

FELLES RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER VED HØYBRÅTEN SKOLE



Ved Høybråten skole skal vi tilrettelegge for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel, gode vaner og sunne valg.

Retningslinjer for mat og måltider ved Høybråten skole er en ytterligere pressering av skolens lokale tilpasninger, basert på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og Retningslinje for kosthold i skole og aktivitetsskole i bydel Stovner.

1. Måltidsrytme	<ul style="list-style-type: none">• Fra kl. 7.30 AKS tilbyr frokost til de som ønsker• Fra ca. kl.11.00 –11.20 Spisepause for alle elevene
2. Spisepause	<ul style="list-style-type: none">• Det skal legges til rette for håndvask før måltid• Det skal sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter. Spisestunden skal være en arena for språklig stimulering, sosialt samvær og trivsel (samtaler, høytlesning, se på pedagogiske ressurser mv.)

3. Matpakke	<ul style="list-style-type: none"> • Matpakka på skole bør inneholde: <ul style="list-style-type: none"> - Grovt brød eller kornprodukter - Sunt pålegg som ost, fisk, kylling, kalkun, skinke osv. - Oppskåret frukt og grønnsaker - Salater - Sunne middagsrester - Melk (ekstra lett melk, skummet melk eller lett melk) - Vann (kaldt drikkevann skal være tilgjengelig, både som tørstedrikk og til måltidene) • Matpakken på tur kan inneholde: <ul style="list-style-type: none"> - Sunn matpakke (se over) - Ostesmørbrød - Fiskeburger - Grove pinnebrød - Vann og varm drikke
4. Abonnementsordninger med foreldrebetaling	<ul style="list-style-type: none"> • Skolemelkordning: http://www.skolemelk.no/forside • Skolefruktordning: http://www.skolefrukt.no/m
5. Markeringer, "kosetime" eller belønning	<ul style="list-style-type: none"> • Dersom det er ønskelig med noe spiselig skal dette være oppkuttet frukt/grønnsaker eller bær • Vann eller melk
6. Sosiale arrangementer	<ul style="list-style-type: none"> • Feiringer med sukkerholdig innhold kan forekomme to ganger i året • Ved avslutninger der elevene skal medbringe godteri må dette være for maks 35 kr
7. AKS Målet er at AKS skal være en betydningsfull arena for fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none"> • Måltidene som serveres skal være ernæringsmessig fullverdige med grovt brød/grove kornprodukter, grønnsaker/frukt/bær og fisk/annen sjømat/kjøtt/egg/ost/erter/bønner/linser • Det skal tas hensyn til matallergi, matintoleranse og religion • Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres, og bruken av salt i matlaging og på maten bør begrenses • Mat og drikke som serveres på AKS skal ikke tilsettes sukker • Det skal benyttes plantebaserte oljer og myk plantemargarin (for eksempel Soft Flora) til brødmåltider og i varme/kalde Retter • Fisk skal tilbys som pålegg til alle brødmåltider og benyttes i et flertall av de varme/kalde rettene • Hjemmebakt brød, rundstykker og andre bakevarer bakes Grovt • Ved brødmåltider skal det serveres grovt brød med pålegg som er variert og næringsrikt • Frityrstekt mat (slik som fiskepinner og pommes frites) og pålegg som prim, brunost, syltetøy, sjokoladepålegg og peanøttsmør skal ikke serveres • Turer en gang i uken for hvert trinn. • På morgen-AKS tilrettelegges for at barna kan spise frokost.

8. Ansatte	<ul style="list-style-type: none">• Ansatte på skole og AKS skal arbeide for at elevenes matpakker er i henhold til nasjonale anbefalinger• Ansatte skal ta opp eventuelle utfordringer knyttet til barnas kosthold i kontakt med foreldrene• Ansatte skal være tydelige i formidlingen av skolens retningslinjer for kosthold• Kosthold skal være tema på foreldremøter og foreldresamtaler
9. Foresatte	<ul style="list-style-type: none">• Oppfordres til å lage sunne matpakker, og til å følge skolens retningslinjer for mat og måltider