

Vilje
gir vekst



Guide for innføring av nasjonale retningslinjer for skolemåltid i videregående skoler



ROGALAND
FYLKESKOMMUNE



FORORD

Guiden er laget som et ledd i Rogaland fylkeskommunes satsing for folkehelsearbeid knyttet til mat og måltid i de videregående skolene i fylket. Guiden er utarbeidet av Rogaland fylkeskommune sammen med Måltidets hus AS, og med erfaringsinnspill fra Jåttå videregående skole.

Rogaland fylkeskommune har som mål at alle kantinene ved de videregående skolene i Rogaland skal følge de nasjonale retningslinjene, som ble utgitt av Helsedirektoratet i 2015. En digital versjon finnes tilgjengelig på helsedirektoratets hjemmeside.

Det kan være utfordrende for kantinene å innføre alle punktene i retningslinjene for mat og måltid i videregående skoler, siden det er mange punkter, og en del av dem er svært spesifikke. Dette kan føre til at kantine må begrense sitt utvalg av produkter, spesielt i noen kategorier slik som drikkevarer. Målet med retningslinjene er å sikre et godt kosthold og god helse for målgruppen.

Når det gjelder næringsmessige aspekter i retningslinjene, er det spesielt fire grupper næringsstoffer det kan være gunstig å starte å få et fokus på. Kostholdsrådene fra Helsedirektoratet vektlegger å begrense inntaket av sukker, salt og fett, samt øke andelen fiber i brød- og bakervarer. Parallelt ønskes en økt andel av grønnsaker og belgfrukter i kostholdet. Punktene under inneholder praktiske råd til hvordan kantinene kan imøtekomme disse punktene i retningslinjene, slik at de blir enklere å innføre.

Et generelt råd til innkjøp av varer til kantine, både som råvarer og produkter til videresalg, er å bruke Nøkkelhullsordningen som en veileder. Nøkkelhullsordningen setter begrensninger for innhold av sukker, fett og salt i maten, samt et minimumsnivå av fiber. Helsedirektoratet og Mattilsynet har ansvar for merkeordningen i Norge.

Denne guiden er ment som inspirasjon og hjelp på veien til god og sunn mat. Lykke til med måltidsarbeidet!

Stavanger 3. februar 2017

Trond Nerdal
fylkesrådmann



FIBER

- Gjør en evaluering av bakervarene som tilbys i kantinen. For å øke andelen fiber, bør man se etter produkter som er grove (3/4 på Brødskalaen) eller ekstra grove (4/4 på Brødskalaen). Kun disse bakervarene bør tilbys i kantinen.
- Gå for brødsorter med høy andel fullkorn. Melet i produktene kan likevel ha en fin malingsgrad, hvis elevene ikke setter pris på høy andel hele korn, frø og kjerner.
- Ta gjerne en prat med bakeren din eller leverandøren av bakervarer for å se på mulighetene for å kunne erstatte fine brøddvarer med grovere alternativer.

SALT

- Ha et bevisst forhold til saltinnholdet i bakervarer, krutonger, ristede nøtter, bearbeidet mat, farseprodukter, krydderblandinger, buljonger, dressinger og sauser (slik som soyasaus og pastasaus). Slike produkter kan ha et høyt saltinnhold.
- Vurder om det er mulig å lage produkter som krydderblandinger og sauser selv.
- Ha et bevisst forhold til mengden salt man tilsetter i egenprodusert mat. Egne saltpreferanser er ikke nødvendigvis en god rettesnor.
- Vurder om salt og andre saltbaserte krydder skal stå framme og lett tilgjengelig i kantinen.

FETT

- Ha et bevisst forhold til fettinnholdet i bearbeidede produkter eller friterte produkter. Nachos-chips og "instant" nudler er eksempler på produkter som kan inneholde mye fett (og salt).
 - Farseprodukter kan ha et høyt innhold av fett. Velg derfor fortrinnsvis rent kjøtt og fisk, og begrenns bruken av farseprodukter.
 - Bruk plantebasert fett, slik som planteoljer, til matlagning.
 - Bruk lettmajones, planteoljebasert margarin og lett kremost fremfor smør på brødmaten. Det er også viktig å være bevisst på mengdene som brukes.
 - Det er også mulig å erstatte produkter som smør eller majones med vegariske alternativer, slik som guacamole, hummus eller pesto på den smurte brødmaten.
-



SUKKER

- Hvis strøsukker er tilgjengelig i kantinen (for eksempel til grøt eller te), kan det være lurt å servere dette i form av ferdigpakkede små, porsjonspakninger i stedet for i skål med skje.
- Ikke server dessertprodukter (slik som ferdigkjøpte beger med dessertyoghurt, puddinger eller riskrem) i kantinen.
- Søte bakervarer, kaker og vafler skal kun serveres ved spesielle anledninger. Definer hva skolen legger i spesielle anledninger.
- Fjern alle drikkevarer fra kantinen som ikke svarer til retningslinjene. Dvs. alle drikkevarer som inneholder mer enn 1,5 % tilsatt sukker, og fruktjuicer i enheter større enn 250 ml. Brus, saft og annen sukkerholdig drikke skal ikke serveres. Drikkevarer tilsatt kunstig søtning skal heller ikke tilbys. Rogaland Fylkeskommune har innkjøpsavtale med TINE AS. Eksempler på produktlinjer fra dem som svarer til retningslinjene er rene melketyper, juicebeger på 250 ml, Litago "Uten" og "Lettere", Noisy, samt Biola Frokostsmoothie.
- Yoghurtprodukter med mer enn 4 % tilsatt sukker skal ikke tilbys. Produktlinjer fra TINE AS som svarer til retningslinjen er enkeltprodukter i 14-serien (slik som Cottage Cheese Jordbær/Granateple og Kvarg Pasjonsfrukt med Topping), samt Go'morgen naturell.

GRØNNSAKER

- Grønnsaker skal være en viktig del av måltidet, og fokus må derfor ligge på hvordan man kan øke serveringen av denne typen produkter. Gode løsninger er salatbar eller ferdige salater, grønnsaksbeger med assorterte grønnsaker eller grønnsaksbaserte supper.
 - Ferske erter og andre belgfrukter, som sukkererter og favabønner, er friske og smakfulle innslag i et variert kosthold, men disse produktene er gjerne priset ganske høyt. Tørkede alternativer er derfor et godt alternativ. Man kan enten velge å bløtlegge og koke bønnene fra bunnen av, eller kjøpe hermetiserte bønner eller linser eller frosne varianter. Her finnes det mange valgmuligheter, blant annet er frosne mikser av bønner veldig enkle å bruke, da de kun trenger tining før bruk. Disse produktene er flotte å bruke i supper og gryteretter, samt blande inn i diverse salater, eller bare som et fargerikt innspill i salatbaren.
-



PROTEINKILDER

- Det er viktig å variere proteinkildene som brukes, og retningslinjene begrenser bruk av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt til maksimum 2 varmmatsserveringer per uke.
- Bruk derfor alternativer til rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt slik som hvitt kjøtt (kylling og kalkun), fisk og skalldyr, samt andre proteinkilder slik som egg og soyaprodukter.
- Tilsvarende er det mulig å bruke en lavere andel proteinprodukter per porsjon, og heller benytte en større andel grønnsaker. Denne varianten gjør det mulig å benytte renere proteinkilder.
- Forsøk gjerne å servere fisk i nye former og smaker for elevene, slik som fiskeburger, fisk i pitabrød, wraps eller andre smaksrike retter. Eksempler på internasjonale smaker, krydder eller urter som fungerer godt til fisk, er bakt søtpotet eller gresskar, spisskummen, lime, chili, ingefær, hvitløk, wasabi, pepperrot, koriander og soya. Fiskesprell.no har flere oppskrifter på sine nettsider som er innenfor retningslinjene.

TALLERKENINDELING OG PORSJONSBEREGNING

- Vær bevisst på sammensetningen av varmretter, slik at rettene får en god og balansert sammensetning av næringsstoffer. Hver gruppe skal utgjøre om lag en tredjedel av porsjonen, men det er mulig å øke grønnsaksandelen til fordel for de to andre gruppene.
 - Gruppe 1: brød eller kornprodukter, og produkter av pasta, ris eller potet. Grove fullkorn alternativer bør alltid velges.
 - Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær.
 - Gruppe 3: Proteinholdige produkter, slik som kjøtt, fisk, sjømat, meieriprodukter, egg og belgfrukter.
 - Vær også bevisst på at en lunsj normalt ikke skal utgjøre mer enn rundt 25 prosent av dagsbehovet for energi.
-



ANDRE TIPS

- Rogaland fylkeskommune fordeler midler som fremmer helse og trivsel i skolen gjennom en tilskuddsordning til forebyggende og helsefremmende tiltak i videregående skoler. Tilskuddsordningen er ment til tiltak som er med å styrke elevenes rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Skolen er en god arena for å forebygge skjevutvikling. Her kan rektor sammen med elevrådsleder søke om midler, for eksempel til prosjekter som har som mål å gjøre kantinen triveligere. Mer informasjon finnes på fylkeskommunes nettside.
 - Helsedirektoratet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har laget flere filmer og informasjonlenker som kan være nyttige å se nærmere på med å gå inn på deres nettsider.
 - Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har laget en sjekkliste til skoler som er opptatt av et godt og variert tilbud i kantinen og trivelige måltider. Sjekklisten på de neste sidene kan og bør brukes i et felles arbeid med skolemåltidet.
 - Ansvaret for omstilling av kantinen i en sunn retning er ikke kantinens ansvar alene. Skoleledelsen bør involvere seg, siden det er den som bør formidle informasjon til elevene og ansatte om hvorfor endringer i kantinen skjer. Dette kan gjøres samtidig som kostholdets betydning for helse og læringsmiljø kommuniseres til elevene. Elevrådet bør involveres i denne prosessen, og brukes som en ressurs for å få tilbakemeldinger på kantine tilbudet.
-



Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole

Til deg som skoleleder, kantineansvarlig/-ansatt, helsesøster, elev eller andre på skolen som er opptatt av et godt og variert tilbud i kantina og trivelige måltider. Denne sjekklisten kan og bør brukes i et felles arbeid med skolemåltidet. En suksessfaktor for endrings- og utviklingsarbeid er at det er godt forankret, både i planer og i mennesker. Sjekklisten kan benyttes i en ressursgruppe for skolemåltid, med representanter fra ledelse, kantine, skolehelsetjeneste og elever, eller i skolemiljøutvalget for å jobbe målrettet med måltid og mattilbud.

| | Ja | Delvis | Nei |
|--|----|--------|-----|
| 1. Legges det til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel via kantine/annet mat- og drikketilbud? | | | |
| 2. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/stå i kø og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.) | | | |
| 3. Er det tilrettelagt for håndvask før måltidet? | | | |
| 4. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes? | | | |
| 5. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn? | | | |
| 6. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdige innebærer at måltidet består av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.) | | | |
| 7. Er de sunneste alternativene rimelige og lettest tilgjengelig? | | | |
| 8. Har elevene tilbud om grønnsaker og frukt/bær daglig? | | | |
| 9. Tilbys det brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskalaen?) | | | |
| 10. Er påleggstilbudet variert og inkluderer det daglig fiskepålegg og grønnsaker? | | | |





Ja Delvis Nei

| | | | |
|---|--|--|--|
| 11. Ved servering av varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.) | | | |
| 12. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør? | | | |
| 13. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset? | | | |
| 14. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk? | | | |
| 15. Tilbys ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk daglig? | | | |
| 16. Dersom det tilbys juice, er enheten på maksimalt 250 ml? | | | |
| 17. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff? | | | |
| 18. Blir bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger? | | | |
| 19. Følges anbefalingen om at sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks ikke bør tilbys? | | | |
| 20. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbudet hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt? | | | |

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er **enklest** å ta tak i/endre?

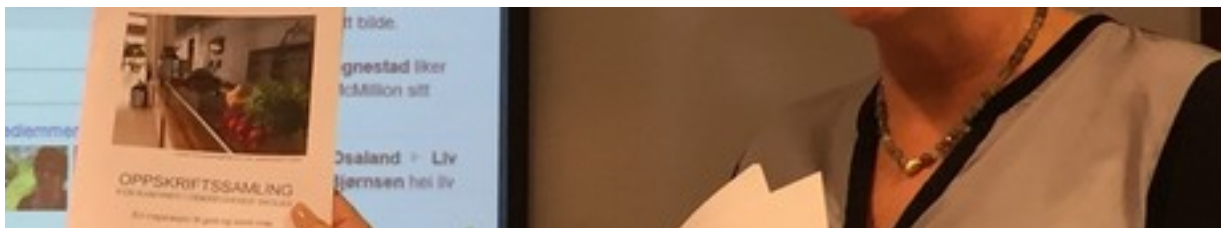
Hvilke av disse punktene er **viktigst** å ta tak i?

Hvem har **ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å **gjøre** endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?





ERFARINGER FRA PILOT OM SUNN KANTINE

I 2016 gjennomførte Rogaland fylkeskommune en pilot ved Jåttå videregående skole for sunnere kantinedrift. Det ble leid inn matfaglig kompetanse og gjennomført månedlige møter med elevrådsleder, kantineansatte og rektor. Erfaringene og kunnskapen ble delt i kantenettverket.

Etter erfaringene fra innføring av retningslinjer for skolemat ved Jåttå videregående, er det ønskelig å dele erfaringene om hvordan de gikk trinnvis frem. Formålet er å spre kunnskap om satsingen for å skape refleksjon og forbedring i andre kantiner.

Jåttå videregående skole har delt kantinen inn i ulike soner, en salatsone, en drikkesone, en varmmatsone og en påsmurtsone. Da de skulle starte med innføringen av retningslinjene, tok de for seg en og en sone. De begynte med de sonene som de opplevde som lettest å gjøre endringer i.

Først ut var salatbaren. De byttet ut pasta med fullkornspasta/ris, reduserte majonesbruken i dressinger og erstattet dem med kesam og lettrømme. Glutenfrie alternativ og belgfrukter ble tatt inn, som f.eks. bønner og kikerter, linser ol.

Etter endringene i salatbaren, sto brødmaten for tur. Kantinen fjernet alle fine brødprodukter, og erstattet dem med fullkornprodukter. Et glutenfritt alternativ ble bakt selv på grunn av pris og smak. En brukte lett kremost på noe av brødmaten og en økte bruken av egg som pålegg. Sukkerfri Ketchup ble kjøpt inn og Piffi ble bytte ut med Fiffi (40 % mindre salt).

Mersalgsvarer, slik som kaker, nudler og barer, ble fjernet. Kun fersk frukt ble igjen foran kassen.

Endringene i drikkevaretilbudet ble vanskeligere, fordi det var mangel på erstatningsprodukter. Vanlig sjokolademelk ble erstattet med lett sjokolademelk og sjokolademelk uten. Yt melk ble erstattet med Styrk melk. Lettmelk og ekstra lettmelk besto i tilbudet.

Vanlig iskaffe ble erstattet med en iskaffe zero.

Innen yoghurt ble alle Go morgen fjernet, unntatt Go morgen naturell. Duo sjokolade yoghurt ble også fjernet. Kantinen blandet egne fruktyoghurt i mangel på gode alternativer. Yoghurt er veldig lett å lage, se oppskriftssamling for kantiner i videregående skoler, side 24. Kald hjemmelaget grøt erstattet rislunsj (se oppskriftssamling, side 22).



Innen juicetilbudet fjernet de alt som hadde større mengde enn 250 ml. Stor juice ble erstattet med mindre juicekartonger på 250 ml. Iste ble erstattet med Noicy.

Varmmat var utfordrende. Kantinen brukte mye tid med prøving og feiling i forhold til hva som solgte bra. I begynnelsen tenkte de for vanskelig, både på oppskrifter og elevens ønsker. En måtte spørre seg mer om hva ungdommene ville ha. Kantinen brukte oppskrifter og tips fra Måltidets Hus AS. I tillegg ble tilbakemeldinger som var kommet inn via elevene på skolen, lest og tatt hensyn til i den grad de var innenfor retningslinjene.

Det store gjennombruddet på varmmaten kom da kantinen begynte å legge om det som hadde solgt godt tidligere - til å komme innenfor retningslinjene i stedet for å endre all varmmat til nye retter, da elevene fant det ukjent og skremmende.

Retningslinjene sier at en skal ha variasjon i tilbudet og ikke for mye rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt. For å ivareta variasjonen, har kantinen faste dager med ulike temaer. For eksempel: mandag = suppedag, tirsdag = fiskedag, onsdag = hvittkjøttedag, torsdag = vegetardag og fredag = rødtkjøttedag.

Eksempler på ulike retter som det selges mye av:

Supper: Tomatsuppe, gulrotsuppe, blomkålsuppe, kyllingsuppe.

Fisk: Steikt laks, fiskekaker, fisk og chips, fiskegrateng, fiskesuppe, bacalao og laksburger.

Hvittkjøtt: Pitabrød med kyllingkjøttdeig, pizza med kylling, kylling og sursøt saus, kyllinggryte og wraps med crispy / taco kylling.

Vegetarkost: asorterte supper, pizza Margarita/vegetar, grønnsakpai, lasagne, bakt potet, pasta med tomat saus, falafel / kikerter.

Rødtkjøtt: Hamburgere med høyt kjøttinnhold, nachos, lasagne, spaghetti i kjøttsaus, gryterett servert f.eks. med potetstappe og ris.

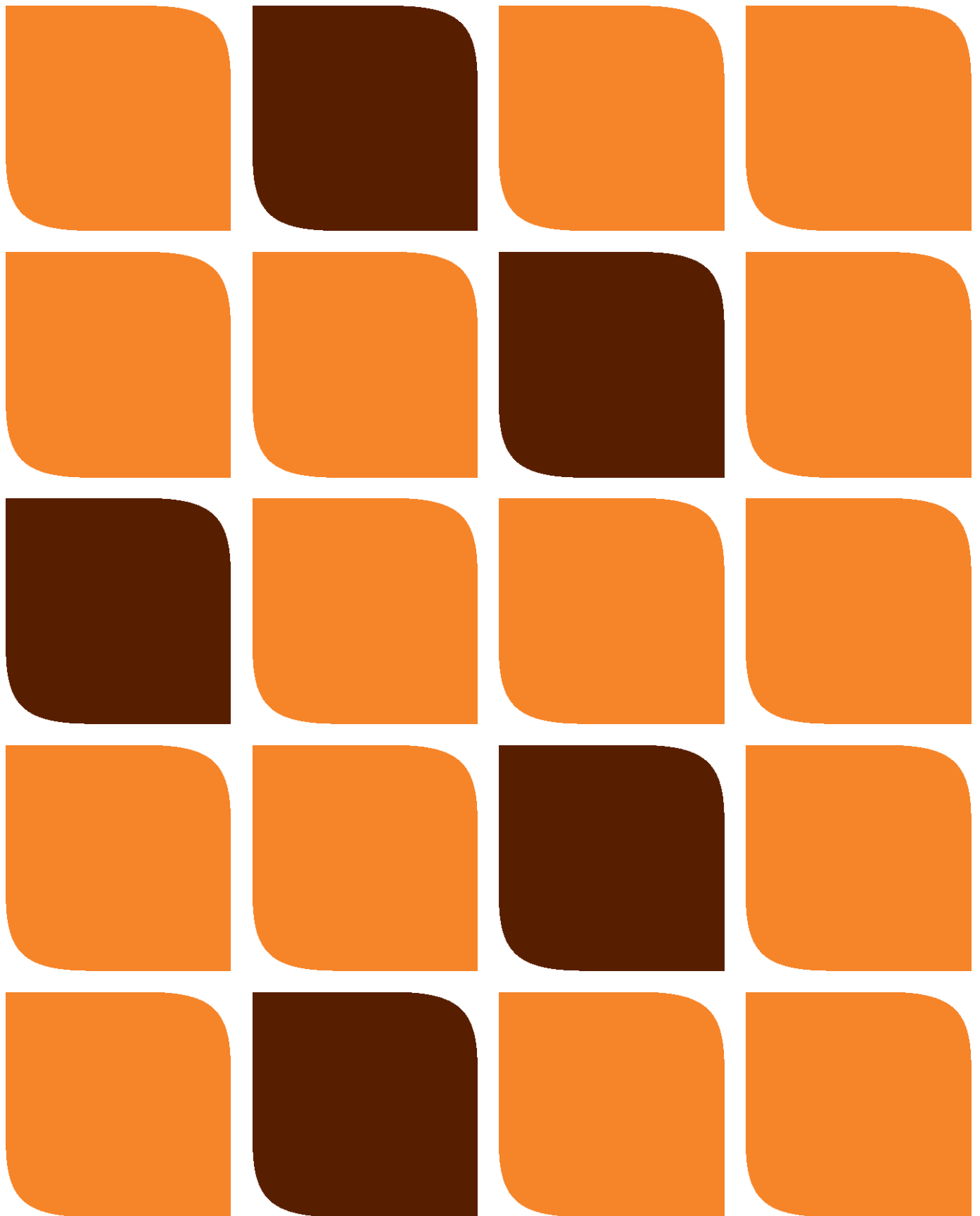
Å ha faste temadager gir forutsigbarhet for kundene. En jevn stigende omsetning er blitt observert etter endringen.

Skolen har gjort en grundig omlegging over et år for å oppfylle retningslinjene for skolemåltid. Endringene må gis tid, slik at det ikke gir for store økonomiske tap. Det må samtidig jobbes med holdningsendringer og medvirkningsprosesser, slik at alle i skolen føler eierskap til endringene. Før en påbegynner endringer, må en være forberedt, ha kontroll på budsjettet, følge med på salget og legge til rette for samarbeid.



Piloten har gitt oss erfaringer og kunnskap om hvordan endringene har vært for elevene. To viktige erfaringer fra prosjektet er at holdningsendringer tar tid og at det er viktig at elevene får smaksprøver når det kommer nye produkter. Til tross for rask endring og mindre vareutvalg, opplever 80 % av elevene at vareutvalget i kantinen er svært bra eller tilfredsstillende. 78 % av elevene oppgir at sunn mat er viktig for dem. Elevrådsledere sier i et innslag på TV Vest at nå er det enkelt for elevene på skolen å gjøre sunne valg og spise sunt. Det tar tid å endre holdninger og skolen bør følge med på hvilke sunne produkter som kan øke varesalget. Salget av salat og frukt har hatt en betydelig økning etter innføring av retningslinjene for skolemåltid.

En stor takk rettes til Jåttå videregående skole som var med i piloten.



Tekst og foto: Elisabeth Wallace Haaland



ROGALAND
FYLKESKOMMUNE

Postboks 130, 4001 Stavanger | Besøksadr. Arkitekt Eckhoffs gate 1, 4010 Stavanger | rogk.no