



Sjekkliste til retningslinja for mat og måltid i ungdomsskulen

	Ja	Delvis	Nei
1. Blir det lagt fysisk til rette for måltid som fremjar matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?			
2. Er det vaksne tilstades under måltida?			
3. Har elevane minimum 20 minutt til å ete?			
4. Er det lagt til rette for å vaske hendene før måltidet?			
5. Finst det kaldt vatn lett tilgjengeleg – til måltid og til tørstedrikk?			
6. Har skulen tilbod om ordningar som gir elevane tilgang på frukt, grønnsaker eller bær dagleg? (Det vil seie abonnementsordninga Skulefrukt eller andre ordningar i regi av skulen eller kommunen.)			
7. Har skulen tilbod om ordningar som gir elevane tilgang på ekstra lett mjølk, skumma mjølk og/eller lettmjølk til måltida?			
8. Dersom det er tilbod om juice, er einingane maksimalt 250 ml?			
VED KANTINE ELLER ANNA MATTILBOD			
9. Blir regelverk og råd frå Mattilsynet følgt når mat blir laga, tillaga, servert og merka?			
10. Er det brukt/tilbod om gode erstatningsprodukt for dei med allergiar, intoleransar eller ved religiøse omsyn?			
11. Blir tilrådinga følgt om at det ikkje bør vere tilbod om brus, saft, drikke tilsett sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikkar?			





Ja Delvis Nei

<p>12. Bygger serverte måltid på Helsedirektoratet sine kostråd, og er dei ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig inneber at måltidet er sett saman av tre matvaregrupper; 1. Grove kornprodukt, 2. grønsaker/ frukt/bær og 3. fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)</p>			
<p>13. Blir brød- og kornprodukt med mykje fiber og fullkorn og lite feitt, sukker og salt brukt? (Er produkta nøkkelholmerka eller merka grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølgje Brødskala'n?)</p>			
<p>14. Er påleggstilbodet variert og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønsaker?</p>			
<p>15. Dersom det blir servert varm mat, blir det variert mellom fiske-, kjøtt- og vegetarrettar? (Det bør vere tilbod om fisk 1-2 gonger per veke og vegetarrett minst ein gong per veke eller oftare.)</p>			
<p>16. Blir matoljer, flytande og mjuk margarin nytta framfor hard margarin og smør?</p>			
<p>17. Blir matvarer med lågt saltinnhald prioritert, og blir salt i matlaging avgrensa?</p>			
<p>18. Er bakevarer og andre produkt med mykje sukker og/eller feitt berre servert ved spesielle høve?</p>			
<p>19. Følgjer skulen tilrådinga om at det ikkje skal vere tilbod om sjokolade, godteri, potetgull og annan snacks?</p>			
<p>20. Tek skulen sikte på ein miljøvenleg praksis, med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk står sentralt?</p>			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på nokre punkt, bruk desse for vidare vurdering:

Punkt:

Kva av desse punkta er **enklast** å ta tak i/endre?

Kva av desse punkta er **viktigast** å ta tak i?

Kven har **ansvaret** for å setje i gang og følgje opp endringar?

Korleis går ein fram for å gjere endringane? Kva er første steg?