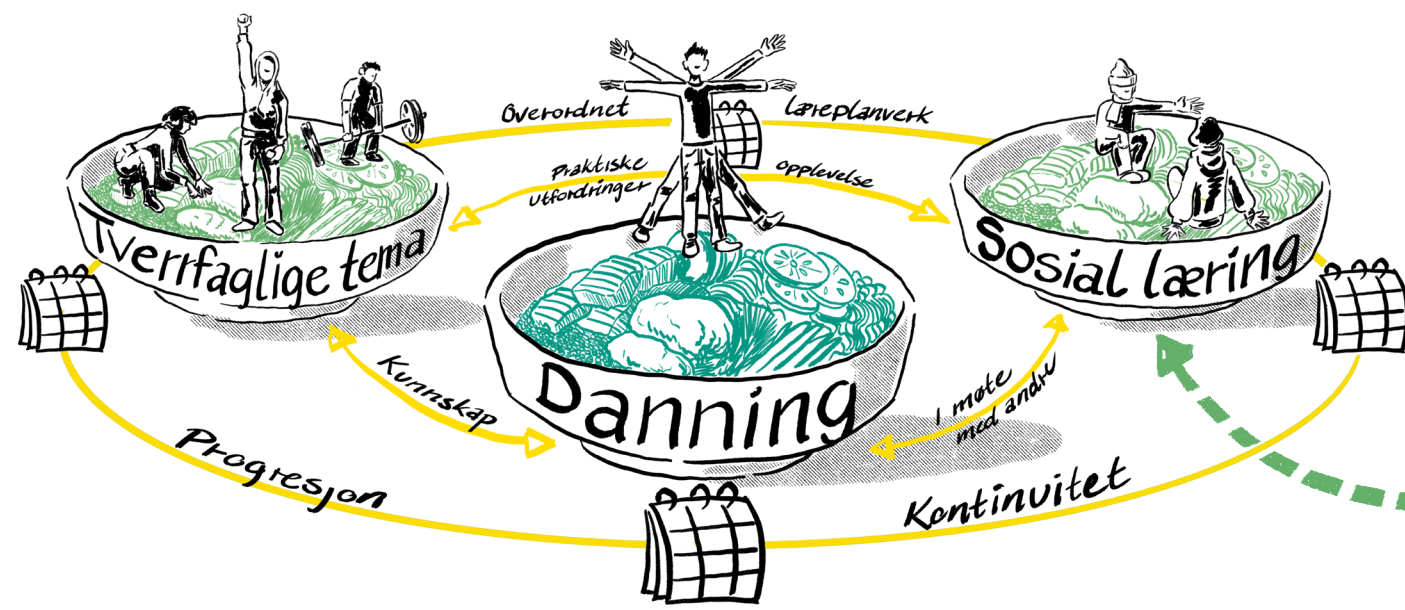
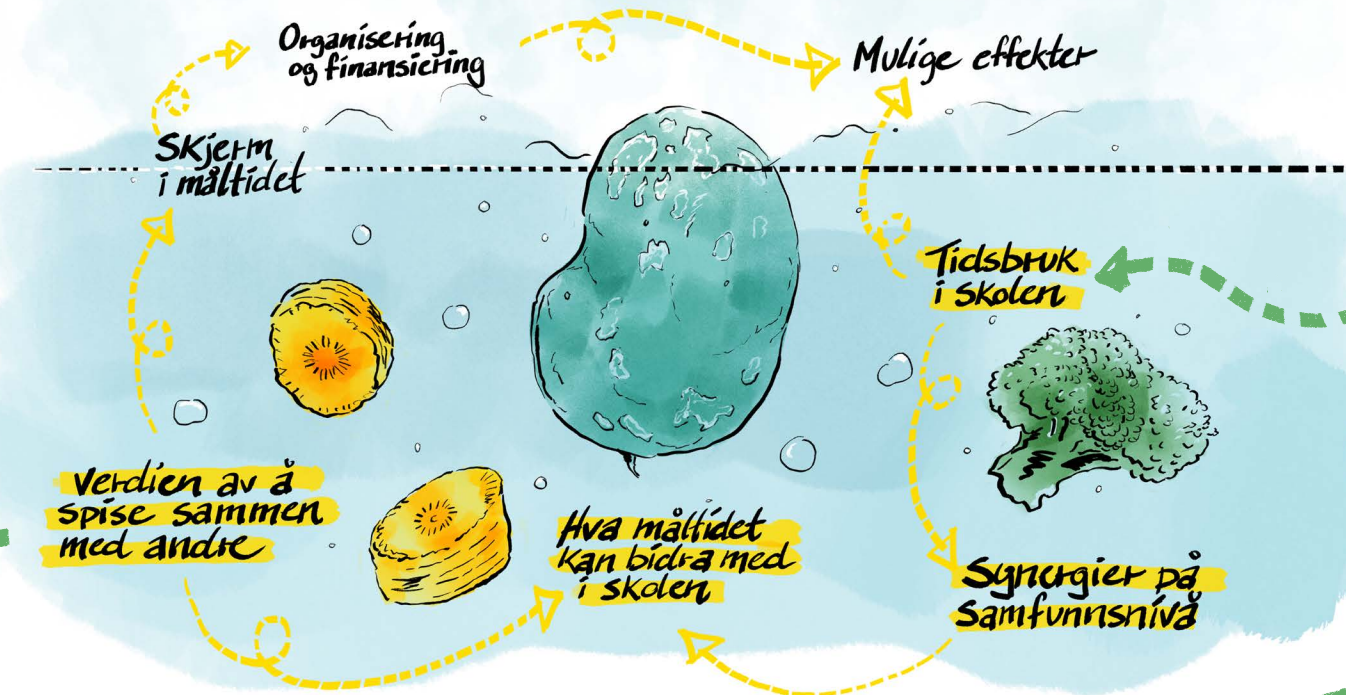


Muligheter i måltidet



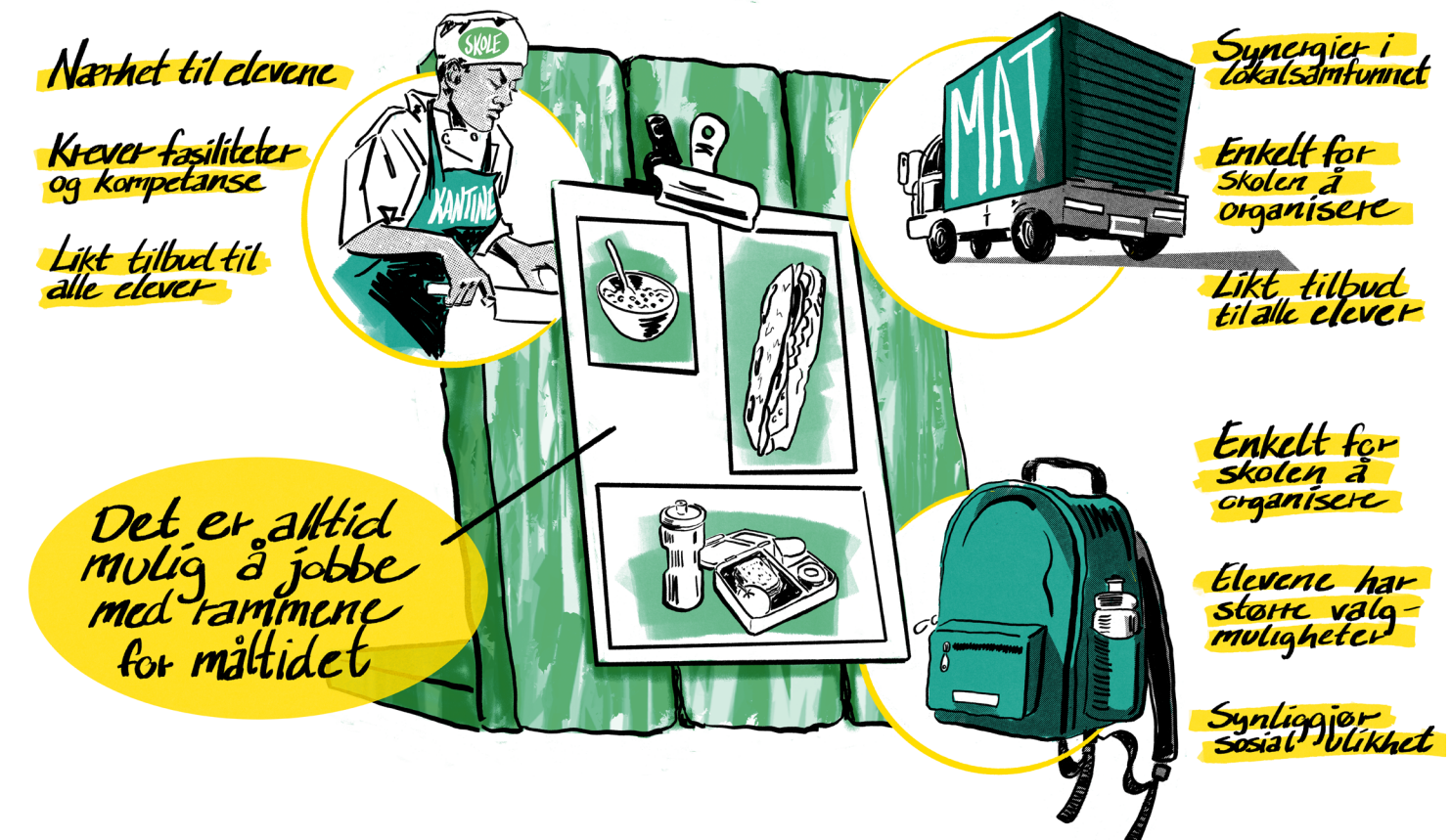
Skolemåltidet er en het potet – blir alt diskutert?



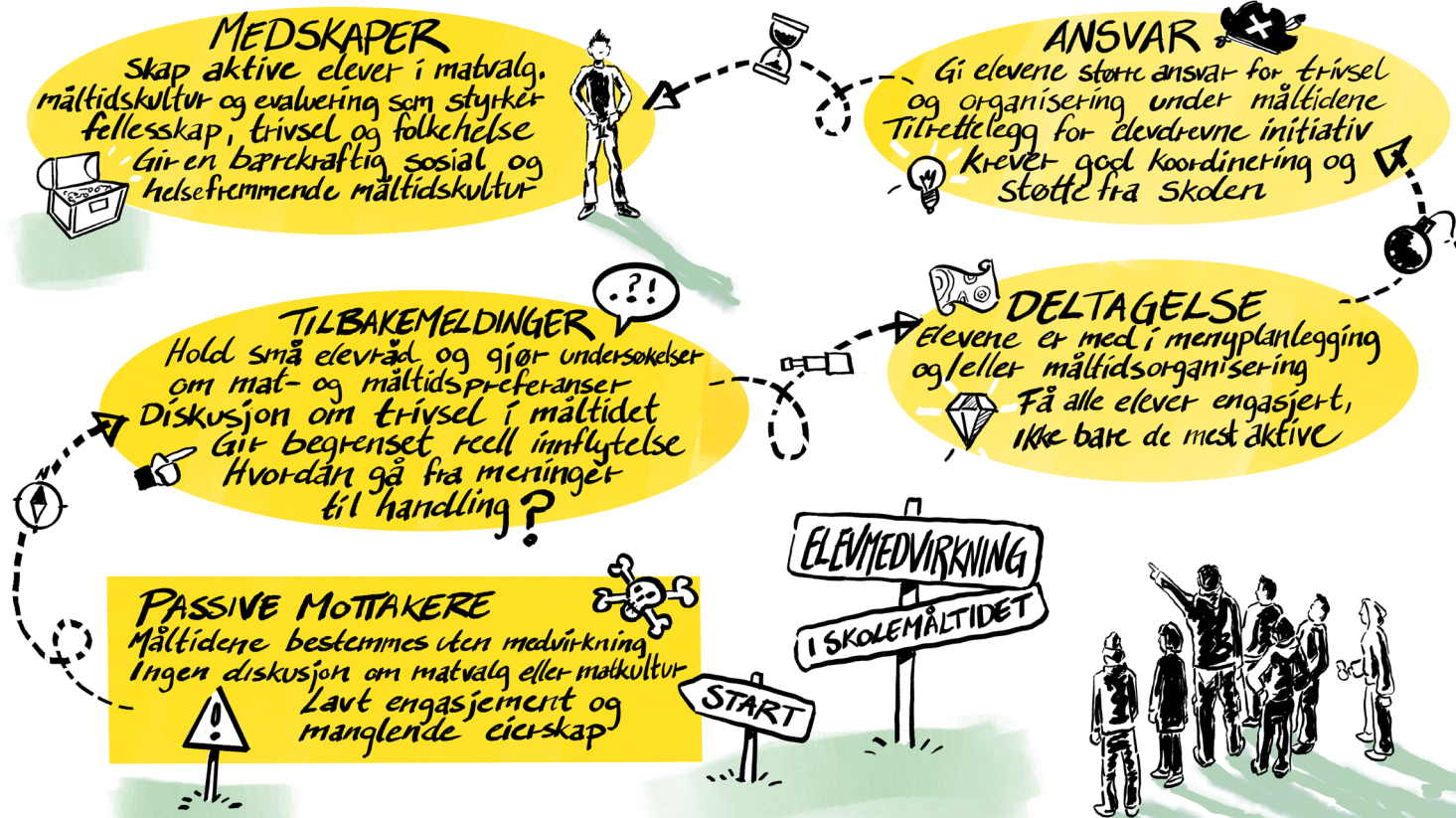
Organisering av skolemat



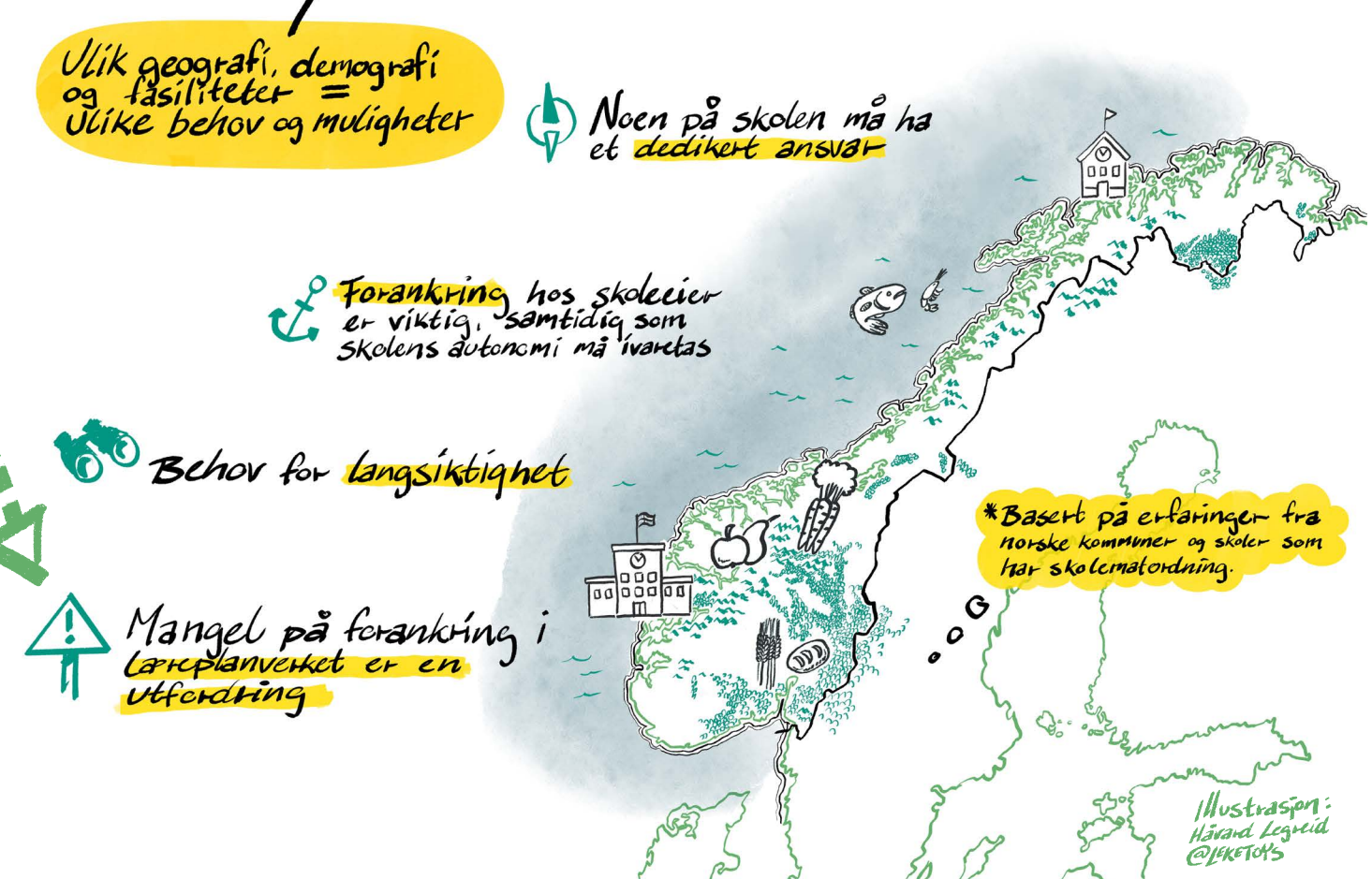
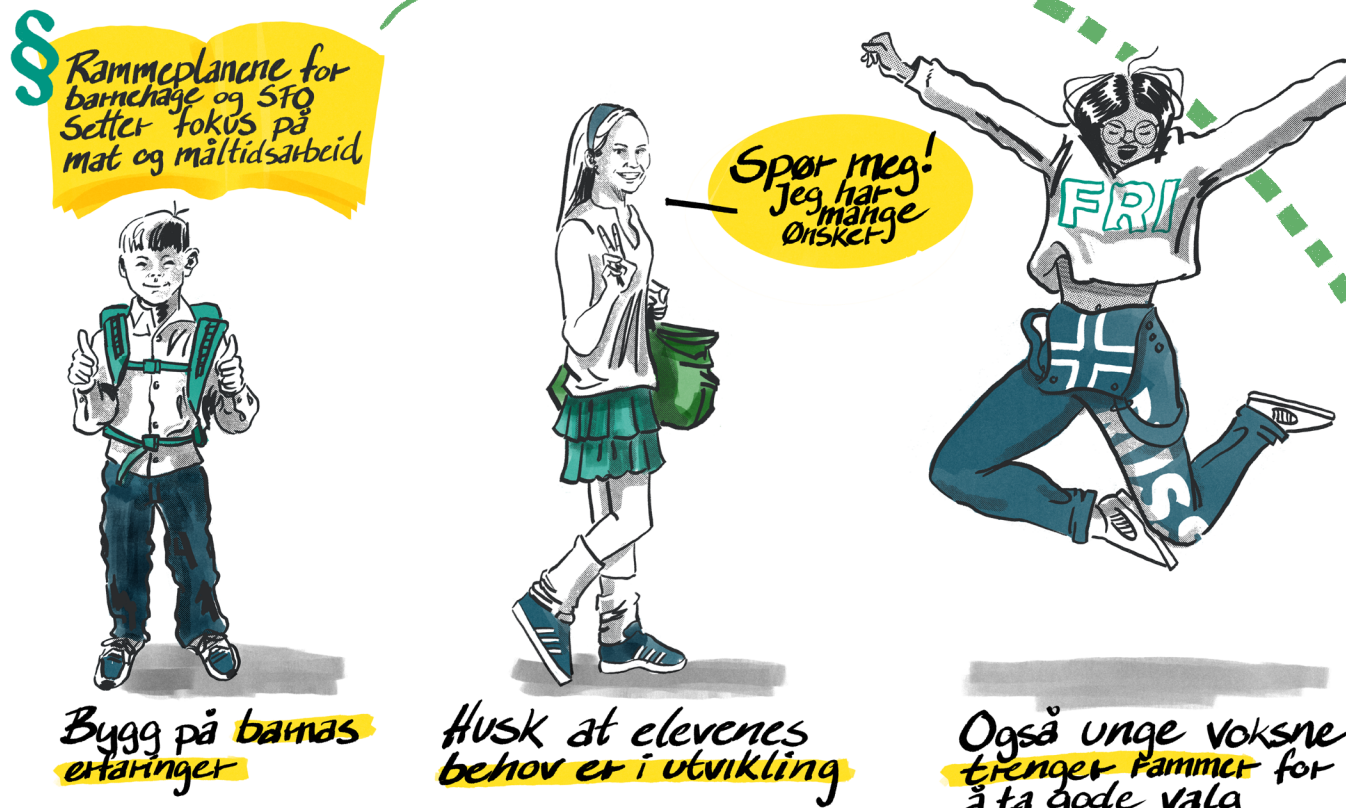
Råd for maten



Det er alltid mulig å jobbe med rammen for måltidet



* Sitater fra elever på 2. og 7. trinn



Illustrasjon: Håvard Leivstad @JUKETON



Det viktige skolemåltidet

Måltider handler om mer enn bare mat. Det handler om **fellesskap**, **tilhørighet** og de små øyeblikkene der vi knytter bånd, deler tanker og bygger relasjoner. Skolehverdagen gir unike muligheter til å **skape slike øyeblikk**.

Hvordan måltidet organiseres og hvilken plass det får i skolehverdagen, er signaler om hva skolen og samfunnet mener er viktig. Det handler ikke bare om hva som spises – men også om hvordan **vi spiser sammen**.

Skolemåltidet er en viktig del av elevenes hverdag og handler om **mer enn maten** som spises.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, ved Høgskulen på Vestlandet, har gjennom flere år innhentet erfaringer og innsikt om måltider og mat i skolen. Illustrasjonene på dette arket bygger på vårt arbeid og er et **verktøy** for å skape diskusjon og refleksjon rundt måltider og mat i skolen.

Høgskulen på Vestlandet



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

En elev som får 20 minutter hver dag til å spise, bruker **633 timer** på skolemåltidet gjennom grunnskolen. Det er like mange timer som eleven har i det fjerde største faget i skolen!

Ett skolemåltid til dagen utgjør 1900 måltider gjennom grunnskolen. Dette er 1900 måltider som ikke bare skal mette magen, men som også representerer **1900 muligheter** til å påvirke den enkelte elevs helse, kostholdsvaner og ikke minst trivsel.

Det er disse mulighetene vi ønsker skal bli diskutert og løftet frem – i klasserommet, på personalmøtet og i kommunens langsiktige planer og strategier.

Bruk illustrasjonene sammen med kolleger, elever og ledelse for å skape **diskusjon** og **løsninger** for god måltidskultur på din skole. Det finnes ingen «fasit» bak illustrasjonene, vi ønsker å utvide diskusjonen rundt skolemat til en refleksjon om måltidets plass i skolen:



Hva er et godt måltid?
Hva består det av og hva kan det romme?



Hvilke tverrfaglige muligheter ligger i skolemåltidet?
Hvilke ressurser har vi i personalgruppen?

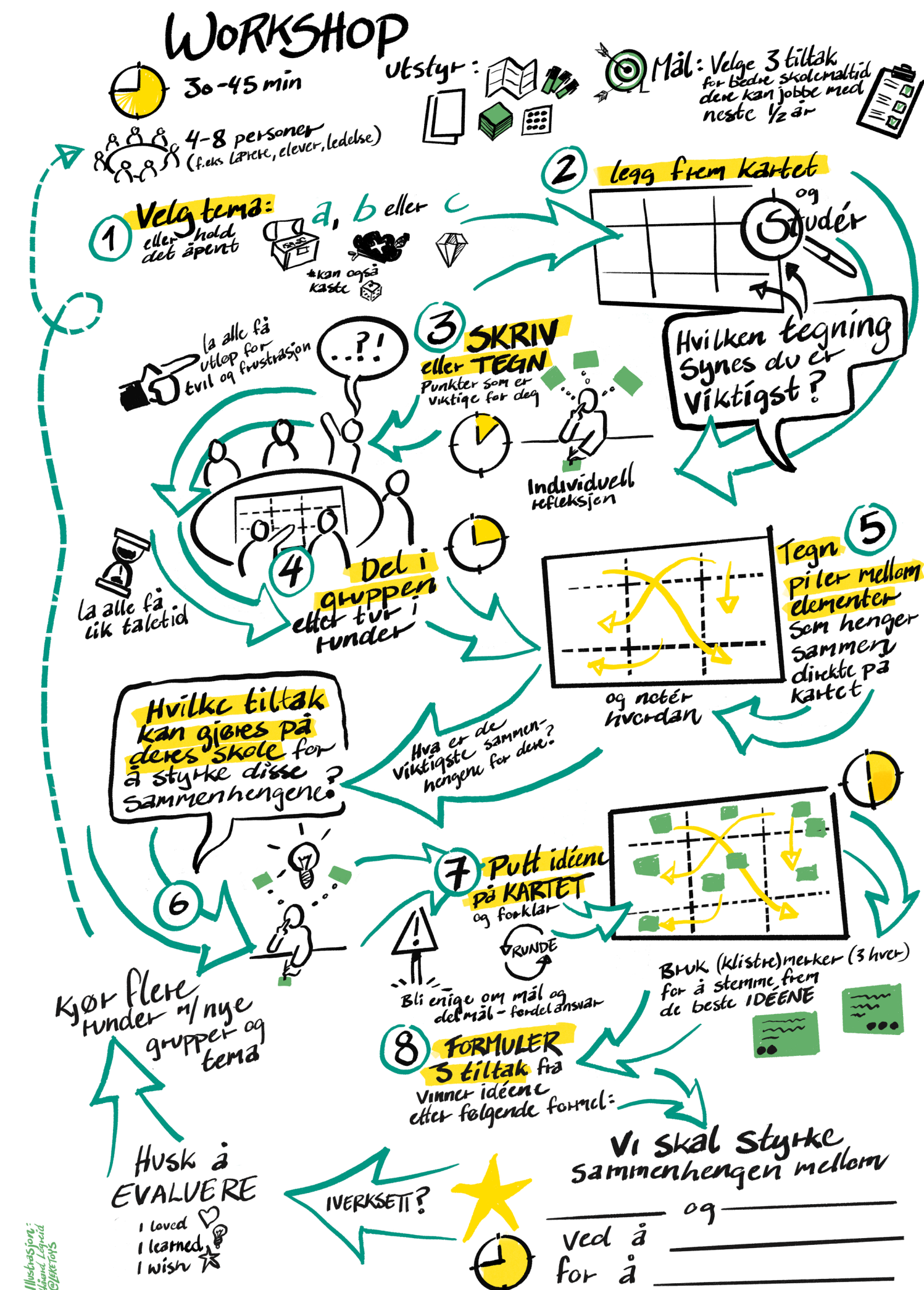


Hvordan bruker vi måltid og mat som arena for dannelse, sosial læring og inkludering? Hvordan kan eleven aktivt medvirke?

Illustrasjonene bygger på våre rapporter:

Erfaringer fra skolemåltidsordninger i Norge (2022) og Lokale prosesser ved innføring av skolemat i et utvalg norske kommuner (2024), samt nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og skolefritidsordning, forskrift for helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger, og læreplanverket LK20.

Det er innhentet erfaringer og kunnskap om hvordan skoler og kommuner organiserer skolemåltidsordninger og hvordan skoler organiserer skolemåltidet gjennom intervju og workshops med lærere, kommuneansatte, elever, lærerstudenter, matansvarlige og rektorer.



★ Det er mange sider ved skolemåltidet som er aktuelle å diskutere. Det er lurt å avgrense og begynne i det små.

★ Se på arbeidet som en kontinuerlig prosess og gjennomfør workshopen flere ganger med ulike grupper og tema. **Involver elevene!**

★ Legg en plan og bli enige om delmål før dere går i gang. Hvem har ansvaret for hva? Når og hvordan skal dere **evaluere**?

★ Husk å **forankre** arbeidet i ledelsen og involver nøkkelpersoner.

★ Prøv å få resultatet inn i strategi og **langsiktige planer**.

Les mer om workshop på våre nettsider

