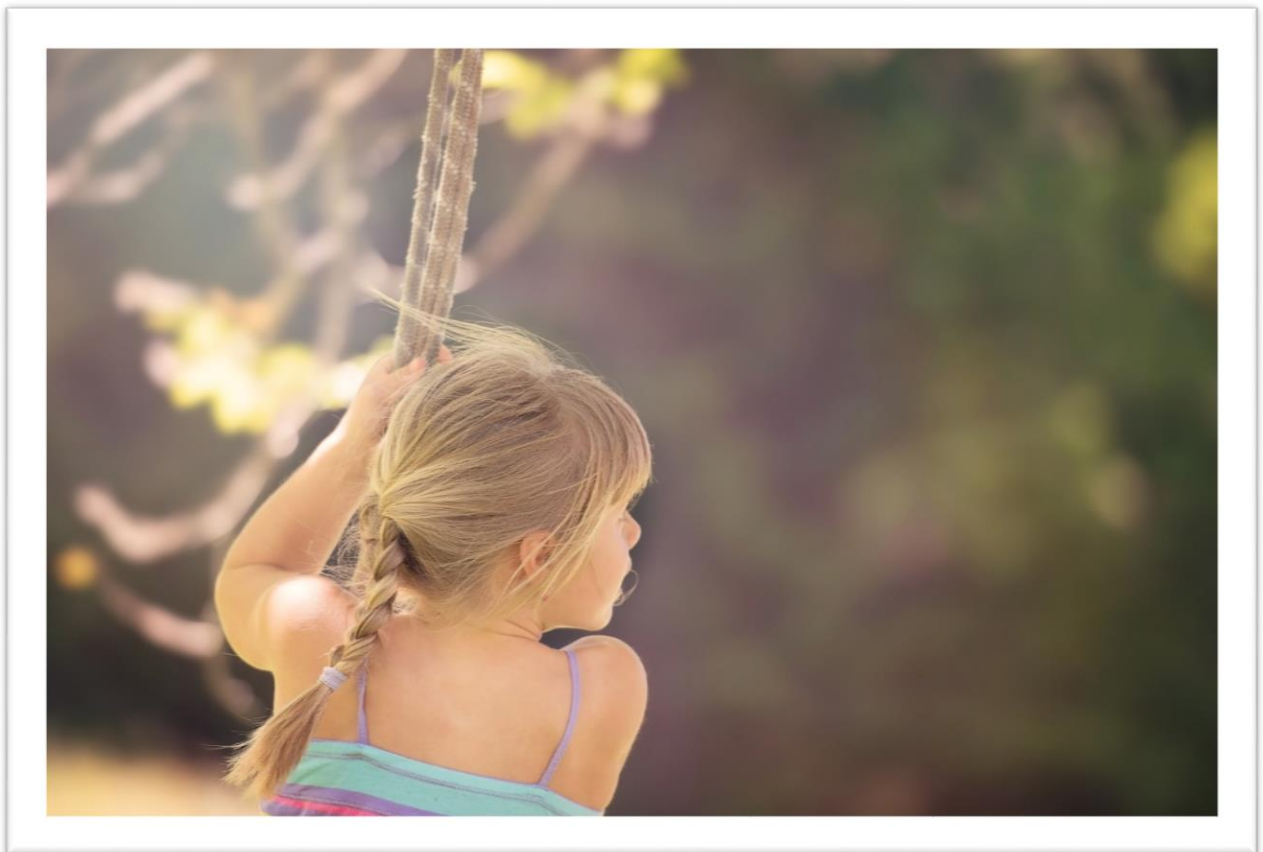




RINGERIKE  
KOMMUNE

# Veileder for mat og måltider for skolefritidsordningen (SFO) i Ringerike



Internt dokument



RINGERIKE - nærmest det meste

---

# Veileder for mat og måltider for SFO i Ringerike

## 1. Mat og måltider som serveres på SFO er varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.

Mat og drikke som serveres eller tilbys i skole og SFO kan ha stor betydning for elevenes kosthold. Ved matserving eller andre mat- og drikketilbud følger det et ansvar for å sikre at tilbudet legger til rette for et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger.

Siden ingen matvare inneholder alle næringsstoffer et barn trenger, bør måltidene settes sammen av matvarer fra følgende tre grupper for å være ernæringsmessig fullverdige, enten de er varme eller kalde (1):

- Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta etc.
- Gruppe 2: Grønnsaker og/eller frukt og bær
- Gruppe 3: Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg, belgfrukter (f.eks. linsler, bønner, kikerter og andre erter)

## 2. Vi på SFO gir informasjon, for eksempel matpakkebrosjyre, til foresatte ved behov.

Vi snakker med foresatte dersom vi ser at barna på SFO har med seg matpakker som inneholder fint brød, sukkerholdig pålegg, lite/ingen grønnsaker/frukt, sukkerholdig frokostblanding (cornflakes, cocopops, honni korn og lignende). Grove kornprodukter, grønnsaker og frukt og magre meieriprodukter er viktige byggesteiner og vil gi et stabilt blodsukker og energinivå over tid.

Matpakkebrosjyren finner dere på [kommunens hjemmesider](#).

## 3. Servering av kaker, kjeks, is, godteri, saft, brus og koffeinholdige drikker bør unngås. SFO spesifiserer de spesielle anledningene hvor slikt serveres, i samarbeid med skolen (4-5 anledninger i året).

Et høyt inntak av sukker øker risikoen for vektøkning, overvekt og fedme. Dette gir igjen økt risiko for type 2 diabetes og noen former for kreft. Det er også sammenheng mellom inntak av tilsatt sukker og tannhelse (2).

Skolen spesifiserer de spesielle anledningene hvor kaker, is og lignende serveres (4-5 anledninger i året). De fleste av våre feiringer og markeringer gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Dette gjelder også bursdager.

Personalet oppfordres til å finne alternativer ved feiringer og markeringer. Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet. Vi ser begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av skoleåret.

#### **4. Barna får god tid til å spise, vi anbefaler minst 20 minutter.**

Det er behov for å sette av minimum 20 minutter til å spise, slik at alle får mulighet til å spise i ro og til de er mette. Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid. Også barna som har praktiske oppgaver i spisepausen, har behov for tilstrekkelig tid til å spise. Dersom spisetiden ikke strekker til for alle barna, bør det legges til rette for at barna det gjelder får anledning til å spise opp maten sin utenom matpausen (1).

#### **5. Måltidet fremmer helse, mat- og måltidsglede. Personalet deltar aktivt i måltidene.**

Måltidene kan være en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner. SFO har et bevisst forhold til bruk av skjerm under måltidene, siden dette kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon (1).

Det er viktig at alle ansatte tar på alvor det profesjonelle ansvaret de har for å fremme gode og sunne matvaner. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er SFO sin oppgave å fremme, bør en være bevisst på å holde for seg selv. Helsedirektoratets kostråd ligger til grunn i formidling om sunt kosthold.

#### **6. Måltidene på SFO er en arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.**

Å lage mat sammen i SFO kan gi barna erfaring med hvordan de selv kan lage enkle og sunne måltider, og hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet (3).

#### **7. Turmaten på SFO er i tråd med Helsedirektoratets kostråd.**

Sjokolade og søtsaker er store kilder til inntaket av tilsatt sukker i barns kosthold og bidrar også vesentlig til inntak av mettet fett. Kostrådene er tydelig på at inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som mellombar/energibar, brus, godteri og snacks, bør begrenses. Dette gjelder også bearbejdede kjøttprodukter som for eksempel pølse. SFO bør bidra til å begrense barns inntak av slike produkter (1).

#### **8. Det legges til rette for god hygiene på SFO og håndvask bør gjennomføres før måltidene.**

Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. Det bør legges til rette for håndvask før måltid og før matlaging. Barna bør kjenne til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider (1).

## 9. SFO har en miljøvennlig praksis med lite matsvinn.

Våre skoler bidrar til en miljøvennlig praksis gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre elevene våre bevisste, engasjerte og handlekraftige. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold og matsvinnet vårt kan reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet. Vi begrenser bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende, i tråd med Miljøfyrtårn (1).

## 10. Maten på SFO er lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.

Ved matservering eller andre mat- og drikke tilbud, må matloven og tilhørende forskrifter følges. Det er skolens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves og at maten som serveres er trygg. God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat er nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg (1).

Ved matservering følger vi Matloven og tilhørende forskrifter. Det er vårt ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves, og at maten som serveres våre barn er trygg.

Det bør ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Mat som blir stående lenge i romtemperatur får mer bakterier og kan øke risikoen for matforgiftning. Melk, melkeprodukter og kjøtt er særlig utsatt.

Muligheter for kjølig lagring av matpakker vil kunne sikre at medbrakt mat smaker bedre og ser mer fristende ut, og muliggjør større variasjon i den medbrakte maten. Særlig gjelder dette medbrakt mat til ettermiddagsmåltid på SFO.

Informasjon om allergener i mat som tilbys i skole og SFO kan for eksempel formidles gjennom ukemenyer som henges opp på et godt synlig sted, uken før (1).

Nærmere [informasjon om trygg mathåndtering finnes hos Mattilsynet](#)

Nærmere [informasjon om allergenmerking av mat finnes hos Mattilsynet](#)

## 11. SFO tar hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider.

**Matallergi og –intoleranse** er en vanlig problemstilling i våre SFOer. Dette betyr allikevel ikke at enhver som vil kan kreve spesialtilpasning. Dersom det er krav om forbud eller tilpasninger som går ut over andre barn eller SFOs drift, må det foreligge en legeerklæring eller erklæring fra annet egnet helsepersonell, som for eksempel fra en klinisk ernæringsfysiolog.

**Spisevansker:** Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider. Barn med spisevansker er i risiko for å komme på siden av felleskapet i måltider. Vi tilrettelegger måltidet for alle våre barn, da inkludering har egenverdi og er et mål i seg selv. Eksempelvis kan man tilpasse lys, lyd, plass til å bevege seg rundt spisebordet, sittestilling og eventuelle hjelpemidler.

**Religion og livssyn:** Det er ulik praksis på hva som kan spises og drikkes i ulike religioner og kulturer. Det er viktig at SFO har en god dialog med foreldrene, slik at dere vet hva barna kan spise. I de aller fleste livssyn og religioner er det ingen restriksjoner mot å spise fisk, belgfrukter eller andre grønnsaker. En enkel måte å lage mat som alle våre barn kan spise er å lage vegetariske retter, eller lage mat der vi bruker ulike typer fisk.

For å sikre at barn som har spesielle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (grunnet matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander), vil samarbeid mellom SFO, foresatte og skolehelsetjeneste og/eller spesialisthelsetjeneste noen ganger være nødvendig (3).

## Referanser

1. Helsedirektoratet (2015). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet [oppdatert 29. september 2015, lest 28.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
2. HelseNorge (2020). Kostråd om sukker [Internett]. [oppdatert 17.desember 2020, hentet 03.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/mindre-sukker-til-hverdags/#hva-skjer-om-vi-spiser-for-mye-sukker>
3. Kunnskapsdepartementet (2021). *Rammeplan for SFO: Forskrift om rammeplan for skolefritidsordningen*. Udir. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/innholdet-i-skolefritidsordningen/mat-og-maltidsglede/>