



# Matprat

En bok om maten i våra skolor.  
[helsingborg.se/matprat](https://helsingborg.se/matprat)

# 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 och hälsosamma skolmaten och arbetar hela tiden med att göra våra rätter och recept mer klimatsmarta och nyttiga. Detta innebär att vi serverar mer baljväxter, kål, potatis, pasta, gryn och lagar så mycket vi kan från grunden.*

*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 skolrestauranger.**





## Matpratsboken

I Sverige har vi länge haft en tradition av skattefinansierad skolmat som därmed är kostnadsfri för alla elever. Skolmatens syfte är att säkerställa att hunger inte hindrar någon från att kunna tillgodogöra sig sin utbildning och att bidra till hälsosamma matvanor.

Mat mättar hungriga magar, om den hamnar i magen och inte i soporna. Genom maten kan vi uppnå god hälsa, välbefinnande och avkoppling och samtidigt nyttja måltiden för att lära om våra olika mattraditioner och om matens ursprung. När vi lär oss om vår mat lär vi också om matens klimatpåverkan, vår historia och vårt samhälle.

I den här matpratsboken vill vi berätta om hur vi arbetar för att servera god, hälsosam och hållbar skolmat, för människan och för planeten.

# 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.

## Näringsriktig

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.

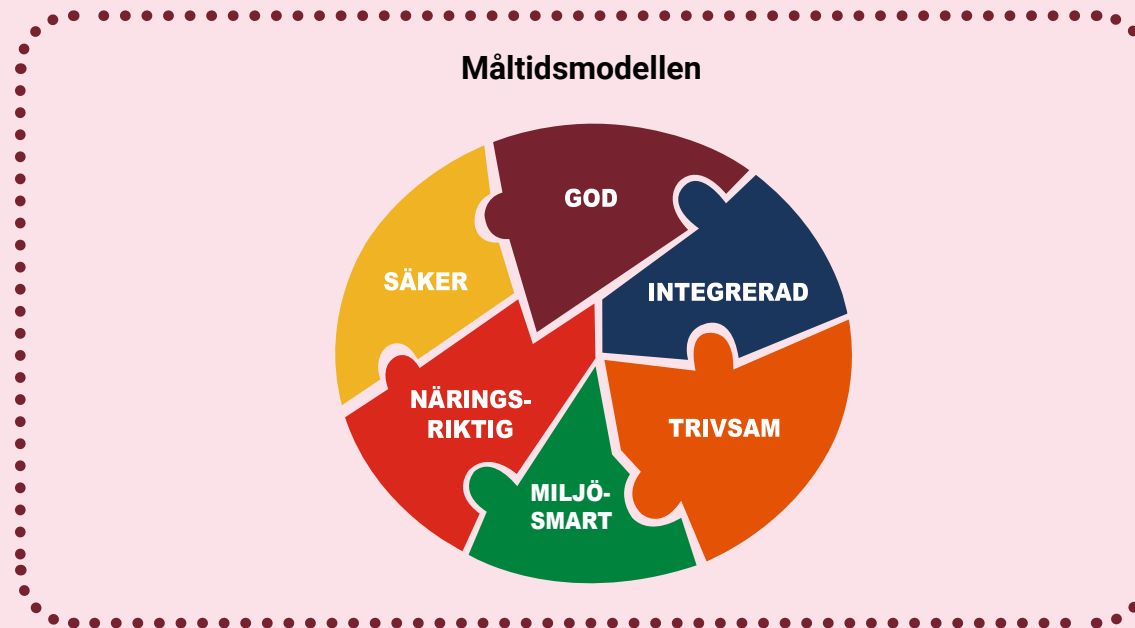
## Trivsamt

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.

# Råd från Livsmedelsverket



## De svenska kostråden

### Mer

Grova grönsaker och baljväxter  
Frukt och bär  
Fisk och skaldjur  
Nötter och frön  
Rörelse i vardagen

### Byt till

Fullkorn  
Nyckelhålmärkta matfetter  
och oljor  
Magra mejeriprodukter

### Mindre

Rött kött och chark  
Salt  
Socker

# 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 (lacto-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.

## Måltidsmodellen

**NÄRINGSRIKTIG** - SÄKER - GOD - INTEGRERAD - TRIVSAM - MILJÖSMART





# Den säkra måltiden

Våra närmre 200 matlagare är alla utbildade i matsäkerhet och allergikosthantering. Varje dag genomför kockarna ett antal fastställda kontroller som dokumenteras, det kan handla om att maten håller rätt temperatur, allergikosten tillagas på rätt sätt och att en god hygien hålls.

Om ditt barn behöver specialkost lämnar du ett intyg från läkare eller dietist direkt till skolköket. Vi rekommenderar att alla misstänkta matallergier utreds av sjukvården.

## 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.

Måltidsmodellen

NÄRINGSRIKTIG - **SÄKER** - GOD - INTEGRERAD - TRIVSAM - MILJÖSMART



# 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.

### Måltidsmodellen

NÄRINGSRIKTIG - SÄKER - **GOD** - INTEGRERAD - TRIVSAM - MILJÖSMART





# 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.



**Måltidsmodellen**

NÄRINGSRIKTIG - SÄKER - GOD - **INTEGRERAD** - TRIVSAM - MILJÖSMART



# 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 för onödigt matsvinn? Vi sänker ljudnivån bland annat genom att planera möbleringen och göra köerna så korta som möjligt.



### Måltidsmodellen

NÄRINGSRIKTIG - SÄKER - GOD - INTEGRERAD - **TRIVSAM** - MILJÖSMART





# Den miljösmarta måltiden

Vi vill servera miljösmart mat och bidra till att öka elevernas kunskap och intresse för hållbar mat. 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 transporter 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 miljösmart behöver vi hitta sätt att minimera mängden mat som kastas från tallrikarna. Oftast är det en dålig vana eller norm som utgör grunden i ett slängbeteende, ibland helt ofreflekterat av den som kastar. Vi behöver tillsammans hitta kloka sätt att enkelt kunna provsmaka nya/okända rätter och samtidigt få lära oss hur mycket mat vi behöver och orkar äta. Den nya normen bör vara att mat är en för värdefull resurs för oss att kasta bort.



## Visste du att...

...vi har tillsammans minskat matsvinnet från 78 gram per portion 2018 till 34 gram per portion 2023. Vi har under samma period också minskat klimatpåverkan från maten med 35%.

Måltidsmodellen

NÄRINGSRIKTIG - SÄKER - GOD - INTEGRERAD - TRIVSAM - MILJÖSMART



# Hållbara livsmedelsinköp

**Vi vill erbjuda så hälsosamma och klimatsmarta rätter som möjligt till våra gäster i skolrestaurangerna, hur spelar din roll som livsmedelscontroller in i det hela?**

– Min roll är att arbeta samordnande och strategiskt för att möjliggöra att verksamheternas behov och begränsningar vägs ihop med lokalpolitiska och nationella mål, säger Linda Bjarle, livsmedelscontroller vid inköpsenheten.

**Vilka möjligheter och utmaningar har en livsmedelsupphandling?**

– Inom våra offentliga kök i Helsingborg köper vi livsmedel för nästan 100 mkr per år. Genom att upphandla bra och hållbara livsmedel så kan vi göra stor skillnad. En utmaning är att se till att upphandlade livsmedel både ska vara av hög kvalitet, god djursorg, låg klimatbelastning samt fortfarande rymmas inom verksamheternas budget.

– Vi försöker så långt det går att ta hänsyn till många olika parametrar för att säkerställa att de livsmedel vi upphandlar ska ha så lite påverkan på djur och natur som möjligt. Det är viktigt att vara flexibel och kunna anpassa kraven utifrån vad det är för typ av livsmedel vi ska upphandla. Exempelvis behöver vi kanske skärpa kraven om det är ett livsmedel som produceras långt ifrån Sverige.

**Hur hållbar är skolmaten idag?**

– Ser vi till klimatpåverkan från inköpt kg mat så har kockarna som lagar skolmaten varit väldigt framgångsrika i arbetet med att sänka denna påverkan. Från ungefär 2,0 CO<sub>2</sub>ekvivalenter/kg livsmedel till 1,3 CO<sub>2</sub> ekvivalenter/kg livsmedel. Genom ändrade menyer och recept har denna förändring kunnat uppnås.

# 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

## Gulaschgryta

4-6 portioner

### Ingredienser

100 g Torkad ärtprotein (Blötlagd vikt 300 g)  
1,5 dl Rapsolja  
150 g Gul lök tärnad  
250 g Potatis tärnad  
200 g Morot tärnad  
200 g Palsternacka tärnad  
150 g Paprika tärnad  
80 g Tomatpuré  
200 g Krossade tomater  
Vitlök  
Paprikapulver  
Kummin  
Chilipulver  
Sambal Oelek  
Salt och peppar  
Rödvinsvinäger  
Grönsaksbuljong  
Japansk soja  
Vatten  
Eventuellt maizena

### Gör så här

- Blötlägg Ärtprotein i kallt vatten i minst 30 min, sila sedan av överbliven vätska.
- Stek av ärtprotein i rapsolja med paprikapulver, chilipulver, kummin, japansk soja, salt och peppar, ställ åt sidan.
- Fräs lök, morot, palsternacka och potatis i rapsolja. Tillsätt alla kryddor och fortsätt fräsa. Sen tillsätt Tomatpuré och fräs någon minut till.
- Slå på rödvinsvinäger och låt koka bort vätska, tillsätt sedan krossad tomat, buljong, japansk soja och vatten. Koka upp.
- Tillsätt ärtprotein och låt småputtra 30–40 min.
- Red av med eventuellt maizena och smaka av med salt och peppar.

**Kontakta oss!**

Vill du komma i kontakt med oss på Helsingborgs stads måltidsservice, mejla oss på: [ms@helsingborg.se](mailto:ms@helsingborg.se).

**Vill du veta mer om vårt arbete med skolmaten?**

Se [helsingborg.se/matprat](https://helsingborg.se/matprat).

**Vill du läsa mer om bra mat i skolan?**

Läs Livsmedelsverkets rekommendationer "Nationella riktlinjer för måltider i skolan" på [livsmedelsverket.se](https://livsmedelsverket.se).





[helsingborg.se/matprat](https://helsingborg.se/matprat)