



**TRYSIL KOMMUNE**  
*-stavgakket foran*



# **RUTINER FOR SKOLEMÅLTIDET VED DE KOMMUNALE SKOLENE**

Vedtatt i Hovedutvalg for oppvekst og kultur 13.06.2023

## **Skolemåltidet og lovbestemmelser**

Skolemåltidet er en del av elevenes skoletid og omfattes opplæringslovens bestemmelser. Det fremgår av formålsparagrafen at elevene i skolen skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livene sine og for å kunne delta i arbeid og felleskap i samfunnet. Opplæringsloven §9a beskriver elevenes rett til et godt fysisk og psykososialt læringsmiljø. Gode rutiner for skolemåltidet bidrar til å oppfylle disse lovkravene.

## **Skolemåltidets betydning for folkehelse**

For å bygge god folkehelse trenger vi forebyggende og helsefremmende tiltak som påvirker store grupper i samfunnet over lang tid. En forbedret folkehelse vil forebygge sykdom og øke livskvalitet, og har positive samfunnsøkonomiske konsekvenser. En god folkehelse er derfor i alles interesse.

I den siste folkehelsemeldinga løftes problemområder knyttet til sosiale helseforskjeller og psykisk uhelse blant unge frem. Psykisk uhelse blant unge og levevaner som gir overvekt har også vært fokusområde i Trysil kommunes utfordringsbilde fra 2019. En god struktur på skolemåltidet kan ha betydning for alle disse områdene og gir mulighet til å utjevne sosiale ulikheter.

## **Skolemåltidet som byggende faktor**

Skolen er en viktig forebyggende arena der skolemåltidet er både forebyggende og helsefremmende. Her treffer vi alle barn og unge. Spisevaner du får som barn, har en tendens til å vare lenge. Sunne spisevaner har derfor stor betydning for helsen på kort og lang sikt. Et godt måltid gir energi som bidrar til godt humør, matglede, økt konsentrasjon og større læringsutbytte.

Å ha det fint sammen under måltidet bidrar til trygghet, trivsel, inkludering og fellesskapsopplevelser, det bygger sosiale relasjoner og stimulerer språk.

## Målsetting med rutiner for skolemåltidet

**Skolene i Trysil skal tilrettelegge for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel, læring, gode vaner og sunne valg.**

Måltidet skal:

1. Gi elevene tid til å innta næring
2. Være en pause i skolehverdagen
3. Være en sosial arena hvor dialog og samvær settes i fokus
4. Være en arena for å trene sosial kompetanse og positiv atferd
5. Bidra til at elevene får rutiner for å spise jevnlig og slik sett får et godt forhold til mat og kropp

## Rutiner – hvordan gjør vi det i de kommunale skolene

1. Alle elever skal ha matpause og det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet.
2. Arena for skolemåltid kan være klasserom, kantine eller andre arealer tilrettelagt for gjennomføring av måltid.
3. Alle elever bør ha minimum 20 minutter til å spise.
4. Skolemåltidet bør ha en klar start og slutt; De voksne på skolen skal bidra til å skape denne rammen.
5. Det bør være voksne tilstede under måltidet (1.-7. trinn)
6. Det bør oppfordres og tilrettelegges for samtale for elevene under måltidet. Dette kan gjøres ved at:
  - a. Det legges til rette for at elevene sitter i grupper når de spiser. Kan eksempelvis snu stoler slik at elevene blir sittende mot hverandre
  - b. Rydde bort utstyr på elevenes skrivebord slik at disse kan fungere som matbord under måltidene
  - c. Veilede til en god måltidsituasjon
7. Skjermbruk bør begrenses og kun benyttes som del av pedagogisk opplegg

8. Elevene bør utarbeide noen enkle regler for måltidet som blir synliggjort i klasserommet/kantina på TUS.

## Roller

Ansatte	Bør arbeide for at elevenes matpakker er i henhold til nasjonale anbefalinger ved å: <ul style="list-style-type: none"><li>være gode rollemodeller gjennom hva de selv spiser og drikker og hvordan man skal omgås rundt et bord.</li><li>ta opp eventuelle utfordringer knyttet til elevenes kosthold med foreldrene.</li><li>være tydelige i formidlingen av skolens retningslinjer for skolemåltid.</li><li>ta opp tema på foreldremøter og foreldresamtaler</li></ul>
Foresatte	Bør følge skolens retningslinjer og bidra til gode matpakker for barna sine.

## Anbefaling matpakkens innhold

Skolematpakke (sunn matpakke)	Matpakke tur
<ul style="list-style-type: none"><li>Grovt brød eller kornprodukter</li><li>Sunt pålegg som ost, fisk, kylling, kalkun, skinke osv.</li><li>Oppskåret frukt, bær og grønnsaker</li><li>Salater</li><li>Sunne middags-rester</li><li>Melk (ekstra lett melk, skummet melk eller lett melk)</li><li>Vann (kaldt drikkevann skal være tilgjengelig, både som tørstedrikk og til måltidene)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skolematpakke</li><li>Ostesmørbrød</li><li>Fiskeburger</li><li>Grove pinnebrød</li><li>Go og mager pølse</li><li>Vann og varm drikke</li></ul>

## Merkedager/Markeringer

Merkedager, belønning, kosetimer på skolen, foreldremøter og klassetreff	Dersom det skal være spiselig bør det fortrinnsvis være frukt/bær/grønnsaker Bruk gjerne fysisk aktivitet og lek som alternativ til noe spiselig
--	---

Rutinene er utarbeidet av en arbeidsgruppe bestående av

- 1 representant fra skoleledelsen v/Innbygda skole
- 1 representant fra skoleledelsen v/Trysil ungdomsskole
- 1 representant fra lærere – oppnevnt av Utdanningsforbundet
- 1 representant fra elevveileder – oppnevnt av Fagforbundet
- 1 representant fra skolehelsetjenesten
- 1 representant fra institusjonskjøkkenet
- 1 representant fra oppvekstadministrasjon
- Kommuneoverlege

Som en innledning til arbeidet ble alle elevråd involvert og fikk mulighet til å komme med innspill. Kommuneoverlege hadde orienteringer med alle ansatte på skolene hvor de ble invitert til å komme med innspill.

Forslag til plan ble sendt ut på høring og endelig plan er utarbeidet med hensyn til de innkomne innspill.

Kildehenvisning:

<https://www.fhi.no/publ/2023/effekten-av-et-gratis-skolemaltid/>

<https://www.fhi.no/publ/2022/gratis-skolemat-i-ungdomsskolen/>

[https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/dokumenter-mat-og-maltider-i-skolen/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf/\\_attachment/inline/dfd3025d-2bd6-4b59-8019-e2c0173e1c56:d0563784793afdfd2982cc4811b49a1bb16dcfc7/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/dokumenter-mat-og-maltider-i-skolen/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf/_attachment/inline/dfd3025d-2bd6-4b59-8019-e2c0173e1c56:d0563784793afdfd2982cc4811b49a1bb16dcfc7/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf)

Wethington HR, Finnie RKC, Buchanan LR, et al. **Healthier Food and Beverage Interventions in Schools: Four Community Guide Systematic Reviews.** Am J Prev Med. 2020 Jul;59(1):e15-e26. doi: 10.1016/j.amepre.2020.01.011.