

SKOLMAT!

Vantaan Tilapalvelut Vantti Oy



Skolmat på tallriken redan i 70 års tid

Då barn på andra håll i världen antingen har med sig egen matsäck eller betalar för skollunchen har vi i Finland vant oss vid att äta en avgiftsfri varm måltid i skolorna i redan 70 års tid. Det är något vi ska vara stolta över, och vi ska också i framtiden uppmuntra barnen att äta hälsosam näringsriktig skolmat.

Syftet med skollunchen är att främja elevernas välmående och förbättra deras ork för skolarbetet. Skolmåltiderna lär dessutom eleverna att göra hälsosamma val och instruerar dem i ett gott uppförande, sociala färdigheter och matkultur.

Barns matval styrs inte bara av deras egen smak, vad de tycker om, utan omgivningens förebild spelar en stor roll. Regelbundna måltider under dagens lopp hjälper en att orka. Om man i hemmet värdesätter morgonmålet och uppmuntrar eleverna att äta skolmat stöder man samtidigt barnets lärande, en sund utveckling och uppväxt. Det är alltså viktigt att man också hemma förhåller sig positivt till skolmaten. Skollunchen är en del av skolans fostrings- och undervisningsverksamhet och det är viktigt att de lärare som övervakar måltiderna föregår med gott exempel och instruerar eleverna.

Enligt rekommendationerna ska skollunchen i genomsnitt täcka omkring en tredjedel av elevernas dagliga näringsbehov. En lågstadielevs energibehov är omkring 1650–2100 kcal/dygn och den lunch Vantti serverar i lågstadierna består energimässigt av i snitt 600 kcal/måltid. Eleverna kan välja mellan två måltidsalternativ på skollunchen, varav det ena utgörs av en vegetarisk rätt. Alla skolor har dessutom en vegetarisk dag varje vecka.

Tonåren är en kritisk tid med tanke på att välja hälsosamt. I de högre årskurserna blir det allt vanligare att barnen inte tar del av skolmåltiderna. Det vore viktigt att just under dessa år uppmuntra ungdomarna att äta av skolmaten i stället för att välja ohälsosamma mellanmål och energidrycker.

Med önskan om ett gott skolår,

HARRI KOIVULA
DIREKTÖR FÖR MÅLTIDSSERVICEN
VANTTI
TFN. 040 721 6934
HARRI.KOIVULA@VANTTI.FI



Skolmaten 70 år: från makaronivälling till bolognese

Finland stiftade som första land i världen en lag enligt vilken alla folkskoleelever skulle serveras en avgiftsfri skolmåltid senast hösten 1948. Hur såg då våra mor- och farföräldrars skolmåltider ut? Vad kommer vi männe att äta på 2080-talet?

I början av 1900-talet försvårades skolgången av brist på både mat och kläder. Enligt lagen om läroplikt från år 1921 låg ansvaret på kommunen, men i praktiken hade alla kommuner inte råd att förse barnen med ordentliga kläder och tillräckligt med mat. Under 1930- och 1940-talen skulle skoleleverna aktivt hjälpa skolköket. Om hösten tog varje elev med sig två liter lingon för vispgröt och alla stod tillsammans i potatislandet och tog upp potatis. Att odla grönsaker och plocka bär och svamp för skolköket var en lagstadgad skyldighet. Endast på det sättet räckte maten till att försörja alla.

När vi närmar oss 1950-talet såg skolmatsedlarna ganska enformiga ut. Gröt, makaronivälling, ärtsoppa och mjölk. Alla tog med sig bröd hemifrån. På 1960-talet dök plasttallrikarna och de enskilt förpackade produkterna upp i skolmatsalen. I matsalarna hade man enskilt förpackade smörknappar, och i stället för att dricka saft ur dricksglas hade man saft i tetraförpackning. Man var begestrad över allt det nya och avfallsmängden var så enorm att nutidsmänniskan blir förskräckt av blotta tanken.

På 1970-talet då skolmatsalarna blev allt vanligare hade skolorna bättre möjligheter att tillreda och servera mer mångsidig kost. Nya smaker dök upp, och måltiderna kompletterades med sallad, bröd med smör eller margarin, mjölk samt surmjölk. Också de elever som åt specialkost fick sina egna matportioner.

På 1980-talet lanserades de första serveringslinjerna, men köksan var fortfarande den som stod med slevan i hand. Den första skolmatsenkäten gjordes år 1984.

På 1990-talet fick man vegetarisk kost endast mot ett skriftligt intyg och man måste själv hämta maten från köket. Vegetarisk portion innebar ofta att man åt samma rätt men i köttfri version. Då fanns det inte vegetariska ersättningar för kött i samma utsträckning som idag.

Att skolelever blir serverade en avgiftsfri, varm måltid varje dag är en synnerligen häftig grej. Vägen dit har varit både lång, krokig och ojämn, men värd alla mödor. I oktober under vecka 41 firar vi skolmatens 70 år. Hojta ett extra tack till det egna skolköket som avslutning på din dagliga smakresa!

Skolelevens kost

För att växa och utvecklas behöver en skolelev mångsidig kost, ordentliga måltider och välkomponerade mellanmål i stället för läsk och småätande. Utöver lunchen är det bra att dagligen äta en näringsriktig frukost samt mellanmål, middag och kvällsmål.

I frukosten och mellanmålet ska ingå grönsaker, frukt och bär, fullkornsgröt, -flingor, -bröd och -bakverk med hög fiberhalt men låga socker- och saltvärden, samt mjölkprodukter med låg fetthalt, till exempel yoghurt. Nötter, frön och vegetabiliskt margarin innehåller nödvändiga mjuka fetter. Läsk, saft, sötsaker och/eller andra produkter som innehåller rikligt med tillsatt socker, salt eller mättat fett rekommenderas inte som mellanmål.

Det är på de vuxnas ansvar att se till att de matalternativ som erbjuds i hemmet främjar barns och ungas hälsa. Barnens kostvanor påverkas också av de förebilder de har i

hemmet, och familjens gemensamma måltider är av stor betydelse. Att äta tillsammans är en introduktion i matkultur och i hur måltider komponeras, samtidigt som måltiden är ett naturligt tillfälle att tala om dagens händelser.

Utbildningsstyrelsens informationspaket om skolmåltiderna: https://www.oph.fi/utbildning_och_examen/grundlaggande_utbildning/trygghet_och_valmaende/skolmaltiderna

Matsedlar för skolorna

I skolorna används en matsedel som återkommer med sex veckors mellanrum. Alltså kalasas man på t.ex. köttbullar och fiskpinnar i genomsnitt var sjätte vecka. Rätter som varit populära i de enkäter om favoritmat som eleverna fått fylla i serveras flera gånger i veckan.

Inom skolbespisningen följer man Vanda stads riktlinjer när det gäller t.ex. valet av råvaror. Fisk serveras minst en gång varje vecka. Kyckling-, köttfärs- och grönsaksrätter serveras en gång i veckan. Korvrätter serveras högst en gång på två veckor.

Kundernas önskemål och förslag är mycket viktiga vid utformningen av matsedlar och urvalet av mat uppdateras regelbundet utifrån dem. Dessutom uppmärksammar vi regelbundet helger, säsonger och årstider i våra matsedlar.

I varje lunch ingår färska grönsaker eller frukt. Spannmålsprodukterna består vanligtvis av fiberrika fullkornsprodukter och mjölkprodukterna har låg fetthalt eller är fettfria. I enlighet med rekommendationerna använder vi joderat salt i matlagningen.

Skolmåltiderna planeras så att de är heltäckande näringsmässigt och att de i så

stor utsträckning som möjligt följer skolbespisningsrekommendationernas kvalitetskriterier.

Du kan bekanta dig med rekommendationerna på adressen <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/naringsrekommendationer/skolelever-och-ungdomar2>

Matsedlarna för Vanttis kök finns på webben på adressen www.vantti.fi

Mattider

Alla skolor har sina egna mattider och -turer. Det är ytterst viktigt att eleven äter sin lunch under den egna turen. Om eleven kommer till lunchen vid fel tur, betyder det att en större grupp än planerat äter samtidigt och maten snabbt tar slut och eleverna måste vänta i onödan på mer mat. Detta orsakar köer, och matrasten räcker nödvändigtvis inte till för att hinna äta skollunchen.

Lunchens innehåll

Skolmaten utgörs huvudsakligen av traditionell husmanskost. Vid sidan om bekanta maträtter serverar vi också nyare bekantskaper och smaker från världen. Varje dag kan man välja ett vegetariskt måltidsalternativ även om man själv inte skulle vara vegetarian.

I en fullvärdig skollunch ingår:

- varm huvudrätt
- sallad och dressing
- fullkornsknäcke eller mjukt bröd och bredbart pålägg
- mjölk eller surmjölk

Till soppa och gröt serveras mjukt bröd, pålägg, råkostbit och frukt. Grötmåltiden in-



Skolbespisningsvideo för nya elever i ettan

Skolbespisningen är en ny grej för förstaklassister. Vad händer under skolbespisningen? Hur går skolbespisningen till? På videon visar Aava på Länsimäns koulu exempel för förstaklassisterna. Klicka på QR-koden intill eller gå in på länken för att se på videon: https://youtu.be/_KmWxafRb-s

nehåller dessutom en hemmagjord bärsoppa. Brödet vi serverar innehåller huvudsakligen en liten mängd salt och mycket fiber. Laktosfri mjölkdryck serveras vid behov. För att få den ska man fylla i en anmälan om specialkost. Vid tillredningen av skolmaten används huvudsakligen laktosfria råvaror.

Maten serveras vid en lunchlinje där man självtar av maten. Man får ta mer mat om man också tar av tillbehören och inte endast av huvudrätten. Det är bra att bara ta en sådan mängd mat som man orkar äta. Vi försöker hela tiden minska mängden bioavfall som uppkommer i våra kök och matsalar.

Frukost och mellanmål

Frukost är en god början på skoldagen och mellanmålet hjälper eleven att hålla sig pigg även under de sista timmarna på eftermiddagen och i olika fritidssysselsättningar efter skolan. I en del skolor i Vanda kan man köpa frukostgröt före skoldagens början och mellanmål på rasten efter kl. 14. Skolans rektor fattar beslut om frukost och mellanmål.

Betala frukost och mellanmål med stadskortet. För att en skolelev ska få ett stadskort måste en ansökningsblankett om stadskort fyllas i. Blanketten kan skrivas ut på Vandas webbsidor: http://www.vanda.fi/forvaltning_och_ekonomi/information_om_vanda/vandainfo/arenden/stadskortet.

Blanketten måste vara undertecknad av en vårdnadshavare. Stadskortet kan skaffas och laddas på alla samserviceställen i Vanda. Intyg över skolelevens identitet måste visas när kortet skaffas. Det går bra att också visa upp ett FPA-kort för att styrka en minderårig persons identitet. För skolelevens stadskort debiteras en pant på 7 euro.

På skolelevens stadskort kan en önskad summa laddas. Priset för frukost är 0,5–1,5 euro och mellanmålet kostar 0,5–2 euro beroende på produkt. Utgående från skolans önskemål ingår i alternativen exempelvis gröt, frukt, yoghurt och smörgåsar.

Specialkost

Våra kök tillreder specialkost åt våra kunder enligt Vanda stads anvisningar om specialkost. För elever och studerande vid skolor och läroanstalter ordnas specialdiet av hälsoskäl

huvudsakligen utifrån läkarutlåtande. För laktosfattig diet, laktosfri diet eller vegetarisk diet behövs inget läkarutlåtande. Diet som baseras på övertygelse eller etiska orsaker meddelas i elevuppgifterna i början av höstterminen.

I Vanda ska man för elever och studerande vid skolor och läroanstalter be om läkarutlåtande för specialdiet av den läkare/instans som vårdat och/eller undersökt eleven eller den studerande. Om eleven eller studeranden för specialdietens del inte uppföljs vid någon enhet ska familjen kontakta sin egen hälsostation för att få ett utlåtande. Skolläkaren kan skriva ett utlåtande i samband med en normal ålderskontroll. Utgångspunkten är att läkarutlåtandet inte får vara äldre än 6 månader då skolans eller läroanstaltens läsår inleds, om inte den läkare som skrivit utlåtandet fastslagit en längre giltighetstid.

Vid skolorna och läroanstalterna utgår man för specialdietens del från att barnet inte får några olämpliga födoämnen, men inte nödvändigtvis allt det som barnet tål. Anmälan om specialdiet lämnas in till skolhälsovårdaren. Skolhälsovårdaren ger skolköket de uppgifter om elevens specialdiet som behövs. Behovet av specialdiet ses över med ett års mellanrum (med undantag av diabetes, celiaki, laktosfri/låglaktosdiet). Läkarintyg behövs för att garantera att specialkosten är riktig och för att inte barnets/studerandens kost begränsas i onödan.

Blanketten och instruktionerna fås från [länken nedan](http://www.vantti.fi/ateria/erityisruokavalio) eller från verksamhetsstället dvs. skolan och daghemmet: <http://www.vantti.fi/ateria/erityisruokavalio>

Vegetarisk dag

Skolorna i Vanda har en vegetarisk dag en gång i veckan. Stadsfullmäktige har tidigare gett riktlinjer om genomförandet av vegetariska dagar, och bakom detta ligger framförallt miljöskäl. Också i näringsrekommendationerna uppmuntras man till att äta vegetarisk mat, eftersom en ökad användning av grönsaker har många positiva effekter för hälsan. Den vegetariska dagen främjar mångsidig användning av grönsaker och gör att barnen kan bekanta sig med olika vegetariska maträtter.

De vegetariska dagarna planeras så att måltidshelheten är fullständig i fråga om

såväl protein som också andra näringsämnen. Som proteinkälla i vegetarisk mat används olika bönor, kikärtor, linser, mjölkprodukter, ägg och quorn.

Vantti inleder hösten 2018 ett försök med vegansk kost i två skolor. I dessa skolor erbjuds vegansk kost dem som också hemma följer en vegansk diet. Efter försöket fattar man beslut om att eventuellt utvidga serveringen av vegansk kost.

Teman

I skolorna hålls temadagar under hela året. I menyn beaktas olika årstider och helger. Ibland serveras också efterrätter under temadagarna. Vantti har följande teman under höstterminen 2018:

16.8 Höstterminens inledningsfest

26.9 Internationella skolmjölkdagen

8.10–12.10 Jubileumsveckan Skolmaten 70 år

2.11 Halloween i skolorna

5.12 Självständighetsdagen

19.12 Julbord

20.12 Julgröt

Matgrupper

Flera skolor i Vanda har en matgrupp. Genom matgruppen har eleverna möjlighet att påverka skolbispisningen. Närmare information om den egna skolans matgrupp fås av skolkökets personal.

Respons

Vi beaktar responsen från våra kunder när vi utvecklar skolmåltiderna. När det gäller praktiska saker såsom frågor som rör dagens måltider ber vi dig att vara i kontakt direkt med skolans kök. Respons kan också lämnas skriftligen på Vanttis responsblankett på adressen www.vantti.fi > [Palaute](#)

Vad är Vantti?

Vantti är ett bolag som ägs av Vanda stad och som producerar måltids-, sanitets-, fastighets- samt receptions- och säkerhetstjänster åt Vanda stad. Vantti är ett servicebolag som sysselsätter omkring 970 personer. Bolagets omsättning uppgick år 2017 till cirka 47 miljoner euro. Vantti fungerar enligt in house-principen som ett självständigt bolag i Vanda stadskoncerns tjänst.

Läs mer på www.vantti.fi