



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom?			
2. Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for håndvask før måltidet?			
5. Er det voksne til stede i matpausen?			
6. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?			
7. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på grønnsaker eller frukt/bær daglig? (For eksempel gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger gjennom skole/SFO eller kommune.)			
8. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
9. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
VED MATSERVERING/SKOLEMATTLBUD			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn?			
12. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			





Ja Delvis Nei

<p>13. Bygger de måltidene som tilbys på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er består av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)</p>			
<p>14. Brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene nøkkelhullsmerkede eller merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølge Brødskalaen?)</p>			
<p>15. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?</p>			
<p>16. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør tilbys fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst én gang per uke eller oftere.)</p>			
<p>17. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?</p>			
<p>18. Prioriteres matvarer med lavt saltinnhold og begrenses salt i matlaging?</p>			
<p>19. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?</p>			
<p>20. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?</p>			
<p>21. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?</p>			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

