kostenheten tillhanda.

När specialkost av etiska skäl önskas behöver kostenheten endast en ifylld specialkostblankett.

Vid sjukdom och annan frånvaro önskar kostenheten att specialkost av medicinsk karaktär avbeställs.

Elever bör friskskriva sig efter frånvaro för att det ska finnas specialkost. Ring skolköket, helst före klockan 8.00!

Telefonnummer till köken:

- Prästängsskolan 0381-363 18
- Grevhagsskolan 0381-364 28
- Norrtullsskolan 0381-364 11
- Höredaskolan 0381-412 59
- Hjärtevadsskolan 0381-234 45
t.o.m. 22/12 2009
- Furulundsskolan 0496-103 57
- Östanåskolan 0381-363 29
- Linnéskolan 0381-363 95
- Nifsarpsskolan 0381-363 97
- Hultsskolan 0381-303 75
fr. 1/1 2010 gäller 0381-301 17
- Ingatorpsskolan, Solgården 0381-212 84

Om ni har frågor, slå en signal till mig på telefonnummer 0381-368 48.

Hälsningar Malin Johansson, kostchef