

# Anbefalinger skolemad

Inspiration til principper for madordninger <sup>1</sup>	Måltider og sortiment
<p><b>Variert udbud:</b> Fisk en dag om ugen, inddrag årstidens grøntsager, valgmuligheder, varieret prislæg, ingen slik, anbefalingerne i forhold til nøglehulsmærket, økologi, morgenmad og eftermiddagsmad. Opmærksomhed på kostens energifordeling.</p> <p><b>Hensyn til:</b> Vegetarer, diabetikere og den kulturelle mangfoldighed.</p> <p><b>Elevinddragelse:</b> Tilberedningen af maden som en del af undervisningen, skolehaver etc. Der er igangsat et projekt omkring udbredelse af undervisning i madkundskab med fokus på økologi og bæredygtighed.</p> <p><b>Frokosten kan være et socialt samlingspunkt:</b> Hvor lærere og elever er sammen på en anden måde end i klasserne.</p> <p><b>Bæredygtighed:</b> Sammenhængen mellem <i>arbejds miljø, kost, økologi, vandforbrug, livscyklus og læring</i> for at optimere miljømæssig og driftsmæssig bæredygtighed samt at fremme elevernes bevidsthed om energiforbrug og miljø.</p> <p><b>Økologi:</b> Ifølge Kommunens Bæredygtighedsstrategi 2013 - 2016 skal andelen af økologiske fødevarer anvendt i kommunens storkøkkener, kantiner og institutioner udgøre 60 % inden 2020. [45] (Side 27). Ledelserne i forvaltningerne er blevet enige om, at hver forvaltning skal opnå 30 % i 2015 i forhold til denne strategi.</p> <p><b>Områder der har særlig interesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Frukt og grøntmængden i et måltid,</i></li> <li>• <i>Fuldkornsbrød med et højt indhold af kostfibre,</i></li> <li>• <i>Drikkevarer, vand samt evt. mælk,</i></li> <li>• <i>Anvendelse af råvarer, der lever op til nøglehulsmærkningen</i></li> </ul>	<p>Kravene til skolemaden skal fokusere på <i>indholdet af fedt (især mættet fedt), sukker og kostfiber</i> i de fødevarer, der indgår i maden, krav til måltidernes sammensætning er især: <i>Indholdet af frugt og grønt og til frekvens og kvalitet af mad og drikkevarer i sortimentet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frokostmåltid</li> <li>• Mellemmåltid</li> </ul> <p>2. <b>Supplerende frugt og grønt</b> I madordninger, som tilbyder supplement, bør frisk frugt og/eller grønt være et obligatorisk tilbud.</p> <p>3. <b>Varme retter og vegetarretter</b> Hvis madordningen tilbyder måltider bestående af varme retter og/eller vegetarretter, anbefales det, at mindst hver 5. af disse retter skal være en fiskeret. Det svarer til en fiskeret om ugen.</p> <p>4. <b>Drikkevarer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er fokus på at vælge vand eller mælk samt fravær af søde drikke, adgang til vandautomater til opfyldning af drikkedunke.</li> </ul> <p>5. <b>Råvarer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krav til råvarer, halv- og helfabrikata ud fra de officielle kostråd og målsætning om indhold af økologi.</li> <li>• Der stilles krav om, at eksterne producenter og leverandører leverer efter nøglehulsanbefalingerne.</li> <li>• Det tilrådes, at skoler benytter nøglehulsanbefalingerne ved indkøb og tilvirkning.</li> </ul> <p>6. <b>Fokus på fuldkornsbrød og kartofler</b></p> <p>7. <b>Brødretter</b> Hvis madordningen tilbyder måltider bestående af brødretter, gælder det for den ”Sunde” madordning, at fiskepålæg skal tilbydes i mindst hver 5. brødret, og hvis der tilbydes mere end en brødret pr. dag, så skal mindst en af disse være med fiskepålæg.</p> <p>8. <b>Anvend kød, ost, dressinger og sovse, som er fedtfattige</b> Det anbefales, at begrænse tilbuddet om kød, ost, dressinger og sovse, der indeholder meget fedt. Pålæg tilbydes evt. kun via komplette måltider.</p> <p>9. <b>Fokus på fedt- og sukkerfattige mælkeprodukter</b></p> <p>10. <b>Fokus på fravær af slik, kager og chips</b></p>

<sup>1</sup> Fødevarestyrelsen. *Vejledning til skolemad:*