



Helsingborgs
stads skolor

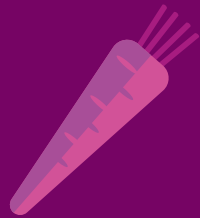
Matprat

En bok om maten i våra skolor

helsingborg.se/matprat



HELSINGBORG



Sverige är ett av tre länder i världen där skolmaten är skattefinansierad och därmed kostnadsfri för alla elever. Skolmatens syfte är att säkerställa att hunger inte hindrar något barn från att kunna tillgodogöra sig sin utbildning.

I **Helsingborgs** strävan efter att vara **staden för dig som vill något** spelar skolan en stor och viktig roll och vår ambition är att erbjuda den bästa tänkbara skolmaten för varje barn och elev.

Mat **mättar** i första hand hungriga magar, men är också en väg till **hälsa**, **goda studieresultat** och ett sätt att lära känna varandra och våra olika **mattraditioner**. När vi lär oss om vår mat lär vi oss också om vår **miljö**, vår historia och vårt samhälle.

I den här matpratiga boken vill vi berätta om hur vi arbetar för att servera den bästa maten för **dig som vill något**.



Maten för dig som vill något

Vad är en bra måltid?

Vi arbetar efter **Livsmedelsverkets Måltidsmodell** för att skapa en så bra måltid som möjligt. Det innebär att vi tar hänsyn till flera olika parametrar i vår planering, men viktigast av allt är såklart att maten ska vara god. På de följande sidorna berättar vi mer om hur vi arbetar med maten och måltiden i våra skolor.

Näringsriklig

Måltiderna i skolan ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna. Skolåldern är också en tid då matvanor och attityder till mat grundläggs för barnen.

Säker

All mat som serveras ska vara säker att äta och barnen ska kunna känna sig trygga i att inte bli sjuka av maten.

God

Bra mat i skolan är mat som barnen lockas av och tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser.

Integrerad

I skolan kan vi använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen och för att väcka barnens nyfikenhet kring mat.

Trivsamt

Hur barnen upplever måltiden påverkas inte bara av maten på tallriken. Det är helheten som skapar stämningen och som är avgörande.

Miljösmart

Maten påverkar miljön bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men maten kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden.



Den näringsriktiga måltiden

När vi planerar menyn utgår vi ifrån **Tallriksmodellen** och säkerställer att det finns tillräckligt av de olika komponenterna som barnen behöver för en näringsriktig måltid. I grund- och gymnasieskolan (och på några av våra förskolor) tar våra elever själva upp sin mat från en buffé som består av **minst två olika lunchalternativ** samt en **grönsaksbuffé** med flera olika grönsaker och tillbehör att välja mellan.

Yngre elever får hjälp av pedagoger och andra vuxna att plocka ihop sin tallrik och i den dialogen skapas en möjlighet att lära sig hur en väl sammansatt måltid ser ut. Äldre elever väljer i högre grad hur måltiden ska se ut på egen hand, men vi har fortfarande ett viktigt uppdrag i att prata med eleverna om hur en komplett måltid ser ut.

I Helsingborgs stads grund- och gymnasieskolor serverar vi varje dag ett (lakto-ovo)-vegetariskt alternativ som är näringsriktigt och tillgängligt för alla elever att välja.



För dig som rör dig mycket.



För dig som rör dig lite.



Den säkra måltiden

Våra närmre **200 matlagare** är alla utbildade i **matsäkerhet** och **allergikosthantering**. Det pågår också ett kontinuerligt arbete med rutinerna kring matlagningen för att säkerställa att maten som vi serverar är säker att äta.

Vi kräver ett läkarintyg för att bli serverad **specialkost** av medicinska skäl för att vi ska kunna göra rätt anpassningar av maten. Vi rekommenderar att alla misstänkta matallergier utreds av sjukvården.



**MAT-
BILJETT**

Kom gärna och besök skolrestaurangen

Vill du prova den goda maten som ditt barn äter varje dag? Du är alltid välkommen att provsmaka maten. Prata med rektorn när du vill komma på besök.



Den goda måltiden

Vi utvecklar ständigt maten i våra skolor, likaså hur den tillagas. Vi har gått från att tillaga maten i stora produktionskök till att laga mat i **egna kök** i de allra flesta av våra grund- och gymnasieskolor.

Den nära tillagningen gör att det doftar mat i korridorerna och att det är enkelt för elever och matlagare att prata med varandra. Det gör också att vi kan vara mer **flexibla i tillagningen** och på det sättet både **minska matsvinnet** och ha mer möjlighet att vara kreativa i matlagningen.

Även om menyn är centralt planerad bidrar varje kock med sin egen touch på maten som vi serverar. Flera förskolor har också egna kök och de som har mottagningskök får oftast sin mat levererad från närmaste grund- eller gymnasieskola, vilket också möjliggör en kontakt mellan förskolan och matlagarna.



Visste du att...

...det tar ungefär 10 provsmakningar innan vi är bekanta med en ny smak? Det tar ungefär 20 provsmakningar innan vi kan avgöra om vi tycker om smaken eller inte. Smaken är, förutom att den är som baken, också individuell och förändras hela livet.



Den integrerade måltiden

Vi ser maten och måltiden som ett viktigt **pedagogiskt verktyg**. Lärandet kan handla om var maten kommer ifrån, hur olika örter doftar och smakar, hur vi odlar maten och att lära sig måttenheter genom att väga upp råvaror.

Maten vi äter kan vi också använda som ett **tema** i de flesta skolämnena. Det är bland annat ett bra sätt att introducera begreppet **hållbar utveckling** på, då maten står för en stor del av dagens klimatpåverkan och är ett komplext område att diskutera kring.

Vi arbetar med **pedagogiska luncher** där pedagoger äter tillsammans med eleverna, vilket gör att även måltidsstunden blir en stund för lärande. När vi äter tillsammans visar vi bland annat hur en väl sammansatt tallrik kan se ut och kan diskutera några av alla de olika aspekterna kring maten - som **hälsa, miljö, traditioner** och **vanor**.



Den trivsamma måltiden

Våra skolrestauranger ska vara en plats för **matglädje** och njutning i en **trivsam och lugn miljö** för både barn och vuxna. Vi inreder restaurangen så att den är inbjudande och våra matlagare tar emot eleverna på ett trevligt sätt, så att var och en känner sig välkommen in i skolrestaurangen.

För att eleverna inte ska känna sig stressade under måltiden är det viktigt att vi ger dem rätt förutsättningar i form av **god tid** för att hinna äta.



Visste du att...

...buller och höga ljudnivåer ökar risken onödigt matsvinn? Vi sänker ljudnivån bland annat genom att planera möbleringen och göra köerna så korta som möjligt.



Den hållbara måltiden

Vi vill servera **hållbar mat** och väcka elevernas intresse och omtanke för miljön. Genom att öka mängden växtbaserat protein, grönsaker, spannmål och rotfrukter i maten vi serverar minskar vi vår påverkan på klimatet.

Vi planerar våra måltider **efter säsong** och serverar våra råvaror då de smakar som bäst - det både **minskar transporterna** och **gör måltiden godare**. Vi väljer **ekologiskt** så ofta som möjligt för att främja den biologiska mångfalden och det långsiktiga skyddet av djur och natur.

För att en måltid ska vara hållbar på riktigt måste vi hitta sätt att **minska matsvinnet**, både tillsammans med eleverna, men också kring serveringen och tillagningen av maten. Vi provar oss fram med olika metoder för att vi ska slänga så lite mat som möjligt, till exempel synliggör vi den mat som slängs i skolrestaurangen genom att minska soptunnans storlek.



Hallå där Jonas!

Vad vill du uppnå med skolmaten i Helsingborgs stads skolor?



"För oss är det viktigt att servera mat som är **lagad nära eleven**. Den ska vara lagad av **skickliga kockar** som brinner för både matlagning och måltidens roll i skolan.

Att laga god och näringsriktig mat till flera hundra gäster som äter på kort tid är både utmanande och komplext. Våra kockar ute

på våra olika skolor arbetar därför med ett stort **eget handlingsutrymme**, så att det finns möjlighet att anpassa sitt arbete efter de olika förutsättningar som finns på respektive skola.

Vi har **höga ambitioner** kring den hållbara skolmaten och arbetar hela tiden med att göra våra rätter och recept mer klimatsmarta. Något som är extra viktigt i det arbetet är att **ha med våra elever i den utvecklingen** och vi blir väldigt glada när eleverna engagerar sig i matfrågan - både genom lektioner och matråd och genom de många samtal som blir i skolrestaurangerna."



Jonas Paulsson

Chef för Helsingborgs stads skolors skolrestauranger

Mat som vi serverar

Pasta bolognese på hönsfärs

4-6 portioner

Ingredienser

300 g Hönsfärs
140 g Tärnad morot/kålrot/rödbeta
100 g Hackad lök
60 g Tomatpuré
100 g Hackad vitkål
200 g Krossade tomater
Brynt lökfond
Basilika, timjan, oregano & lagerblad
Paprikapulver & chilipulver
Vitlök
Rödvinsvinäger
Maizenaredning
Salt & peppar

Gör så här

- Fräs lök, vitkål, de tärnade grönsakerna, tomatpuré och kryddor.
- Tillsätt hönsfärsen. Stek, salta och peppra.
- När den är färdigstekt, häll i rödvinsvinäger och koka upp.
- Tillsätt krossade tomater.
- Späd med vatten.
- Krydda.
- Tillsätt redning till lagom konsistens om det behövs och smaka av.



Mat som vi serverar

Grönärtsbiffar

4 portioner

Ingredienser

400 g Gröna ärtor
100 g Gul lök
0,5 dl Margarin
10 g Salt
1 g Finmald svartpeppar
0,3 dl Majsstärkelse
150 g Spetskål

Gör så här

- Mixa ihop alla ingredienser utom spetskålen i en matberedare till en smet.
- Tillsätt sedan spetskålen och blanda ihop.
- Forma till biffar och stek tills de har fått fin färg.

Morotstzatsiki

Ca. 4 dl

Ingredienser

2 dl Turkisk yoghurt
150 g Riven morot
5 g Hackad persilja
1 Vitlöksklyfta
Salt

Gör så här

- Blanda ihop yoghurt, morot och persilja.
- Smaka av med salt och riven vitlök.



Vill du läsa mer om bra mat i skolan?

Läs **Livsmedelsverkets** rekommendationer
”Måltider i skolan” på **livsmedelsverket.se**

Vill du veta mer om vårt
arbete med skolmaten?

Se **helsingborg.se/matprat**



HELSINGBORG