



PORVOO

BORGÅ

RIKTLINJER FÖR BESPISNING OCH KOSTUTBUD

för småbarnspedagogiken, grundskolorna och gymnasierna i Borgå stad

Bildningssektorns näringsarbetsgrupp

Bildningsnämnden 13.2.2018
Stadsstyrelsen 12.3.2018
Bildningsnämnden 14.2.2019
Bildningssektorns näringsar-
betsgrupp 4.10.2021/5.4.2022

Innehåll

TILL LÄSAREN

1	SMÅBARNSPEDAGOGIK	5
1.1	Matfostran inom småbarnspedagogiken	5
1.1.1	Näringsrekommendationer för barn i lekåldern	5
1.1.2	Bespisningen som en del av småbarnspedagogiken	6
1.1.3	Samarbete och utvärdering av processen inom småbarnspedagogiken	9
2	GRUNDSKOLAN OCH GYMNASIET	10
2.1	Näringsfostran som en del av skolornas läroplan	10
2.2	Näringsrekommendationer för barn i skolåldern	10
2.3	Bespisningen som en del av skoldagen	11
2.3.1	Ordandet av skolbespisning	11
3	PLANERING AV MATSEDELN OCH VAL AV LIVSMEDEL	13
3.1	Transport, förvaring och servering av mat	15
3.2	Samarbete och processbedömning	16
4	KOST	17
4.1	Fastställande och beställning av kost	17
4.2	Grundkost (GRUND)	17
4.3	Ändringar i grundkosten	18
4.3.1	Vegetarisk kost (V) och vegansk kost (Vega)	18
4.3.2	Religionens betydelse för kosten (R)	18
4.4	Specialdieter	19
4.4.1	Laktosfri kost (L)	19
4.4.2	Glutenfri kost (G)	19
4.5	Födoämnesallergier och överkänslighet	20
4.5.1	Mjölkalergi (M)	21
4.5.2	Spannmålsallergi (S: spannmålets namn)	21
4.5.3	Kost för fiskallergiker (INTE FISK)	22
	KÄLLOR OCH YTTERLIGARE INFORMATION	23

BILAGOR

Bilagor

Bilaga 1. Användning av xylitol i dagvård och skolor

Bilaga 2. Användning av olika mjölkprodukter och av produkter som ersätter/liknar dem i daghem och skolor

Bilaga 3. Specialkost och kostbegränsningar av religiösa skäl inom småbarnspedagogiken: Anvisningar till föräldrarna

Bilaga 4. Specialkost och kostbegränsningar av religiösa skäl i grundskolan: Anvisningar till föräldrarna

TILL LÄSAREN

Handboken "Riktlinjer för bespisning och kostutbud" handlar om näringsinnehållet i maten och kostutbudet inom småbarnspedagogiken, grundskolorna och gymnasier i Borgå stad. De primära kraven på matens kvalitet beskrivs i följande rekommendationer: Finska näringsrekommendationer, Tillsammans kring matbordet - kostrekommendationer till barnfamiljer, Vi äter och lär tillsammans - rekommendation för skolbespisningen samt statsrådets principbeslut om utvecklingslinjerna för motion och kost som främjar hälsa. Målet är att stödja barns och ungas hälsa och välfärd genom hälsosam mat och sådana daghems- och skolmiljöer samt verksamhetskulturer som främjar hälsan. Regelbundna måltider och mellanmål i dagvård, skolor, klubbar och i hemmet stöder varandra och bildar tillsammans en hälsosam och fullvärdig helhet.

Matrasten på småbarnspedagogikens verksamhetsställe, i skolan eller gymnasiet innebär inte bara att tillfredsställa näringsbehovet utan är också en viktig social situation. I skolan är bespisningen inte bara en stund för rekreation som upprätthåller orken att arbeta utan är också en del av fostran och undervisning. Under bespisningen är det barnet eller den unga som står i fokus. Värderingarna i fråga om mat och måltider påverkas emellertid av många aktörer och faktorer, såsom tillgängliga anslag, planering av matsedel, hur maten tillagas samt föräldrarnas och kompisarnas åsikter om mat. Det är viktigt att alla parter som kan påverka måltidsupplevelsen inser måltidens betydelse ur olika synvinklar samt sina egna möjligheter att bidra till en bra måltidsstund. Det ligger på de vuxnas ansvar att såväl hemma som i dagvården och i skolan erbjuda en miljö där barn och unga har möjlighet att välja det som är bra för hälsan.

Handboken är avsedd för Borgå stads personal och förtroendevalda, för familjer med barn i småbarnspedagogik samt för barn och unga som går i skola och för deras familjer.

Åtgärderna i denna handbok är ett led i det förebyggande arbete som ingår i Borgå stads strategi och som betonas i hälso- och sjukvårdslagen.

Vid Borgå stads bildningssektor finns en multiprofessionell sakkunniggrupp vars uppgift är att följa upp hur näringsrekommendationerna verkställs och att utveckla näringsfostern på ett övergripande sätt. Arbetsgruppen uppdaterar handboken vid behov.

1 SMÅBARNSPEDAGOGIK

1.1 Matfostran inom småbarnspedagogiken

Näringsrekommendationerna för barn och unga baserar sig på Statens näringsdelegations Finska näringsrekommendationer 2014, och på Tillsammans kring matbordet - kostrekommendationer till barnfamiljer som publicerades av Institutet för hälsa och välfärd 2016. I kostrekommendationerna till barnfamiljer beskrivs principerna för hälsosam och mångsidig kost och hur man kan främja goda matvanor. Bepisningen inom småbarnspedagogiken styrs med en rekommendation: Terveyttä ja iloa – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.

Regelbundna måltider, mångsidig kost och en matmängd som motsvarar energibehovet är centrala faktorer för näring som stöder hälsan. Eftersom levnadssätt som påverkar hälsan börjar utformas redan i den tidiga barndomen, är det viktigt att barnen redan då lär sig hälsofrämjande matvanor. På det sättet kan man minska risken för flera sjukdomar, så som hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2 diabetes samt övervikt i vuxen ålder.

Enligt undersökningar är kosten för spädbarn och barn i lekåldern i Finland internationellt sett god (Kyttälä m.fl. 2008). Kvaliteten på kosten försämras ändå efter det första levnadsåret, då barnet börjar äta samma mat som resten av familjen. Enligt forskningsresultat har barn i dagvård en mångsidig kost på vardagarna vilken ligger nära näringsrekommendationerna för barn i lekåldern och är bättre än den kost de får hemma på veckosluten.

Enligt undersökningar borde man äta mera grönsaker, frukt, bär, fisk och vegetabiliskt bredbart matfett. Däremot borde man äta mindre socker- och salthaltiga livsmedel. Kosten för barn i lekåldern innehåller för mycket socker, som de får mest av saftdrycker, yoghurt, mjölkefterrätter, choklad, sötsaker och söta bakverk. Ett rikligt intag av socker har inte bara samband med en näringsmässigt dålig kost utan också med hål i tänderna. Med tanke på tandhälsan är det viktigt att avsluta måltiden med xylitol (Bilaga 1).

1.1.2 Besisningen som en del av småbarnspedagogiken

Riktlinjerna för besisning och kostutbud i Borgå kompletterar den lokala planen för småbarnspedagogik och planen för förskoleundervisning. Man kommer inom enheterna noggrannare överens om praxis och förfaringssätt i anslutning till måltider och näringsfostran. Inom familjedagvården försöker man följa de näringsmässiga kvalitetskriterier som ges här, näringsrekommendationerna för barn och stadens gemensamma matsedel. Privata producenter av tjänster inom småbarnspedagogik (daghem, familjedagvårdare) förutsätts följa dessa riktlinjer. Man beaktar riktlinjerna också i öppen verksamhet inom småbarnspedagogiken och ger råd till familjer angående måltider och näring.

Målet är att främja en positiv inställning till mat och ätande och att stöda mångsidiga och hälsosamma matvanor (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018). Personalen inom småbarnspedagogiken ansvarar för upprätthållande av samarbetet med hemmet. Man diskuterar med föräldrarna och kommer överens om gemensamma spelregler och sätt med vilka man stöder barnets matvanor. Vårdnadshavarna, personalen inom småbarnspedagogiken och vid behov personal inom hälsovården samarbetar för att lösa eventuella problem som barnet har då det gäller ätande eller näring. Vid oro kan personalen hänvisa vårdnadshavarna att kontakta näringsplaneraren. Enhetens förman informerar näringsplaneraren om detta via epost.

Besisningen är en del av barnets småbarnspedagogik och dagvård och den ska vara ändamålsenligt ordnad och handledd. Personalen som övervakar besisningen har ansvaret för att handleda den.

Målet för måltiden är att kvaliteten på maten uppfyller de allmänna hälsokraven och näringskraven, och att man serverar tillräckligt med mat och tillräckligt ofta, beroende på vårdagens längd. (Lag om småbarnspedagogik 2018 §11).

För ett barn i heldagsvård motsvarar måltiderna i daghemmet två tredjedelar av det dagliga energibehovet, för ett barn i deltidsvård en tredjedel. Barnets lunch följer tallriksmodellen: hälften av tallriken grönsaker, en fjärdedel potatis, pasta eller ris och en fjärdedel kött, fisk eller baljväxter. Bröd är en del av måltiden. På brödet bredds vegetabiliskt margarin och som matdryck serveras fettfri mjölk eller surmjölk.

Barnets ätande utvecklas så småningom då barnet blir äldre och lär sig nya färdigheter. Barn är individer och utvecklas i egen takt. Maten för barn under ett år tillreds enligt rekommendationerna (se kap. 4). Man kommer överens med vårdnadshavarna om övriga matvaror på matsedeln som kan serveras till barnet. Man kommer överens om hur grovt maten ska mosas separat för varje barn, och maten mosas på vårdplatsen. Från ett års ålder äter barnet samma mat som de övriga barnen. Man övergår till nya maträtter och vänjer barnet vid dem i samarbete med familjen.

Det är de vuxnas uppgift att följa barnets utveckling så att barnet har goda förutsättningar att lära sig nytt och att öva upp färdigheter. Vid matbordet får barnen inte bara näring utan där förmedlas också kunskaper, färdigheter och attityder. Barnets ålder och utvecklingsnivå beaktas även vid besisningen.

Målet för bespisningen i dagvården är:

- att tillsammans med hemmet stöda barnets tillväxt och utveckling
- att främja och upprätthålla barnets välmående och hälsa
- att styra barnet till mångsidig och varierad kost
- att se till att barnet får tillräckliga och balanserade måltider och mellanmål under vård dagen
- att lära barnet goda bordsskick och att äta själv
- att se till att barnen får lugna, trevliga och uppiggande stunder av samvaro
- att lära barnen att göra sysslor genom att låta dem delta i matlagningen och serveringen
- att uppmuntra hemmen att välja och laga hälsofrämjande mat

Vid måltiden fungerar de vuxna som modeller för barnet. De vuxna har ansvar för hurdana attityder, vanor och samtalsämnen de överför till barnet. Måltiderna är trevliga stunder av samvaro. Via ord och handling strävar de vuxna efter att påverka barnets uppfattning om maten positivt. Vid matbordet pratar man om trevliga saker och måltiderna bör vara behagliga och positiva stunder. Vid matbordsdiskussioner är det bra att på ett vänligt och uppmuntrande sätt styra barnens matvanor och att tillsammans med barnen fundera bl.a. på matkultur, näring och matens ursprung. Utöver den finländska matkulturen och de finländska sederna, bekantar man sig även senast i förskolan med någon annan matkultur genom att utnyttja hemmens sakkunskap (Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014).

Barnet lär sig smakvanor efter att ha smakat på något flera gånger. Barnet är av naturen misstänksam mot sådant som är nytt och främmande. Den här s.k. neofobin är starkast vid 2–3 års ålder. Vid måltiden är det den vuxna som bestämmer vad som serveras, men barnet bestämmer hur mycket det äter eller om det äter alls. Man ska inte ge upp även om barnet inte vill äta den första gången. Barnet uppmuntras äta men man trugar inte mat på barnet eller tvingar det att äta eftersom detta kan leda till att maten blir ännu mer motbjudande för barnet. Man får tack för att smaka. Också belönings-system där något positivt följer av att man äter ska undvikas. Bröd och mjölk är en del av måltiden och används inte som belöning för att äta maten som finns på tallriken.

Det är typiskt att barn förhåller sig reserverat till ny mat. Man ska smaka på ny mat till och med 10–15 gånger innan man vänjer sig. Som hjälp till att vänja sig kan man använda

- små portioner av den nya maten flera gånger i veckan
- bekant mat med den nya maten
- att låta barnet se hur andra barn äter den nya maten
- uppmuntran
- frivillighet

**Barn äter det de tycker om.
Tycker om det de blivit vana med.
Vänjer sig vid det som erbjuds ofta.**

För att vänja barnen vid olika maträtter kan man till exempel använda Sapere-metoden som är en metod för mat- och näringsuppföstran för barn. Med metoden bekantar barnen sig med mat med känsel-, lukt-, smak-, hörsel- och synsinnen. Det är vanligt att

barnet rör maten då det lär sig äta. Mera information om metoden finns i länkarna i källförteckningen. Folkhälsan har en egen smaskola som baserar sig på Sapere-metoden. Den lämpar sig både för barn i skolåldern och för barn under skolåldern.

I den pedagogiska verksamheten inom småbarnspedagogiken ingår att baka och tillreda mat i liten skala. Man förbereder tillsammans med barnen festdagar som hör till den finländska kulturtraditionen eller andra fester och evenemang på dagvårdsplatsen och sådant som serveras vid dessa. Man bakar till exempel bröd, pepparkakor och Runebergstårter med barnen. Det är bra om barnet redan från liten får delta i tillredning av mat och andra uppgifter i anslutning till måltiderna. Barnet får använda sina händer, samla erfarenheter som vidgar sinnen, uppleva glädje och känslor av att lyckas, och får dessutom känna sig nyttig då det hjälper till med gemensamma göromål.

I Borgå har man beslutat att extra läckerheter (födelsedagsgodis, godis från resor osv.) inte ska hämtas till dagvården. Barnens födelsedagar firas på det sätt som man kommit överens med barn och föräldrar.

I dagvården får barnen en xylitolpastill efter varje måltid (morgonmål, lunch och mellanmål).

Mattider

Med mattiderna strävar man efter att stöda regelbundet ätande, vilket påverkar barnets ork och välmående.

Tabell 1. Riktgivande mattider inom småbarnspedagogiken

Måltid	Mattid
morgonmål	ca kl. 8
lunch	ca kl. 11–12
mellanmål	ca kl. 14
middag	ca kl. 17
kvällsmål	ca kl. 19.30

Daghemmens egna noggrannare mattider fås från daghemmen. Vårddygnet innehåller måltider enligt reserverad vårdtid. Det betyder att en vårddag nödvändigtvis inte innehåller varm mat.

Den dagliga matsedeln och andra dokument som berör måltider finns på adressen [Kostservice - Borgå lokalservice \(porvoo.fi\)](http://kostservice-borga.lokal.service.porvoo.fi)

Tabell 2. Måltider som serveras i daghemmet

MÅLTID	ATT BEAKTA
<p>Morgonmål Morgonmålet innehåller gröt, ibland flingor, knäckebröd och mjukt fullkornsbröd och pålägg. Som dryck serveras fettfri mjölk. Dessutom serveras antingen frukt, rotfrukt, bär- eller fruktmos eller juice.</p>	
<p>Lunch Innehåller dagligen varm mat, grönsaker, måltidsdryck (mjölk/surmjölk), bröd och vegetabiliskt matfett.</p>	
<p>Mellanmål Som mellanmål serveras bl.a. fil, yoghurt, bröd och pålägg, kräm, saftsoppa, bär- eller fruktkvarg, vispgröt och ibland bakverk.</p>	<p>Inom dagvården serveras extra mellanmål för de barn som vårdas efter klockan 17.30. Detta mellanmål serveras mellan klockan 16.30–17.30.</p>

1.1.3 Samarbete och utvärdering av processen inom småbarnspedagogiken

Inom småbarnspedagogiken följer fostrarna upp hur barnen äter och samlar uppgifter från barn och vårdnadshavare på olika sätt. Samarbetet mellan beställaren och producenten sker dagligen i daghemmen. Reklamationer som berör kostservicens verksamhet, se kap. 3.2.

2 GRUNDSKOLAN OCH GYMNASIET

2.1 Näringsfostran som en del av skolornas läroplan

De principer och mål som styr skolbespisningen beskrivs i grunderna för läroplanen. I den lokala läroplanen finns en länk till den här handboken, där man beskriver frågor i anslutning till skolbespisningen. Vid ordnandet av skolbespisningen är målet att beakta närings-, hälso- och umgängesfostran samt hållbart levnadssätt. Man beslutar om ordnandet av skolbespisningen i respektive skola i läsårsplanen. Dessa lokala mål får inte stå i strid med de riksomfattande målen.

Undervisningspersonalen har som uppgift att övervaka och styra måltiden och föregå som exempel. Skolbespisningen är hela skolans gemensamma sak. Näringsfostran integreras inom den grundläggande utbildningen i flera läroämnen och temaområden. Eleven bedöms inte i näringsfostran på de lägre klasserna. Skolbespisningen är en praktisk övning i närings- och umgängesfostran.

2.2 Näringsrekommendationer för barn i skolåldern

Enligt lagen om grundläggande utbildning ska "den som deltar i undervisningen varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad och övervakad" (31 § i lagen om grundläggande utbildning 628/1998). För studier på andra stadiet bestäms att "studerande som studerar på heltid har rätt till en avgiftsfri måltid de arbetsdagar då läroplanen kräver att studeranden är närvarande på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar" (28 § i gymnasielagen 629/1998).

De finska näringsrekommendationerna och kostrekommendationerna till barnfamiljer (Tillsammans kring matbordet) gäller också barn i skolåldern. Vi äter och lär tillsammans - rekommendation för skolbespisningen ger riktlinjer för bespisningen och matfostran under skoltiden.

Internationellt sett är Finlands avgiftsfria skolbespisning som följer näringsrekommendationerna en stor fördel för barnens och de ungas hälsa. Även för skolbarn är regelbundna måltider, mångsidig kost och en matmängd som motsvarar energibehovet centrala faktorer. Enligt rekommendationen täcker skolmåltiden ungefär en tredjedel av elevens energibehov under hela dagen. Ett centralt mål bör vara att alla elever deltar i skolbespisningen dagligen och att de äter hela måltidshelheten. Det är också en förutsättning för att näringsrekommendationerna ska uppnås.

2.3 Bispisningen som en del av skoldagen

Skolbispisningen är en viktig del av skoldagen för eleverna. Skollunchen ger energi för arbetet och stöder elevernas välbefinnande samt sunda tillväxt och utveckling. Måltiderna innebär praktisk övning i hur man komponerar en hälsosam måltid enligt tallriksmodellen samt övning i goda bordsvanor och sociala färdigheter. Skollunchen ska vara en stund av rekreation och för den ska reserveras tillräckligt med tid.

Vuxnas närvaro vid skolbispisningen är viktigt: de vuxna är en positiv förebild, och styr och övervakar måltiden på ett uppmuntrande sätt. Skolbispisningen är en del av den dagliga undervisnings-, handlednings- och fostringsuppgiften enligt läroplanen och har en anknytning till hälsotemat som behandlas i många läroämnena.

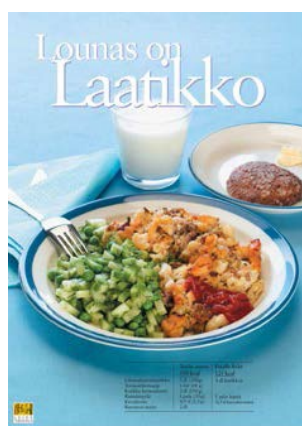


Bild 1. Exempel på en fullvärdig skolmåltid. Bild: Leipätiedotus

I de förra enkäterna om skolmat framgick det att en del av eleverna i åk 7–9 inte äter skollunch. I samarbete med eleverna utreds orsaken till varför eleverna inte äter skolmat och planeras åtgärder för att förbättra situationen. Det är viktigt att man i skolorna vidtar åtgärder för att göra skolmaten mera uppskattad. Dessa åtgärder är t.ex. fungerande matturer, trivsamma matsalar och lämpliga tidpunkter för mellanmål. Målet bör vara att alla elever äter skollunch varje dag, och att de äter av allt som hör till den: varm mat, grönsaker, mjölk, bröd och margarin. I skolorna ska det finnas friskt vatten hygieniskt och lätt tillgängligt.

2.3.1 Ordandet av skolbispisning

- En lugn, prydlig och trivsamt matmiljö gör skolbispisningen mera omtyckt. Då man planerar matturerna bör man beakta matsalens storlek i förhållande till antalet personer som äter där.
- En lämplig tid för skollunchen är ca kl. 11–12, man bör reservera 30 minuter för matpausen.
- Skollunchen ska vara balanserad och mångsidig, dvs. följa näringsrekommendationerna. Det rekommenderas att lunchen är vegetarisk en gång i veckan.
- Endast skolmat äts i matsalen vid lunchtid, varken egen medtagen mat eller egna drycker.
- Modellmåltiden kan vara antingen en riktig måltid som står framme så att eleverna kan se den, eller en bild. Begränsningar för styckerätter framgår också i serveringslinjen.
- Eleverna bör få möjlighet att äta ett eget mellanmål som följer näringsrekommendationerna, om skoldagen fortsätter längre än tre timmar efter skollunchen. Ett

hälsosamt mellanmål består av fiberrika spannmålsprodukter med låg salthalt, grönsaker, frukt och bär.

- Läskedrycker, sockrade safter, sötsaker och/eller produkter som innehåller rikligt med mättat fett, tillagt socker och salt är inte lämpliga mellanmål i skolan. Sådana produkter ska inte säljas regelbundet i automater eller kiosker, elevkårens kantin eller skolmatsalen.
- Matsedeln hålls framme i skolans matsal och publiceras på stadens webbsida och i den lokala tidningen.

Specialdieter

Elever som behöver specialkost av hälsoskäl får lämplig och säker mat i skolan. Specialdieter där kosten är en del av sjukdomsbehandling förutsätter att man levererar ett läkarintyg till skolhälsovårdaren. Ifall det är fråga om en permanent specialdiet, t.ex. diabetes eller celiaki, räcker det om man meddelar skolan om detta en gång. Behov av specialdiet av andra orsaker eller av orsaker som kan förändras, så som matallergier, granskas årligen (BILAGA 4).

Övriga specialkost

Vegankost och specialkost av religiösa skäl meddelas till skolhälsovårdaren med en separat blankett.

Elevers delaktighet

Eleverna ska ges möjlighet att delta i planeringen och genomförandet av skolbespisningen enligt sitt eget utvecklingsskede. Bildningssektorns näringsarbetsgrupp har en representant och en ersättare från ungdomsfullmäktige. På skolnivå är det viktigt att elevkåren också behandlar frågor som gäller skolbespisningen. Man kan göra eleverna delaktiga t.ex. genom att ordna praoperioder i skolmatsalen, låta eleverna göra en uppföljning av matsvinn, låta dem dekorera matsalen.

Samarbete

En lyckad skolbespisning förutsätter ett multiprofessionellt samarbete mellan olika intressentgrupper i skolan. Det är viktigt att involvera föräldrarna i utvärderingen och utvecklingen av skolbespisningen. En representant från Föräldraföreningar i Borgå r.f. är medlem i bildningssektorns näringsarbetsgrupp. Reklamationer som berör kostserviceverksamhet, se kap. 3.2.

I Borgå har man dessutom kommit överens om följande:

- I skolan äter man i regel inte extra läckerheter, såsom födelsedagsgodis och godis från resor, bakverk eller andra delikatesser under skoldagen.
- Vid tillfällen som man i klassen eller skolan har planerat och kommit överens om på förhand, kan godsaker dock serveras några gånger om året t.ex. vid lilla jul och första maj. Årliga festtraditioner uppmärksammas och ordnas i skolan om det är möjligt, exempelvis pepparkaksbakning.
- Energidrycker får inte säljas i någon av skolorna. Rekommendationen är att kaffeautomater inte placeras i grundskolorna.
- Övrig försäljning som sker under skoltid, såsom café- och kioskverksamhet, bör vara hälsofrämjande.
- Eleverna bekostar själva sitt mellanmål.
- I åk 1–6 är det bra att avsluta måltiden med xylitol.

3 PLANERING AV MATSEDELN OCH VAL AV LIVSMEDEL

Planeringen av matsedeln baserar sig på Statens näringsdelegations rekommendationer för näringsämnen och mat för hela befolkningen och olika åldersgrupper (rekommendation för skolbespisningen kap. 4).

Som grundkrav på näringskvaliteten i bespisningen i skolor och daghem följs rekommendationerna för val av råvaror och hur ofta de serveras enligt tabellerna 3 och 4, samt kriterierna som ges för den näringsmässiga kvaliteten för måltidens olika delar i kapitel 4 i rekommendationen för skolbespisningen. Dessa rekommendationer utgör de grundläggande kraven för den näringsmässiga kvaliteten på den mat som serveras.

I planeringen beaktas säsonger, teman och högtider samt i mån av möjlighet elevernas respons. Matsedelns rotation är sex veckor. Matsedlarna planeras för sex veckor också då det gäller vegetarisk mat och specialdieter. Från början av 2020 övergår man till att pröva förkortad fem veckors matsedel för att öka skollunchens attraktivitet. Favoriträtter återkommer oftare vid förkortad matsedelcirkulation. Försöket baserar sig på resultat av enkäten Hälsa i skolan som visar att skollunchätande upplevs mindre lockande än förr.

Planeringen av matsedeln styrs förutom av näringsrekommendationerna också av produkternas lämplighet för processerna och av anvisade anslag. Vid behov testas hur produkterna passar för produktionen. Vid valet av livsmedel och konkurrensutsättningen kräver man av livsmedelsföretagen förutom näringsmässig kvalitet på maten också intyg över livsmedelstillsyn samt över transporter och miljöfrågor.

Tabell 3. Val av födoämnen till skollunchen

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Utbud under skollunchen
Grönsaker, frukt och bär	Mångsidigt enligt säsong	Under varje måltid i någon form. Smaksättning med örter.
Baljväxter (ärter, bönor och linser eller andra proteinkällor av vegetabiliskt ursprung)	Mångsidigt, som proteinkälla i vegetariska huvudrätter, man gynnar närmat enligt möjlighet	Varje vecka som vegetarisk rätt eller tillbehör till måltiden
Potatis och spannmålstillbehör	Kokt potatis, fullkornspasta, korn, fullkornsgrot och fullkornsrisk/mörkt ris	Varierande med potatisen kokt med skalet på, som tärningar, strimlor, skivor eller potatismos. Pastan och riset borde vara av fullkorn såväl som tillbehör som i mat.
Bröd	Sådana som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,7 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g) fullkornsalternativ (fiber minst 6 g/100g, knäckebröd minst 10 g/100 g).	Vid varje måltid
Mjolk/mjöldryck och surmjolk	Fettfri och D-vitaminerad produkt	Mjolk/mjöldryck och surmjolk vid varje måltid.
Flytande mjolkprodukter/surmjölksprodukter	Fettfria och sådana alternativ som innehåller högst 1 % fett och alternativ som är osockrade eller som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g.	Gynna naturell yoghurt, fil eller kvarg. Bland smaksatta produkter välj yoghurt, fil eller kvarg med mindre mängder socker eller osockrade.
För användningen av olika mjölkersättande produkter i daghem och skolor i Borgå se Bilaga 2.		

Ost	Fettfattiga (högst 17 % fett) alternativ och sådana alternativ som innehåller mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g.)	Som pålägg högst en gång i veckan
Fisk ^x	Varierande fiskarter	Vid 1–2 måltider/vecka
Fjäderfä	Skinnet avlägsnat	Vid 1–2 måltider/vecka
Rött kött (nöt, svin, får), köttfärs Köttprodukter och korvar	Fettfattigt kött Fettfattiga köttprodukter och köttprodukter som innehåller mindre mängder salt	Vid högst 1–2 måltider/vecka Charkvara högst en gång i veckan. Maträtter som innehåller korv eller andra köttprodukter serveras inte varje vecka.
Ägg		I rätter, som pålägg, som tillbehör
Bredbara fetter	Margarin som innehåller minst 60 % fett	Bredbart pålägg
Växtolja	Rybs-/rapsoolja	I salladsdressingar eller som sådan med sallad
Nötter, mandlar, frön ^{xx}	Varierande olika arter (beaktande den individuella allergirisken)	Högst 15–30 g per dag.
^x Rekommenderade intag av fisk https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/turvallisen-kayton-ohjeet/sakert-satt-att-anvanda-fisk/ ^{xx} En mängdbegränsning är motiverad framförallt av den orsaken, att nötter, mandlar och frön innehåller rikliga mängder energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) samlar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk frön per dag. För barn kan portionen vara cirka hälften av portionen för vuxna.		

Tabell 4. Val av födoämnen till mellanmålen

Födoämneskategori	Rekommenderbara val	Omsättning i praktiken
Grönsaker, frukt och bär	Mångsidigt enligt säsong	Vid varje mellanmål i olika former. Gynna färska och granna grönsaker, bär och frukter som sådana, som rotfruktsklyftor, på bröd, i milkshakes, i mellanmål på kvarg, på dipptallrikar och i krämer på färska bär.
Baljväxter (Ärtor, bönor och linser)	Mångsidigt	Som pålägg röror gjorda på baljväxter (hummus etc.)
Bröd och gröt	Sådana som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,7 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g) fullkornsalternativ (fiber minst 6 g/100g, knäckebröd minst 10 g/100 g).	Vid varje mellanmål i olika former. Gynna fullkornsprodukter. Servera också bär- och fruktgrötter. Använd kli och flingor till degar, yoghurt och milkshakes.
Bakverk ^x	Fettfattiga alternativ och alternativ som innehåller mindre mängder socker och mindre mängder salt	I bakverk jästdegensbotten i stället för mör- och smördegensbotten. Som söta bakverk bulle och bullbaserade bär/fruktpajer. Karelska piroger och fettfattiga grönsakshaltiga pajer.
Mjolk/mjöldryck och surmjölk. Flytande mjölkprodukter/surmjölksprodukter	Fettfri och D-vitaminerad produkt Fettfria och sådana alternativ som innehåller högst 1 % fett och alternativ som är osockrade eller som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g.	Gynna naturell yoghurt, fil eller kvarg. Bland smaksatta produkter välj yoghurt, fil eller kvarg med mindre mängder socker eller osockrade.
Ost	Fettfattiga (högst 17 % fett) alternativ och sådana alternativ som innehåller	Högst en gång i veckan

	mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g.)	
Fisk ^{xx}	Varierande fiskarter	Fiskbaserade bredbara pålägg, fiskburgare
Köttprodukter och korvar	Fettfattiga köttprodukter och köttprodukter som innehåller mindre mängder salt	Som charkvara högst en gång i veckan.
Ägg		I matlagning, vid bakning, som pålägg/tillbehör
Bredbara fetter	Margarin som innehåller minst 60 % fett	Bredbart pålägg
Nötter, mandlar och frön ^{xxx}	Varierande olika arter (beaktande den individuella allergirisken)	Högst 15-30g per dag.

3.1 Transport, förvaring och servering av mat

Transporten av kostservicens mat sköts i huvudsak av transportföretagare på basis av avtal. De fordon som används ska vara lämpliga för transport av mat och livsmedel samt möta de krav egenkontrollen ställer på hygien. Transporterna sker i vagnar och transportlådor som skyddar maten från temperaturförändringar och hindrar försämring av den hygieniska kvaliteten.

I centralköket flyttas maten genast efter att den tillretts till transportkärlen där matens temperatur ska vara under +6 °C. Maten gräddas i daghemmets eller skolans servicekök just före måltiden. Den varma matens temperatur ska vara över +60 °C då den serveras.

Produkter som serveras kalla, t.ex. sallader, behålls i servicekökets kylskåp, temperaturen får vara högst + 8 °C. Under serveringen får temperaturen vara +6...+12 °C. I fråga om övriga livsmedel följs de förvaringstemperaturer som rekommenderas för dem. Då man serverar kalla livsmedel annanstans än i kylanordningar, får de hållas framme endast i en halv timme. Matens temperaturer mäts regelbundet och antecknas i planen för egenkontroll. Matens serveringstemperatur är på matutdelarens ansvar. Temperaturen på maten som är framställd följs under serveringen.

Färdig mat hanteras och portioneras alltid med rena bestick. Om man måste röra maten med händerna, används rena engångsskyddshandskar. Vid hantering av livsmedel ser man till att livsmedelns temperatur inte länge är mellan +8 ...+60 °C eftersom bakterierna ökar snabbast då.

I fall temperaturerna inte följer bestämmelser och föreskrifter, utreder man orsakerna och vidtar behövliga åtgärder samt bedömer om produkten fortfarande kan användas. Avvikelserna antecknas. Mat som redan varit framställd får inte värmas upp och serveras på nytt, utan den ska föras till insamlingen för biologiskt avfall.

3.2 Samarbete och processbedömning

Serviceavtalet och -beskrivningen styr verksamheten

Bildningssektorns och affärsverkets ledning ingår varje år ett avtal om servicen. Avtalsparterna behandlar årligen den respons som man fått och utvärderar utvecklingsbehov för verksamheten.

Vid Borgå stads bildningssektor finns en multiprofessionell sakkunniggrupp vars uppgift är att följa upp hur näringsrekommendationerna verkställs och att utveckla näringsfost-
ran på ett övergripande sätt. Respons som kostservicen har fått direkt från kunderna skickas också till bildningssektorns näringsarbetsgrupp. [Stadens sida för respons](#)

Reklamationer om kostservicens verksamhet (finns på adressen: intra/ sisäiset palvelut/ ruokapalveluyksikkö) som gäller daghem och skolor skickas genast till det kök som berörs, till kostservicechefen och till bildningssektorns näringsarbetsgrupp.

Kostservicen bedömer regelbundet och systematiskt:

- 1) Organoleptisk kvalitet (matens utseende, lukt, smak, temperatur och struktur) som påverkar matens njutbarhet. Njutbarheten påverkar kundernas (barnens/ungas) beteende vid måltiderna. Kvaliteten mäts och utvecklas genom kundrespons och systematisk bedömning av matproduktionen.
- 2) Näringsmässig kvalitet genom val av livsmedel som definierades tidigare och på basis av en beräkning av näringsämnen genom att följa upp skolmåltidernas genomsnittliga energi- och näringsämnesinnehåll samt livsmedelstillsatser per måltid på veckonivå. Övervakningen dokumenteras elektroniskt varje vecka (rekommendation om skolbispisningen kap. 4.3) Som verktyg för självvärdering används vardagslunchkriterierna, som finns i rekommendationen för skolbispisningen och på kostservicens webbsida [Ruokapalvelut - Porvoon tilapalvelut](#)
- 3) Hygienisk kvalitet. Centrala faktorer är kökets plan för egenkontroll, Oiva-rapporten samt att man säkerställer personalens kunnande (hygienpass).
- 4) Andra kvalitetsfaktorer, så som miljöfaktorer och etiska faktorer.
Det matsvinn som uppstår som rester av dom som äter vägs dagligen vid utdelningspunkterna. Matsvinnet uppföljs digitalt.
Det görs en uppföljning årsvis av de inköp som görs av närproducenter.

4 KOST

4.1 Fastställande och beställning av kost

Som alternativ till grundkosten erbjuds lakto-ovo-vegetarisk kost. Specialdieter på grund av åskådning, till exempel vegansk kost, bjuds som specialdieter. Ändringar i grundkosten meddelas på en särskild blankett som kan skrivas ut på [kostservicens webbsida](#). Inom familjedagvården erbjuds ändringar av grundkosten i mån av möjlighet.

Om ett barn, en elev eller en anställd har behov av specialdiet som konstaterats inom hälsovården, får personen sådan kost som sjukdomen förutsätter. För barn under skolåldern krävs alltid ett läkarintyg, för en skolelev räcker det med ett intyg av hälsovårdare, vid behov av en läkare eller näringsterapeut. Av en anställd krävs alltid läkarintyg.

Inom dagvården ger föräldrarna **läkarintyget om specialdiet** till daghemsförestandaren, som beställer maten från kostservicen. I skolorna ges intyget till hälsovårdaren som ger det till köket. Vid allergier granskas behovet av specialdiet årligen. Vid behov görs ändringar oftare. Det är ytterst viktigt att både vårdare/lärare och personalen inom kostservicen har aktuell information om dieten hos barn inom småbarnspedagogiken och på de lägsta klasserna i grundskolan.

En förutsättning för ändringar i grundkosten eller för specialdiet är alltid att barnet/den unga följer samma diet också hemma. I fall specialdieten lämnas oäten i skolan tre gånger på flit, kontaktar kostservicepersonalen hälsovårdaren som reder ut saken med föräldrarna.

4.2 Grundkost (GRUND)

Användning

Grundkosten lämpar sig för personer som inte behöver specialdiet. Grundkosten utgör också basen för de flesta specialdieter.

Grundkosten som serveras inom dagvården och i skolorna lämpar sig även för diabetiker och som laktosfri kost.

Vården för diabetiker i skolan ligger på föräldrarnas och den vårdande instansens ansvar. Vid portionering av mat följer man de anvisningar som man fått från vårdplatsen, och den planeras i samarbete med vårdplatsen/skolan, barnet/den unga samt eventuellt föräldrarna.

Mat för barn under 1 år (babypuré)

I regel följs rekommendationen om kosten för spädbarn (Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer 2016).

För barn under 1 år som är i dagvården erbjuds vanlig modersmjölksersättning. Barnet erbjuds annan mat utgående från ålder och individuellt behov av näring samt på basis av om barnet är van vid fast föda. I slutet av det första levnadsåret fäster man speciell uppmärksamhet vid att vänja barnet vid grövre föda. Maten mosas till lämplig grovhet individuellt i dagvårdsenheten.

Kost för småbarn (Grund små)

Kosten är avsedd för **barn i åldern 1–2 år**. Maten har mjuk konsistens och låg salt-halt. Grönsaksmängden ökas och maten blir grövre i takt med att barnet blir äldre.

4.3 Ändringar i grundkosten

4.3.1 *Vegetarisk kost (V) och vegansk kost (Vega)*

Användning

Den vegetariska maten är lakto-ovo-vegetarisk. Då kosten är tillräckligt mångsidig, är den tillräcklig också för barn. I åk 7–9 och i serveras dagligen vegetarisk mat vid sidan av grundkosten.

Val av livsmedel och matlagning

Ur grundkosten används alla födoämnen och rätter som lämpar sig till den lakto-ovo-vegetariska kosten. Grundkostens köträtter ersätts med motsvarande vegetariska alternativ.

Intyg

Den som i småbarnsfostran vill ha vegetarisk eller vegansk kost regelbundet ska följa den åtminstone i ett halvt år. Anmälan görs på en blankett på kostservicens [webb-sida](#) vilken skickas till daghemsföreståndaren.

4.3.2 *Religionens betydelse för kosten (R)*

Användning

Kosten sätts ihop genom att ändra grundkosten. Man diskuterar med varje barns vårdnadshavare och kommer överens om kosten. Föräldrarna ska få information om maten som serveras inom en enhet för småbarnspedagogik eller i skolan.

Intyg

Anmälan görs på en blankett på kostservicens webbsida vilken skickas i skolorna till skolhälsovårdaren och i småbarnsfostran till daghemsföreståndaren.

4.4 Specialdieter

Mat som avviker från grundkosten levereras och serveras i separata förpackningar försedda med specialdietens och personens namn.

Anvisningar till föräldrarna om anmälan av specialdieter följer som bilagor 3 och 4. Anvisningarna gäller också personalen.

4.4.1 *Laktosfri kost (L)*

Användning

Kosten är avsedd för de få med laktosintolerans som inte tål laktos ens i små mängder. **Kosten lämpar sig inte för dem som har mjölkallergi.**

Val av livsmedel och matlagning

Maten innehåller inte alls laktos. Maträtter och livsmedel som innehåller mjölk eller mjölkprodukter ersätts med helt laktosfria alternativ. Som måltidsdryck erbjuds fettfri, laktosfri mjölkdryck. I kosten **används inte** laktosfattiga produkter. Som efterrätt eller mellanmål kan erbjudas laktosfria mjölkprodukter enligt matsedeln (yoghurt, glass osv.) eller motsvarande soja- eller havreprodukter.

Lagrade ostar är laktosfria. På brödet används laktosfritt vegetabiliskt matfett.

Intyg

Det behövs ett intyg av läkare/hälsovårdare, som baserar sig på eliminations-provokationstest eller gentest. Intyget gäller permanent.

4.4.2 *Glutenfri kost (G)*

Användning

Den glutenfria kosten är avsedd för personer med celiaki och hudceliaki (dermatitis herpetiformis).

Val av livsmedel och matlagning

Vid matlagningen används glutenfria och mycket glutenfattiga mjölblandningar, i första hand fullkornsprodukter. Man väljer de havreprodukter vars glutenfrihet garanteras av producenten.

Servering av mat

Grundkosten i skolor och daghem är laktos- och glutenfri (utom pastarätter). När

grundkosten inte lämpar sig för personer med celiaki, serveras den glutenfria kosten avskilt från grundkosten. Margarinet är förpackat i engångsportioner.

Intyget gäller permanent.

4.5 Födoämnesallergier och överkänslighet

Användning

Huvudregeln är att ett allergiskt barn inom dagvården och i skolan äter samma mat som de andra barnen om man inte har ett läkarintyg över allergikosten.

Man lämnar bort endast de födoämnen som på basis av försök konstaterats vara till så stor skada för barnet att det är motiverat att utesluta dem även från daghemmets och skolans mat. Födoämnen som leder till lindriga symtom (övergående klåda i munnen och röd hud) behöver man inte undvika utan man kan använda dem inom de gränser som symtomen tillåter.

Födoämnen (t.ex. mjölk, ägg, vete) kan orsaka barnen allergisymtom snabbt, inom minuter eller en timme, eller långsamt, inom timmar eller till och med några dagar (hud-, mun- och tarmsymtom, snuva, astma). Om symtomen är lindriga, går de vanligen över av sig själv och kräver inte specialdieter eller vård. I fall symtomen är störande, sköter man dem genom att undvika födoämnet i fråga och ta medicin enligt behov.

Om barnet blir utsatt i misstag (tar till exempel mat från någon annans tallrik), sköter man symtomen med antihistaminmixtur eller -tabletter. Läkaren ger anvisningar om användning av medicinen till föräldrarna, som ger råd till dagvårdspersonalen.

Barn i sen lekålder kan ha korsallergier som ansluter sig speciellt till pollenallergi mot björk. Om färska grönsaker, frukter eller rotsaker orsakar **kraftiga symtom**, undviker barnet dem på grund av ett läkarutlåtande. Man ska beakta att endast färska grönsaker undviks, inte till exempel soppor, och undvikandet begränsar sig typiskt till pollen-tiden.

Dagvårdsbarnen är sällan allergiska mot kryddor eller tillsatsämnen. Läkaren ska motivera behovet av en dyr specialdiet ([Nationella allergiprogrammet](#)).

Val av livsmedel och matlagning

Födoämnen lämnas bort enligt intyget.

Servering av mat

Portionen är enskilt förpackad och försedd med barnets namn.

Intyg

Ett intyg över konstaterad matallergi ges till barn i dagvård av en **läkare**, till skolelever av en hälsovårdare, läkare eller näringsterapeut. Det är alltid den instans som vårdar barnet/den unga på grund av allergin som ger intyget. Av intyget ska framgå uppgifterna enligt bilagorna 3 och 4. **Intyget är i kraft ett år.**

4.5.1 *Mjölkallergi (M)*

Användning

Kosten är avsedd för personer som är allergiska mot komjölkens protein. Kosten används inte av laktos-intoleranta. Största delen av barn med mjölkallergi blir friska vid 2–3 års ålder eller senast i skolåldern.

Man testar hur barnet tål mjölk enligt läkarens anvisningar. Daghemmets föreståndare ska genast meddelas om ändringar i kosten för att undvika onödiga specialdieter.

Val av livsmedel och matlagning

Från grundkosten lämnas noggrant bort alla produkter som innehåller mjölkprotein och de ersätts med näringsmässigt lämpliga produkter. Föräldrarna hämtar specialprodukterna till dagvårdsplatsen. Dessutom kan barnet behöva 2–3 matskedar margarin eller vegetabilisk olja som energitillägg. Detta tillägg ges hemma.

Servering av mat

Portionen är enskilt förpackad och försedd med barnets namn.

Intyg

Läkarintyg krävs. Intyget är i kraft ett år.

4.5.2 *Spannmålsallergi (S: spannmålets namn)*

Användning

Kosten är avsedd för personer med spannmålsallergi. Celiakipatienterna använder inte denna kost.

Val av livsmedel och matlagning

Från kosten utesluter man individuellt enligt konstaterad allergi antingen alla vanliga spannmålsslag (vete, råg, korn) eller en del av dem. Också andra spannmålsslag kan orsaka allergi. I stället för spannmålsslagen som lämnas bort används mångsidigt övriga spannmålsslag, gärna som fullkorn, för att garantera att barnet får tillräckligt med fibrer, vitaminer och mineralämnen.

Vid förvaring av livsmedel och vid matlagning ser man till att ingredienserna inte kommer i kontakt med andra spannmålsslag.

Servering av mat

För att förhindra kontamination är portionen enskilt förpackad och försedd med barnets namn. Bröd för personer med spannmålsallergi förvaras åtskilt från andras bröd. Margarinet är förpackat i engångsportioner.

Intyg

Läkarintyg krävs och det gäller ett år.

4.5.3 *Kost för fiskallergiker (INTE FISK)*

Användning

Kosten är avsedd för personer som är allergiska mot fisk.

Val av livsmedel och matlagning

I kosten används inte fisk eller produkter som innehåller fisk. Speciellt bör man se till att maten för fiskallergiker inte kommer i kontakt med fisk (till exempel knivar och matlagningskärl).

Servering av mat

Portionen är enskilt förpackad och försedd med barnets namn.

I fall fisklukten orsakar symtom, ser man till att fiskallergikerna kan äta någon annans än i matsalen.

Intyg

Läkarintyg krävs. Intyget gäller permanent.

KÄLLOR OCH YTTERLIGARE INFORMATION

Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014. Föreskrifter och anvisningar 2014: 94. Utbildningsstyrelsen <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-forskoleundervisningens-laroplan>

Hoppu. U, Kujala. J, Lehtisalo. J, Tapanainen. H, Pietinen. P (toim.). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. HELSINKI 2008. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417>

Det nationella allergiprogrammet 2008–2018. <http://www.allergiaterveys.fi/fi/allergiaohjelma/oireiden-hoidosta-ehkaisyn-suuntaan.html>

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki 2008. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193307>

Lag om grundläggande utbildning (628/1998). Finlex. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Utbildningsstyrelsen. http://www.oph.fi/lagar_och_anvisningar/laroplans-och_examensgrunder/grundlaggande_utbildningen

Tillämpning av Sapere-metoden i småbarnspedagogiken: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>. Information om metoden på svenska www.folkhalsan.fi/smakskola

Vi äter och lär tillsammans – rekommendation för skolbarnspisningen <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. Institutet för hälsa och välfärd 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Kostrekommendationerna till barnfamiljer innehåller anvisningar om hur livsmedel används på ett säkert sätt, vilka uppdateras av Evira. Se uppdateringar <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt>

Syö Hyvää, Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin. Konsumentförbundet <http://syohyvaa.fi/>

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Mat ger hälsa! Finska näringsrekommendationer. Statens näringsdelegation 2014. <https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuosituksset>

Statsrådets principbeslut om utvecklingslinjerna för motion och kost som främjar hälsa. Social- och hälsovårdsministeriet. Broschyrer 2008:10. Helsingfors 2008 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224909>

Lag om småbarnspedagogik 2018. Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>

Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018. Utbildningsstyrelsen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/kooste/1266381>

Användning av xylitol i dagvård och skolor

Xylitol är en gammal finsk uppfinning. Finländarna känner till xylitol så väl att många familjer till och med glömmer använda xylitolprodukter och går miste om nyttan. Eller så kan man också felaktigt tro att xylitolen rengör tänder och låter därför bli att borsta dem.

Till barnets dagliga munhälsovård hör att föräldrarna hjälper barnen att borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm. Xylitol efter måltider och mellanmål avbryter syraattacker som förorsakar hål i tänderna, reparerar begynnande skador på emaljen och gör bakteriefloran i munnen vänligare mot tänderna.

Det rekommenderas att man använder fem gram xylitol per dag, vilket beroende på produkten betyder fem helxylitol-tuggummin eller nio pastiller per dag. Inom dagvården i Borgå ger man en xylitol-pastill till varje barn tre gånger om dagen efter måltider. Resten av xylitolen ska barnen få hemma. Också i skolorna rekommenderas att eleverna tar en pastill till exempel efter lunch.

Xylitolen fick Finlands tandläkarförbunds rekommendation år 1988 och EU:s godkännande om hälsopåstående år 2009. Xylitolens effekt har obestridligt påvisats i många undersökningar och man har konstaterat att även användning under en lång tid är tryggt. Överdriven konsumtion kan ha laxerande verkan men man kan börja försiktigt. Xylitol lämpar sig även för diabetiker.

En av de första undersökningarna var undersökningarna i Åbo på 1970-talet ("Turku sugar studies"), i vilka man upptäckte en betydande skillnad mellan hål i tänderna hos dem som använde socker och fruktos eller xylitol. På 1980-talet undersöktes barnens munhälsa och då konstaterade man att de som använt mycket xylitol som barn hade betydligt bättre tandhälsa, och skillnaden mellan test- och kontrollgruppen växte även flera år efter det att undersökningen avslutats.

På 2000-talet fick man ny information om xylitol i en mor-barn-undersökning. Målgruppen för undersökningen var mödrar och deras barn i spädbarnsålder. Om modern använde xylitol-tuggummi, förebyggde det kariesbakterien *Streptococcus mutans* att smittas till barnet, vilket ledde till hela mjölkttänder.

En undersökning av pastiller som gjordes i Estland visade att xylitolpastillerna är lika effektiva som tuggummi. Vid undersökningen åt skolelever i tre års tid regelbundet antingen pastiller eller tuggummi.

Xylitol har också konstaterats förebygga öroninflammation. Detta beror på xylitolens förmåga att förebygga tillväxten av bakterien *Streptococcus pneumoniae*, som orsakar akuta öroninflammationer hos barn. För att uppnå denna effekt ska xylitol användas enligt rekommendationerna ovan. Det hjälper inte att äta xylitol endast då man har öroninflammation. Det finns mera information om xylitolundersökningar på xylitol.net.

Användning av olika mjölkprodukter och av produkter som ersätter / liknar dem i daghem och skolor

Specialprodukter för spädbarn

Föräldrarna skaffar specialprodukterna för spädbarn till dagvården eftersom FPA ersätter dem. Dagvården skaffar inte specialprodukter för spädbarn.

Sojadryck, havredryck osv.

I fall ett barn med mjölkallergi tål soja/havre, kan barnets kost innehålla soja- eller havrebaserade mjölkliknande drycker. De ersätter näringsmässigt dock inte mjölkprodukterna eller specialprodukterna för spädbarn.

Man använder den mjölkdryck som kostservicen vid ifrågavarande tidpunkt använder i fall inte annat följer av läkarintyget.

Soja- och havreyoghurter, -efterrätter m.m.

Av soja och havre tillverkas också olika yoghurtar, grädde och efterrätter (bl.a. puddingar). I fall ett barn med komjölksallergi tål soja och havre, kan man använda dem i barnets kost vilket ger en önskad variation till kosten. Också barn med laktosintolerans som inte tål laktosfattiga mjölkprodukter kan använda dem. Kosten kan dock vara mångsidig och varierande även utan dem.

Produkter som innehåller mjölksyrebakterier

I fall man tycker att produkter som innehåller mjölksyrebakterier ska användas, kan man använda dem hemma. Daghemmet/skolorna skaffar inte dem.

Laktosfattiga mjölkprodukter (HYLA, INTO) och laktosfri mjölkdryck

Inom dagvården och i skolorna får barnen fettfria, laktosfattiga mjölkprodukter. I fall en läkare konstaterat att barnet har fullständig laktosintolerans, får barnet laktosfri mjölkdryck.

Mjölkprodukter med tillsatt kalcium

Till dagvården eller skolan skaffar man inte livsmedel med tillsatt kalcium.

Ekologiska mjölkprodukter

Användning av ekologiska livsmedel är konsumentens eget val, och valet kan grunda sig på flera olika personliga synpunkter. Man har inte kunnat påvisa att ekologiska livsmedel skulle vara bättre för barnens hälsa och näring än vanliga livsmedel.

Inom dagvården och i skolorna kan man servera ekologisk mjölk, om den är berikad med D-vitamin.

SPECIALKOST OCH KOSTBEGRÄNSNINGAR AV RELIGIÖSA SKÄL INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN: ANVISNINGAR TILL FÖRÄLDRARNA

Småbarnspedagogikens uppgift är att stöda barnets sunda tillväxt och utveckling samt bl.a. att utveckla barnets smak- och matvanor. Inom småbarnspedagogiken i Borgå stad erbjuds barnet den specialkost som vården av barnets sjukdom förutsätter. Kostbegränsningar av religiösa skäl beaktas också. Vårdnadshavarna har möjlighet att diskutera om barnets ätande och näring med Borgå stads näringsplanerare.

Ett **läkarintyg** krävs alltid då det är fråga om en **sjukdom** som vårdas med kostbehandling. På detta sätt strävar man efter att se till att ert barns nutritionstillstånd inte äventyras.

Läkarintyget ges alltid till daghemsföreståndaren, som beställer specialkosten från kostservicen. **Föräldrarna ger också en kopia av intyget till den egna hälsovårdaren på rådgivningen**, där barnets tillväxt och utveckling följs upp.

Födoämnesallergi: *Enligt det nationella allergiprogrammet* kan man lämna bort **endast** de födoämnen som på basis av försök konstaterats vara till så stor skada för barnet att det är motiverat att utesluta dem från maten i daghemmet. *Födoämnen som leder till lindriga symtom (övergående klåda i munnen och röd hud) behöver man inte undvika. På intyget bör finnas en beskrivning av symptomen och anteckning om eventuell risk för anafylaktisk reaktion.*

Då det gäller födoämnesallergier är **intyget i kraft högst ett år, förutom om det finns risk för anafylaktisk reaktion, varvid intyget gäller permanent**. Födoämnesallergier försvinner oftast då barnet växer. Målsättningen är att begränsningarna avskaffats korrekt innan barnet är i skolålder. Kostbegränsningarna avskaffas enligt den vårdande läkarens anvisningar.

Intyg över celiaki och diabetes gäller permanent.

Laktosintolerans är ovanlig bland barn under skolåldern. *Därför är det alltid skäl att undersöka barns magsymtom för att undvika onödiga begränsningar. I daghemmen är maten laktosfri av praktiska skäl, i familjedagvården varierar praxis. Det är önskvärt att barnet dricker vanlig mjölk om barnet tål det. Det krävs läkarintyg för laktosintolerans. Intyget gäller permanent.*

Föräldrarnas anmälan räcker om det är fråga om religiösa skäl eller om barnet följer vegetarisk/vegansk kost. Man får blanketten från daghemmet eller kan skriva ut den från kostservicens [webbsida](#)

Informationsgång

För att undvika onödigt arbete ber vi att ni alltid meddelar då ert barn inte äter vid vårdplatsen eller då det sker ändringar i kosten. För nya födoämnesallergier krävs läkarintyg. Om andra ändringar meddelas skriftligen till daghemsföreståndaren eller familjedagvårdsledaren.

Man kan av vårdnadshavaren be om **detaljerade skriftliga kostanvisningar**. Föräldrarna ska även se till att de kostanvisningar som ges till dagvårdspersonalen är klara och entydiga.

SPECIALKOST OCH KOSTBEGRÄNSNINGAR AV RELIGIÖSA SKÄL I GRUNDSKOLAN: ANVISNINGAR TILL FÖRÄLDRARNA

Syftet med måltiderna under skoltiden är att främja elevernas välbefinnande samt sunda tillväxt och utveckling. En välplanerad skolmåltid enligt en väluppjord rytm, och måltider som eleverna också regelbundet äter, främjar deras ork under skoldagen.

I Borgå stads grundskolor erbjuds eleven den specialkost som vården av elevens sjukdom förutsätter. Kostbegränsningar av religiösa skäl och vegankost beaktas också. Den vegetariska mat som serveras i skolan är lakto-ovo-vegetarisk. Vegankost bjuds som specialdieter.

SPECIALDIET

- Skolhälsovårdaren bedömer behovet av läkarintyg eller skriver ett intyg om specialdiät för kökspersonalen.
- Hälsovårdaren meddelar kostservicen om specialdieten.
- Föräldrarna informerar själva läraren.
- Föräldrarna ska skriftligen meddela hälsovårdaren om ändringar i dieten så snabbt som möjligt.

Födoämnesallergi:

- *Enligt det nationella allergiprogrammet* kan man lämna bort **endast** de födoämnen som på basis av försök konstaterats vara till så stor skada för barnet att det är motiverat att utesluta dem från skolmaten. *Födoämnen som orsakar lindriga symtom (övergående klåda i munnen och röd hud) behöver man inte undvika.*
- Av intyget ska framgå vilket födoämne som ska undvikas och beskrivning av symptomen, samt eventuell risk för anafylaktisk reaktion, som ska vara konstaterad av läkare.
- Intyget är i kraft ett år, förutom om det finns risk för anafylaktisk reaktion, varvid intyget gäller permanent.
- Kostbegränsningarna avskaffas i enlighet med den vårdande läkarens/hälsovårdarens anvisningar.

Intyg om celiaki och diabetes gäller permanent.

Laktosintolerans: Ett intyg för laktosintolerans behövs endast för en helt laktosfri kost eftersom **skolmaten är laktosfri**. Intyget gäller permanent.

FÖRÄLDRARNAS ANMÄLAN TILL SKOLHÄLSOVÅRDAREN RÄCKER,

- om det är fråga om religiösa skäl eller om barnet följer en vegankost.
- om det är fråga om ett kostförsök under en begränsad tid (högst två månader), t.ex. i anknytning till födoämnesallergi.

Anmälningssblanketten fås från kökspersonalen eller så kan den skrivas ut från kostservicens [webbsida](#)

För att undvika onödigt arbete, ber vi er anmäla till köket om ert barn, som har födoämnesallergi, inte deltar i skolmåltider på grund av sjukdom eller lov.