

**MAD &
MÅLTIDER**
Roskilde Kommune

Mad og måltider i skolen

En guide til skolerne i Roskilde Kommune



ROSKILDE
KOMMUNE



Uden mad og drikke duer helten ikke

Måltidet er et pusterum i skolen, hvor eleverne kan være sammen og hygge sig på en anden måde end i undervisningen og i skolegården. Derfor har vi sammen med Madkulturen udviklet denne guide til, hvordan vi kan værne om måltiderne i skoledagen, blandt andet ved at sætte nok tid af til dem.

For uden mad og drikke duer helten ikke, lyder det gamle ordsprog. Det gælder for dig og mig. Og det gælder selvfølgelig også for børnene.

Vi har høje mål for skolerne i Roskilde Kommune. Vores elever skal fagligt ligge i de danske kommuners top ti. For at fastholde det niveau må vi også have fokus på elevernes brændstof: maden og måltidet.

Det handler om mere end bare at blive mæt. Det handler om, at eleverne trives hele skoledagen igennem og oplever, at de har energi til at fordybe sig og lyst til at udfordre sig selv.

Madpakken er stadig en integreret del af den danske madkultur. Sådan er det også for mange elever i Roskilde. Men kommunen vil også gerne have et velsmagende og sundt supplement eller alternativ til madpakken.

Det kan vi gøre gennem gode skolekantine, der med velduftende gryder kan bidrage til en god skoledag. Maden skal selvfølgelig være sund og nærende og lavet fra bunden af gode, friske råvarer. Og også økologiske, for byrådet har en målsætning om, at alle kommunale måltider skal være økologiske.

Med guiden håber vi at inspirere jer til at sætte fokus på mad og måltider i skoletiden og til at fortsætte jeres gode arbejde med at give børnene de bedste rammer for at udvikle sig og blive så dygtige, de kan.



Joy Mogensen
Borgmester, Roskilde Kommune

Indhold

Introduktion til guiden	5
Grundlæggende anbefalinger	7
Kvalitetskriterier for maden	9
Tid til maden	11
Rammer for måltidet	13
Logistik og salg	15
Organisering på skolen	17
Kantinen og maden	19

Introduktion til guiden

Denne guide skal vejlede og inspirere den enkelte skole til, hvordan eleverne kan få stillet sult og tørst dagen igennem til gavn for deres trivsel og læring.

Den rummer forslag til, hvordan man skaber gode rammer for elevernes måltider, så de har tid og rum til at spise.

Derudover indeholder den et sæt kvalitetskriterier for den mad, der tilbydes i skolernes kantiner. Kriterierne tager udgangspunkt i Roskilde Kommunes kostpolitik for børn og unge.

Som tillæg til guiden er der fire menu-planer med tilhørende opskrifter. De er eksempler på, hvordan skolen kan følge Roskilde Kommunes kostpolitik, denne guides kvalitetskriterier samt Fødevarestyrelsens officielle principper for sund mad i skolen.

-
- **Velsmagende og sund mad**
 - **Måltiderne på skemaet**
 - **Spiseplads til alle**
 - **Voksendeltagelse i måltidet**
 - **Elevinddragelse**
-

Grundlæggende anbefalinger

Velsmagende og sund mad

Maden, der tilbydes på skolerne, følger den gældende kostpolitik, kvalitetskriterierne i denne guide og i øvrigt Fødevarestyrelsens officielle principper for sund mad i skolen.

Måltidet på skemaet

Der er skemalagt minimum tre tidsrum om dagen, som er afsat til måltider.

Spiseplads til alle

Der er defineret fysiske rum for alle klassetrin, hvor der er gode rammer til at skabe et måltid og spise.

Voksendeltagelse i måltidet

En voksen sætter rammen og deltager så vidt muligt i måltidet.

Elevinddragelse

Elever deltager så vidt muligt i produktion, salg og distribution af maden.

Skolebestyrelsen kan, som en del af skolens kostpolitik, udarbejde et sæt principper for skolens madordning, hvor der er taget stilling til madordningens karakter, hvem ordningen henvender sig til og øvrige forhold, der måtte være relevante. Det kan for eksempel være, om der skal tilbydes hele frokostmåltider eller fortrinsvist småretter, der supplerer madpakken.

-
- **Velsmag og variation**
 - **Mad fra bunden**
 - **Sæson**
 - **Økologi**
 - **Masser af grøntsager**
 - **Mere frugt**
 - **Primært fuldkorn**
 - **Mindre kød**
 - **Mere fisk**
 - **Fokus på emballage**
-

Kvalitetskriterier for maden

Velsmag og variation Fokuser på et velsmagende og varieret tilbud, der imødekommer børnenes smag.	Frugt Vælg primært frugt i sæson - som tilbehør, smags giver eller i løssalg.
Mad fra bunden Anvend så vidt muligt friske råvarer - så unødvendige tilsætningsstoffer reduceres, og der er styr på indholdet af salt, fedt og sukker.	Fuldkorn Vælg primært fuldkornsprodukter - herunder mel, gryn, korn, ris og pasta.
Sæson Vælg primært råvarer i sæson - det giver høj kvalitet, velsmag og variation.	Kød Brug mindre kød og af bedre kvalitet - fordi kød er dyrt, og mange spiser for meget.
Økologi Alle skolerne i Roskilde Kommune følger den gældende målsætning omkring økologi.	Fisk Servér fisk mindst en gang om ugen - for smagens, variationens og sundhedens skyld.
Grøntsager Brug masser af grøntsager, især de grove - som selvstændige retter, tilbehør eller i løssalg.	Emballage Brug velegnet emballage, der gør maden let at transportere eller gemme til senere på dagen.

**Ambitionen er,
at eleverne har
let adgang til
god mad og tid
til at nyde den
sammen med
deres venner.**



Tid til maden

Eleverne har brug for at kunne stille deres sult og tørst dagen igennem. Derfor er det vigtigt, at der er afsat tilstrækkelig tid til måltiderne.

Børn skal lære deres egne behov at kende i forhold til sult og tørst. En veldefineret og kendt måltidsramme kan hjælpe til, at alle får spist og drukket tilstrækkeligt i pauserne.

På den måde viser man, at måltiderne er en vigtig del af trivslen og afgørende for, at eleverne har energi hele dagen.

Derudover er det vigtigt at have fokus på nogle af de forhold, der kan påvirke tiden til spisning.

Tid til måltider og tid til leg

Sæt spisetiden på elevernes skema med et specifikt tidsrum, så spisning ikke konkurrerer med leg eller andre aktiviteter.

Definer en ramme omkring måltidet, hvor eleverne har tid til at spise og nyde det at være sammen omkring maden.

Undervisning i spisetiden

Hav fokus på, at undervisningen ikke går ind over spisetiden, og at måltider tænkes ind, også når man for eksempel er på ekskursion.

Tid til indkøb

For elever, der skal købe mad i kantinen, er det vigtigt, at der er tid til indkøb.

**Et måltid består
af mere end den
mad, der spises.**

**Rammerne, og dem
vi spiser med, har
stor betydning for
et godt måltid.**



Rammer for måltidet

Velegnede rammer til at spise i er afgørende for elevernes oplevelse af madens smag og måltidets kvalitet.

Rammerne er her de fysiske forhold og stemningen under måltidet.

Plads til alle

Hav fokus på, at alle klasser har et velegnet sted til deres spisepauser. Lad eleverne være med til at skabe rare og hyggelige omgivelser for de forskellige alderstrin.

Små forandringer

Selv små forandringer kan have en stor betydning for måltidet. Overvej for eksempel, om eleverne kan sidde anderledes, om belysningen skal ændres, om eleverne på skift kan have en særlig rolle som vært, eller om der er andre små greb, der kan skabe en god stemning og et godt måltid.

Indeklima

Et godt indeklima er også vigtigt. Vær opmærksom på at lufte ud før og efter spisning, samt at akustikken og temperaturen er behagelig.

Voksendeltagelse

En voksen, der sætter rammen og gerne spiser med, kan medvirke til, at måltidet foregår i en rar atmosfære og et behageligt tempo, som alle børn kan være med til. Samtidig får både børn og voksne mulighed for at være sammen på en anden måde end den omkring undervisningen. Det kan bidrage positivt til trivslen.

Brug af medier i spisetiden

Overvej, om eksempelvis digitale medier, film og højtlesning i spisepauserne fremmer spisningen og måltidet. Andre aktiviteter under måltidet kan medvirke til, at nogle elever ikke får spist tilstrækkeligt eller ikke får mulighed for at opleve fællesskabet omkring måltidet.

Klassens måltidsråd

Lad klassen udvikle sit eget sæt af råd for en god spisepause. Det kan styrke elevernes ansvarsfølelse og inspirere dem til selv at finde på gode måder at spise sammen på. Måltidsrådene kan opdateres efter behov, for eksempel en gang om året.

Husk håndvask!



Logistik og salg

Det er væsentligt at sikre, at der er tid til indkøb og spising. Derfor skal logistikken omkring maden fungere godt.

Det er forskelligt fra skole til skole, hvad der kan lade sig gøre, og hvad der fungerer bedst. I det følgende er nogle af de aspekter omkring køb og salg, man kan overveje.

Forudbestillingssystem

Hvis skolen bruger et elektronisk bestillingssystem, kan det hjælpe kantinelederen med at planlægge en del af madlavningen og begrænse madspild.

Derudover kan det hjælpe forældrene med at sikre, at deres børn har tilstrækkeligt at spise dagen igennem.

Forskudte frikvarterer

Forskudte frikvarterer for de forskellige klassetrin kan reducere kødannelse og lette presset på kantinen.

Indretning af kantinen

Vær opmærksom på, om det fysiske miljø omkring kantinen er indrettet på en måde, så salg og distribution af maden sker så effektivt som muligt.

Spørgsmål til overvejelse

- Kan eleverne overskue udbuddet?
- Er der tilstrækkeligt med salgsstationer?
- Kunne man supplere med en udleveringsstation til forudbestilte måltider?
- Er disken indrettet til effektiv distribution?
- Kan man få hjælp fra eleverne til salg?
- Er der småretter, der kan pakkes på forhånd?
- Kan et par elever fra hver klasse på skift hente mad til alle i klassen?
- Kan maden distribueres helt ud i indskolingsklasserne?



Organisering på skolen

Der er mange elementer i spil og mange personer, der skal arbejde sammen for at sikre gode måltider for eleverne.

For at det ikke skal blive et ansvar, der hviler på en enkelt, er det en god idé at nedsætte et tværfagligt kantine- og måltidsudvalg. Det kan hjælpe med at sikre, at alle arbejder med samme mål for øje og bidrage til et godt samarbejde på tværs af faggrupperne.

Kantine- og måltidsudvalg

Udvalget kan eksempelvis bestå af den administrative leder, skemaplanlæggeren, kantinelederen, en-to lærere/pædagoger og en-to repræsentanter fra elevrådet, sundhedsplejersken og eventuelt forældre fra skolebestyrelsen.

Udvalget kan udarbejde en tidsplan for forskellige forandringer, beslutte de konkrete rammer for elevernes spisepause, og hvilke initiativer der skal iværksættes for at nå i mål.

Spørgsmål til overvejelse

- Hvornår har de enkelte klassetrin spisepause?
- Hvordan passer det med kantineens åbningstider?
- Hvem er målgruppen?
- Hvilke forskellige behov har målgruppen?
- Skal der tilbydes hele frokostmåltider og/eller småretter?
- Hvor spiser klasserne?
- Kan man gøre brug af dukseordning?
- Kan man gøre brug af elever til salg i kantinen?
- Hvordan sikrer man korte køer?
- Hvem er ansvarlig for hvilke opgaver?
- Hvordan formidler vi mål og initiativer til resten af skolen?
- Hvordan får vi løbende samlet op?



Kantinen og maden

Kantinen skal tilbyde velsmagende, varieret og sund mad inden for de økonomiske og tidsmæssige rammer, der er på skolen. Derfor er det vigtigt, at man overvejer kantinens åbningstider, målgrupper og udvalg.

Åbningstider

Som udgangspunkt anbefales det, at kantinen minimum har åbent to gange i løbet af skoledagen, afhængig af børnenes behov og skolens muligheder og prioriteringer. Kantine- og måltidsudvalget kan også overveje at udvide åbningstiden, for eksempel med hjælp fra andre voksne eller elever på skolen.

Menuplaner

For at sikre, at der er tid nok til at lave mad med udgangspunkt i kostpolitikken og kvalitetskriterierne, anbefales det, at der er et nøje udvalgt tilbud i hver pause.

Skiftende menuplaner kan være en god måde at skabe variation og samtidig hjælpe til, at forældre og børn løbende kan tage stilling til, hvornår man ønsker at bruge skolens madordning.

Udvalg

Det er vigtigt, at udvalget afstemmes i forhold til antallet af elever og kantinens kapacitet. Man kan eksempelvis overveje, om der skal tilbydes hele frokostmåltider eller fortrinsvist småretter, der supplerer madpakken.

Som supplement til denne guide er der udarbejdet fire menuplaner samt en række opskrifter på hele frokostmåltider og mindre småretter.

Menuplanerne er baseret på et mindre udvalg af dagligt varierende småretter og løssalg samt ét fyldestgørende frokostmåltid.

Menuplaner og opskrifter er udarbejdet med udgangspunkt i denne guides kvalitetskriterier, og de efterlever desuden Fødevarestyrelsens officielle principper for sund mad i skolen.

Drikkevarer

Det anbefales, at koldt postevand er tilgængeligt for eleverne på hele skolen. Det kan eksempelvis være fra velegnede vandhaner, hvor eleverne kan fylde medbragt drikkedunk eller i form af kander og glas.

MAD & MALTIDER

Roskilde Kommune

Denne guide er udviklet af
Madkulturen og Roskilde Kommune
i tæt samarbejde med Hedegårdenes
Skole, Tjørnegårdsskolen og
Lindebjergskolen. Marts 2017



MADKULTUREN
bedre mad til alle



ROSKILDE
KOMMUNE



AlleTidersRoskilde



**ALLE
TIDERS**
UDDANNELSESBY