

Til matgruppen på Opdøl Montessori

Fra Helsesøster – Agnethe Sandnes

Ble kontaktet av Stein Åge Martinsen med ønske om samtale med «husmora» Lene angående maten som blir servert på skolen. Hadde samtale med henne 8.februar 2018 hvor vi gikk gjennom Nasjonal faglig retningslinjer for mat og måltider på skolen, punkt for punkt.

1. Det blir tilrettelagt for regelmessige måltider på skolen. Det blir også gjort forsøk på å fremme matglede, sosialt samvær, trivsel og helse med at de sitter flere sammen under måltidet, samtidig som det blir forsøkt å holde ro og orden under måltidet.
2. Alle elevene har godt over 20 minutter matpause. 20 minutter er minimum av hva som anbefales.
3. Det er bestandig 2-3 voksne til stedet under måltidene.
4. Alle elevene skal vaske hendene før måltidene.
5. Det blir anbefalt at lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet. Usikker hva som er gjort på skolen når det gjelder dette punktet.
6. Det blir tatt hensyn til elever med matallergi og matintoleranse i den grad det lar seg gjøre.
7. Elevene har alltid kaldt drikkevann tilgjengelig under måltidene. Har også mulighet for å drikke under arbeidsøktene.
8. Elevene får tilgang til frukt, grønnsaker og bær daglig.
9. Elevene har tilgang til melk under måltidene. (Den som anbefales fra helsedirektoratet, lett, ekstra lett eller skummet melk.)
10. Det tilbys juice kun til julelunch og evt påskelunch.
11. Sukkerholdige drikker eller drikke tilsatt søtstoff bør ikke tilbys. Elevene får en sjelden gang saft. Det er da husholdningssaft som blir brukt.
12. Måltidene bør være ernæringsmessige fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd. Det blir forsøkt å få dette til.
13. Bør brukes brød – og kornprodukter med mye fiber og fullkorn, samt lite fett, sukker og salt. Skolen har endret brød fra kneipbrød til en grovere sort. Det brukes to forskjellige brødsorter som handles inn på nærbutikk. Disse er uten sukker. Brødene blir laget i Svolvær. Det finnes en brødskala som er anbefalt å bruke.
14. Skolen har et variert tilbud av pålegg. Hadde tidligere peanøttsmør, gomme og prim. Dette er nå tatt bort. Det tilbys syltetøy på noen fredager. Er i tillegg oster i forskjellige varianter, skinke i forskjellige varianter, fiskepålegg, leverpostei, kaviar, m.m som tilbys daglig. Av grønnsaker gis paprika, agurk og tomat til hvert måltid. Elevene får i tillegg daglig tilbud om gulrot og kålrabi.
15. Elevene får varmmat en gang pr uke. Det varierer da mellom fisk og kjøtt.

16. Skolen bruker nå matoljer, flytende og mykt margarin fremfor hardt margarin og smør.
17. Bruken av salt begrenses. Barna har tilgang til salt/krydder, men er kun de største som får administrere dette selv med tilsyn av en voksen. De mindre elevene får hjelp fra de voksne. Av salt brukes seltin.
18. Elevene får kun bakevarer og andre produkter med mye sukker evnt fett ved spesielle anledninger.
19. Det tilbys ikke sjokolade, godteri, potetgull eller annen snacks.
20. Skolen tilstreber en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn. Mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt.

Håper dette er til hjelp for dere. Skulle det være noe dere lurer på , er det bare å ta kontakt.

Med vennlig hilsen

Agnethe Sandnes

Konstituert helsesøster