



Fryxellska skolan



Kostpolicy för skolcafeterian på Fryxellska skolan

Bra matvanor är en förutsättning för att utvecklas och må bra. Skolan har tillsammans med föräldrarna ett ansvar för att grundlägga goda matvanor hos barn och ungdomar. Ett bra mellanmål bidrar med energi och näringsämnen samt ökar koncentrationen. Risken för småätande av andra mindre bra livsmedel såsom läsk, godis och chips minskar.

Att inte sälja godis, glass, söta bakverk, läsk och snacks är ett sätt att ge rätt signaler åt eleverna.

Syfte och mål:

- ✓ Möjlighet för alla elever att lära sig hälsosammare matvanor
- ✓ Cafeterian är ett viktigt inslag för att elever ska kunna ha tillgång till ett väl planerat mellanmål och även frukost på morgonen.
- ✓ Utbudet i cafeterian ska vara hälsosamt och utgå från Livsmedelsverkets rekommendationer och grundlägga goda vanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö. I cafeterian ska eleverna kunna köpa frukt, grönsaker, smörgås, mjölk, yoghurt och vatten.
- ✓ Sortimentet ska inte ersätta/konkurrera med skollunchen, miljön ska vara trivsamt.
- ✓ Öppettiderna ska inte konkurrera med skollunchen.

Serveringsförslag

Ett bra och hälsosamt mellanmål består av

1. Frukt, grönsaker
2. Bröd och/eller müsli/flingor
3. Mjölk (max 1,5 %), lätt eller mellanfil, yoghurt

Frukt och grönsaker

- ✓ Erbjud frukter som är ”ovanliga” och väcker nyfikenhet. Variera frukt och grönsaker efter säsong.
Tänk på att frukt ger både fibrer och vitaminer och är ett bättre alternativ än juice.
- ✓ Gör spännande fruktblandningar i coupeglas eller som fruktspett
- ✓ Variera grönsaksutbudet med olika sorters grönsakstallriker med dipp
- ✓ Sälj morotsstavar eller andra rotfrukter i små påsar eller låt morotsstavar ligga i en glasskål med iskallt vatten och låt gästerna ta upp stavarna med en serveringstång

Bröd och flingor

- ✓ Övervägande delen av brödet ska vara grovt och nyckelhålmärkt. Variera mellan brödsorter.
Bröd och flingor är kolhydratrika livsmedel som ger lättillgänglig och mättande energi. De ger också mineraler som järn, zink och magnesium, B-vitaminer samt kostfiber
- ✓ Till smörgåsen rekommenderas nyckelhålmärkta margariner.
- ✓ Pålägget kan vara skinka, mager leverpastej, ägg, mager ost, mjukost eller färskost samt grönsaks- eller fruktskivor.
Servera gärna dubbla smörgåsar med pålägg emellan. Variera pålägg och brödsorter så att smörgåsen blir tilltalande
- ✓ Variera mellan olika typer av flingor och müsli. Välj nyckelhålmärkta produkter med låg socker- och fetthalt.

Mjök, fil yoghurt

- ✓ Mjök fil och yoghurt bör vara osötade och fetthalten max 1,5%
- ✓ Mixa gärna med frukt eller bär till mjökdrinkar ”smoothies”

Dryck

- ✓ Servera friskt vatten i karaffer, smaksatt med exempelvis gurka, lime, apelsin, citron eller citronmeliss
- ✓ Mineralvatten, naturell eller med smak (ej sötade).
- ✓ Kaffe
- ✓ Te
- ✓ Oboy

Övrigt

- ✓ Glass säljs mellan maj – september.

Alla former av nötter är förbjudna. Förbudet gäller alla dagar och alla tider i skolan, alltså även vid uthyrning eller utlåning av lokaler.