

# Retningslinje for matsservering ved skolefritidsordningen i Ski kommune

---

Formålet med retningslinjen er å sikre et sunt, variert og likeverdig mattilbud på SFO i Ski kommune.

Retningslinjen bygger på Helsedirektoratets nasjonale faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, samt Ski kommunes rammeplan for SFO.

Retningslinjen tar utgangspunkt i fem hovedområder, som må ivaretas for å sikre et godt mattilbud på SFO. De fem hovedområdene er:

- Ernæringsmessige gode måltider
- Tid og måltidsavvikling
- Hygiene og trygg mat
- Måltider som læringsarena
- Klima og miljø

## Ernæringsmessig gode måltider

- Måltidene i SFO bygger på Helsedirektoratets kostråd, se vedlegg.
- SFO serverer et mellommåltid til barna hver dag. Størrelsen på måltidet er ikke ment å erstatte en middag eller et annet hovedmåltid.
- I løpet av en uke tilbys det varm mat, brød og kornprodukter, frukt, grønnsaker og fiskeprodukter.
- Det lages matplan som distribueres til foresatte eller publiseres på skolens hjemmeside.
- Matansvarlige deltar i nettverket «Matglede» for kompetanseheving, inspirasjon og ideutveksling<sup>1</sup>.
- Det gjøres lokale tilpasninger ut fra sesong og andre rammebetingelser.

## Tid og måltidsavvikling

- Måltidet skal tilbys maksimalt 3 – 4 timer etter skolens lunsjpause. Det tilrettelegges for at barna kan spise medbrakt frokost før skoletid.
- Voksne er veiledere ved servering.
- Alle barn tilbys mat, men ingen tvinges til å spise. Det skal være ekstra oppfølging av de yngste barna.
- Alle oppfordres til å smake, men det er lov å uttrykke egen smak. Hvis barna ikke liker maten, må egen mat medbringes.
- Det skal være matro og hyggelig ved bordene.
- Alle skal få tilstrekkelig med tid til å spise

---

<sup>1</sup> «Matglede» er et nettverk som gjennomføres annenhver måned, der matansvarlig på de ulike SFO'ene deler erfaringer eller får innspill fra eventuelle eksterne bidragsytere.

### Hygiene og trygg mat

- Alle barn vasker hender før måltidene og rydder opp etter seg etter måltidet
- SFO bruker HACCP risikoanalyse anbefalt av mattilsynet. Mattilsynet anbefaler sikre, men enkle rutiner.
- Alle SFO' ene skal ha rutiner for internkontroll av mat (IK – Mat), der opplæring av ansatte inngår.
- Matvarer med allergener merkes og holdes adskilt.
- Det tilrettelegges for allergier og religion.
- Rester skal avkjøres raskt og varmes opp før gjenbruk.

### Måltider som læringsarena

- Barna lærer bordskikk og måltidsrutiner. Slik som å stå i kø og takke for maten.
- Det skal tilrettelegges for samtaler barna i mellom.
- Barna lærer ansvar, og oppfordres til å kjenne på egen sultfølelse.
- Alle barn får tilbud om å delta på mataktiviteter hvert semester. Enten i forbindelse med daglig matservering, eller i form av egen mataktivitet.

### Klima og miljø

- Det benyttes sesongbaserte matvarer
- 15% av maten som serveres skal være økologisk
- Det etterstrebes bruk av plantebasert mat
- Det etterstrebes å redusere matsvinn

## Tips for å redusere matsvinn:

### TILTAK FOR Å REDUSERE MATSVINN

- Forsyne barna med små porsjoner og heller flere ganger
- Ha skåler som ikke er så store
- Snakke med barna om magen som blir mett før øynene og om miljø og det å ta vare på maten, ta vare på jorda
- Barna kan veie restavfall og notere opp. Lage en konkurranse
- Lage fuglemat og mat til markene av rester

### TA VARE PÅ RESTENE

- Sette opp restefest eller resteskatter på menyen minst en gang pr måned.
- Servere restene til frukt/grønnsaks måltidet senere på dagen eller dagen etter.
- Lage smoothies
- Grønnsaker eller supper kan inngå i nye retter som for eksempel grønnsakslasagne eller i fyll til børekk, samosa, vårruller, gratenger.
- Rester av havregrøt er super basis i smoothies

### Nyttige ressurser:

Fiskesprell: <https://fiskesprell.no/>

Helsedirektoratet om mat i skolen: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/skole-og-sfo-mat-maltider-mat-og-helse-faget>

Juniorkokk på AKS, fra Geitmyra matkultursenter for barn:

[https://static1.squarespace.com/static/58ecab08f5e2312e1ce64724/t/5937c3f4893fc06c808829de/1496826893875/Juniorkokk+pa%CC%8A+AKS\\_netutgave.pdf](https://static1.squarespace.com/static/58ecab08f5e2312e1ce64724/t/5937c3f4893fc06c808829de/1496826893875/Juniorkokk+pa%CC%8A+AKS_netutgave.pdf)

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet: <http://mhfa.no/skole/skolefritidsordning-sfo/>

Matjungelen: <http://matjungelen.no/>

Mattilsynet: [https://www.mattilsynet.no/mat\\_og\\_vann/matservering/barnehage\\_sfo/](https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/barnehage_sfo/)

### Kilder:

Helsedirektoratet (2017), Helsedirektoratets kostråd. Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostr%C3%A5d%20IS-2377.pdf>

Helsedirektoratet (2015), Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Documents/NFR/skolemat/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf>

Ski kommune (2017), Rammeplan for Skolefritidsordningen i Ski kommune 2017 – 2020.