

Råd for skulemat på Naustdal skule:

FAU ønskjer at Naustdal skule skal ha fokus på sunn og næringsrik mat og drikke for å legge til rette for god helse hos borna, auke konsentrasjonsevnen, samt førebyggje overvekt og livsstilssjukdommar. Vi har difor utarbeidd råd for mat på skulen som tek utgangspunkt i Helsedirektoratet sine kostråd. Vi oppmodar både elevar, foreldre og lærarar til å bidra til at maten på skulen er sunn. Dette gjeld både nistemat, kantinemat og anna mat på skulen. Råda gjeld alle skuledagar, både vanlege skuledagar, turdagar, idrettsdagar og siste skuledagar før jul og sommarferie. Vi oppmodar til å følgje råda også på foreldrekveldar og elevsamlingar utanfor skuletida. Unntak kan vere store skuleavslutningar som t.d. for 7. og 10. klasse.

Råd for skulemat:

- Alle elevar bør ha med seg sunn nistemat. Sjå Helsedirektoratet sine kostråd, samt tips til sunn matpakke frå helsenorge under.
- Elevane skal ikkje ha med seg godteri, snacks, sjokoladepålegg eller anna mat med tilsett sukker på skulen.
- Energidrikk, brus, saft eller anna drikke med tilsett sukker/kunstig søtstoff er ikkje tillate på skulen. Vatn og mjølk er tilrådd drikke.

På turdagar eller andre arrangement i regi av skulen, er det ikkje nødvendig å ha med sjokolade, kjeks eller kakao. Vi oppmodar til å la vere å gje borna is i skuletida. Siste skuledag før jul/sommarferie kan borna heller frå oppkutta frukt/grønsaker framfor å ha med seg godteri. Vi oppmodar til å heller fokusere på positive aktivitetar framfor usunn mat. Det finst mykje god og sunn mat som er gode alternativ. Til dømes oppkutta frukt og grønnsaker, ein meittande salat, grove vafler, matmuffins, grove scones eller anna heimelaga grovbakst. Sjå fleire tips til god nistemat under.

[Skolemat - Helsenorge](#)

For å sikre at barnet får i seg ulike næringsstoff, bør skulemåltidet innehalde matvarer frå tre ulike kategoriar:

1. **GROVT:** Grovt brød/knekkebrød, grove kornprodukt, havregraut, havregryn eller fullkornspasta
2. **GRØNT:** Grønnsaker, frukt eller bær

3. **PROTEIN:** Proteinkjelde som fisk, vegetar (linser, bønner, kikerter og andre erter), nøtter/nøttesmør, ost, egg eller kjøt.



Følgje Helsedirektoratet sine kostråd:

[Kostrådene - Helsedirektoratet](#)

1. Ha eit variert kosthald. Velg mest mat frå planteriket, og et med glede.
2. Fukt, bær eller grønsaker bør vere ein del av alle måltid. Et minst 5 og helst 8 porsjonar frukt/grønt kvar dag. Ein barneporsjon tilsvare barnet si handflate.
3. La grovt brød eller andre fullkornprodukt vere ein del av fleire måltid kvar dag.
4. Vel oftare fisk og sjømat, bønner og linser, enn raudt kjøt. Et minst mogleg bearbeidd kjøt.
5. Ha eit dagleg inntak av mjølk og meieriprodukt. Vel produkt med mindre feitt.
6. Godteri, snacks og søte bakevarer bør avgrensast. Lurt å skilje mellom kvardag og helg.
7. Drikk vatn!

Tips til sunn matpakke: Praktiske råd til matpakka. Eksempel på innhald i matpakka. Grønsaker, frukt og bær fleire gongar dagleg. Vatn og skulemjølk. Sunn mat i skulekantina.

Mmmatpakke! <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/matpakke>

1. Kutt opp grønsaker og frukt til å ha med i matboksen. Prøv for eksempel agurk, paprika, gulrot, salat, eple, nektarin eller bær.
2. Grove kornprodukt held deg meitt lenger. Vel difor grove brødsiver, rundstykke, chapati, pitabrød, knekkebrød eller liknande.
3. Det er mykje bra pålegg å velje mellom, for eksempel fisk, vegetariske alternativ som hummus og bønnepostei, magert kjøtpålegg som kylling og kalkun, ost eller egg. Sjå etter Nøkkelholet. Frukt og grønt er også godt som pålegg.
4. Problem med klissete pålegg? Bruk gjerne sandwich, pita eller lefser.

5. Lag ein salat, gjerne dagen før, og ta med i ein boks.
6. Restar frå middagen kan være skulemat dagen etter.
7. Hugs å drikke! Lettmjolk, lettmjolk tilsett vitamin D og skumma mjolk er godt følge til matpakka.
8. Lyst på kaldt vatn? Fyll opp ei flaske med 1/3 vatn, frys ned og hell på meir vatn neste morgon.
9. Dårlig tid om morgonen? Lag matpakke kvelden før, og set den i kjøleskapet til dagen etter.

Eksempel på innhald i matpakka

1. Grovt brød med pålegg som:

makrell i tomat, laks eller anna fiskepålegg
postei av bønner og linser eller anna vegetarpålegg
halvfeit eller mager ost
leverpostei med pynt, for eksempel agurk eller paprika (sjå etter Nøkkelholet)
kylling- og kalkunpålegg, skinke eller anna magert kjøtpålegg (sjå etter Nøkkelholet)
oppkutta grønsaker, frukt og bær

2. Grov pizza med:

grønsaker (for eksempel tomat, lauk, aubergine, paprika)
karbonadeideig/kyllingkjøtdeig og tomatsaus (sjå etter Nøkkelholet)
tomatpuré, ketchup eller tomatsaus og mozzarella eller annan lett/halvfeit ost

3. Salat med:

fullkornspasta
salatgrønnsaker (salat, tomat, agurk, paprika, mais, vårløk/purre)
avokado, tomat og soltørka tomat
bønner, kikerter, linser og nøtter
kylling, skinke eller egg

4. Fullkornswrap med:

laks, salat, grønsaker og cottage cheese
tacofyll laga av bønner eller karbonadeideig/kyllingkjøtdeig og salatgrønsaker
middagsrestar

5. Grove pitabrød eller calzoner med:

bønner og linser
fisk
kylling
karbonadeideig/kyllingkjøtdeig (sjå etter Nøkkelholet)

6. Grove bagettar og rundstykke med:

grønsaker og salat, som aubergineskiver, paprika, vårlauk, tomater, og bruk gjerne avokado eller hummus som smørjepålegg
fiskekaker, salat og tomat (sjå etter Nøkkelholet)
skinke og ost eller røykelaks (sjå etter Nøkkelholet)
røykelaks og kremost eller cottage cheese (sjå etter Nøkkelholet)

[Del 1: Mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning - Helsedirektoratet](#)

Råd om mat og måltid i skulen:

1. Det bør leggjast til rette for måltid med maksimalt 3-4 timar mellomrom.
2. Det bør leggjast fysisk til rette for måltid som fremjar matlede, sosialt samvær, trivsel og helse.
3. Elevane bør vere sikra nok tid til å ete, minimum 20 minutt.
4. Elevane bør få tilsyn av ein vaksen i matpausen.
5. Kaldt drikkevatn bør alltid vere tilgjengeleg, som tørstedrikk og til måltida.
6. Elevane bør tilbydast ordningar som sikrar tilgang til grønsaker, frukt og bær dagleg.
7. Elevane bør tilbydast ordningar som sikrar tilgang til mjølk til måltida: skumma mjølk, ekstra lett mjølk eller lett mjølk.
8. Det bør leggjast til rette for handvask før måltida.
9. Lagring, tillaging, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet.
10. Det bør takast omsyn til elevar med matallergi og matintoleranse.
11. Dersom juice tilbydast, bør einingane ikkje vere større enn 250 ml.
12. Brus, saft og annan drikk tilsett sukker eller søtstoff samt koffeinhaldig drikk, bør ikkje tilbydast.
13. Måltid som blir tilbydde bør byggje på Helsedirektoratet sine kostråd og vere ernæringsmessig fullverdige.
14. Det bør brukast brød- og kornprodukt med mykje fiber og fullkorn, og lite feitt, sukker og salt.
15. Tilbodet av pålegg bør vere variert, og alltid inkludere fiskepålegg og grønsaker.
16. Ved servering av varmmat bør det varierast mellom fisk-, kjøt- og vegetarrettar.
17. Matoljar og flytande og mjuk margarin bør brukast framfor hard margarin og smør.
18. Matvarer med lågt saltinnhald bør prioriterast og bruk av salt i matlaging og på maten bør avgrensast.
19. Bakevarer og andre produkt med mykje sukker og/eller feitt bør berre serverast ved spesielle høve.
20. Sjokolade, godteri, potetgull og anna snacks bør ikkje tilbydast.
21. Det bør takast sikte på ein miljøvennleg praksis, med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk står sentralt.

[Mat og måltid i barneskulen \(nn\).PDF \(helsedirektoratet.no\)](#)

[Mat og måltid i ungdomsskulen \(nn\).PDF \(helsedirektoratet.no\)](#)