

RÄTT FETT I SKOLMATEN

Skolmat engagerar

.....

I denna folder hittar du information om skollagens krav gällande skolmat samt aktuella näringsrekommendationer och kostråd.

A photograph of three children running along a dirt path in a sunlit forest. The children are in the foreground and middle ground, running towards the camera. The path is surrounded by lush green foliage and trees. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and long shadows. The children are wearing casual clothing and boots.

SKOLLAGEN OM SKOLMATEN

.....

2010 kom en ny skollag som gäller både offentliga och fristående skolor. Den innehåller krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria, utan även vara näringsriktiga. Enklaste och säkraste sättet att säkerställa att

näringsriktig mat serveras är att låta Nordiska Näringsrekommendationer* (NNR 2012) utgöra grunden. Livsmedelsverkets uppdrag är att ta fram kostråd och stödja arbetet med att ta fram lämplig skolmat.

** Nordiska näringsrekommendationer tas fram på uppdrag av Nordiska Ministerrådet. Rekommendationerna är ett resultat av ett samarbete mellan fler än 100 oberoende och ledande forskare inom kostområdet som har granskat den senaste tillgängliga forskningen.*

KOSTRÅDEN

De senaste svenska kostråden från Livsmedelsverket kom 2015 och baseras på NNR. Det är 11 praktiska råd om mat och livsmedelsval som är bra för både hälsan och miljön. Råden är uppdelade efter vad vi bör äta mer av, mindre av, och vilka byten vi bör göra. Råden är i stort sett samma för barn över två år och vuxna. Mindre barn behöver mer näringstät mat då de inte kan äta lika mycket som vuxna.

VAD ÄR NYTTIGA MATFETTER?

De nyttiga matfetterna är de som innehåller mer enkel- och fleromättat fett än mättat fett, det vill säga matfetter som är baserade på vegetabiliska oljor. Smör och smörbaserade matfetter innehåller mer mättat fett, därför bör dessa ersättas med de nyttigare matfetterna. Till olje-baserade matfetter hör mjuka och flytande margariner.

MER

Grönsaker,
frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen

BYT TILL

Fullkorn
Nyttiga matfetter
Magra mejeriprodukter

MINDRE

Rött kött och
charkprodukter
Salt
Socker
Alkohol

HÄLSA grundläggs tidigt

Våra matvanor och vår livsstil har stor betydelse för vår hälsa. Våra vanor grundläggs tidigt, därför är det extra viktigt att skolan är med och erbjuder hälsosamma matvanor och livsmedelsval.

Vill du veta mer?

Kontakta Eva Skoog,
legitimerad dietist.
eva.skoog@unilever.com

BRA MAT I SKOLAN

Livsmedelsverket har gjort en undersökning som konstaterar att barn idag får i sig för lite fleromättat fett, men för mycket mättat fett. Det finns alltså all anledning att se över vilket matfett som serveras i skolan

Valet av matfett har stor betydelse för hur mycket mättat och omättat fett vi får i oss. Genom att använda flytande

margarin i matlagningen, erbjuda oljebaserade dressingar samt servera smörgåsmatfett baserat på vegetabiliska oljor kan man få en bra fettkvalitet. Att använda smörbaserat smörgåsmatfett däremot, ger mycket mättat fett och bara lite omättat. Tvärt emot både näringsrekommendationer och kostråd.

FÖR KLIMATET OCH VÅR FRAMTID

I en analys utförd av SIK* har man undersökt miljö- och klimatpåverkan av olika sorters matfetter. Analysen visar att matfett och margarin baserade på vegetabiliska oljor har betydligt lägre och ibland till och med hälften så stor miljöpåverkan som smör och smörblandade produkter.

* Numera RISE, Research Institute of Sweden