



Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel?			
2. Er det voksne tilstede i matpausen?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for å vaske hendene før måltidet?			
5. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
6. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig? (Gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger i regi av skole eller kommune.)			
7. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
8. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
9. Følger skolen anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			
DERSOM SKOLEMATTILBUD/KANTINEDRIFT			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			





Ja Delvis Nei

<p>12. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)</p>			
<p>13. Dersom det tilbys brød- og kornprodukter, inneholder disse mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskalaen?)</p>			
<p>14. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?</p>			
<p>15. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fiske-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)</p>			
<p>16. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?</p>			
<p>17. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset?</p>			
<p>18. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?</p>			
<p>19. Følger skolen anbefalingen om at det ikke skal tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?</p>			
<p>20. Etterstreber skolen en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbudet 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?

