Vad ska frukosten innehålla:

Frukosten bör ge ca 20-25 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

Detta kan frukosten bestå av i skolan:

- Dryck: Lättmjölk eller mellanmjölk och vatten.
- Bröd: Hårt bröd av olika sorter t.ex. Wasa Rågrut, Finn-Crisp samt mjukt bröd av grövre kvalitet.
- Smörgåsfett: ett helfett alternativ t.ex. Bregott och ett lågfett alternativ t.ex. Lätt och lagom.
- Smörgåspålägg: Varje dag serveras ost samt minst ett av följande alternativ; skinka, leverpastej, ägg och kaviar, makrill, keso mm.
- Naturell filmjölk eller yoghurt med fiberrika flingor t.ex. Havrefras, Råg fras, osötad müsli mm.
- Gröt av t.ex. havregryn, grahams gryn, mannagryn kan gärna serveras om möjligt.
- Frukt/grönsak i bit, att skiva i filen eller att lägga på smörgåsen.
- Solrosfrön och kanel att strö över filen.

Vad ska mellanmålet innehålla:

Mellanmålet bör ge ca 15-20 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

Detta kan mellanmålet bestå av i skolan:

- Dryck: Lättmjölk eller mellanmjölk och vatten.
- Bröd: Hårt bröd av olika sorter t.ex. Wasa Rågrut, Finn-Crisp samt mjukt bröd av grövre kvalitet.
- Smörgåsfett: ett helfett alternativ t.ex. Bregott och ett lågfett alternativ t.ex. Lätt och lagom.
- Smörgåspålägg: Varje dag serveras ost samt minst ett av följande alternativ; skinka, leverpastej, ägg och kaviar, makrill mm.
- Naturell filmjölk eller yoghurt med flingor t.ex. Havrefras, Cornflakes, osötad müsli.
- Frukt/grönsak i bit, att skiva i filen eller att lägga på smörgåsen.
- Solrosfrön och kanel att strö över filen.

För att frukost och mellanmål ska ge tillräckligt med näring bör de alltid inkludera tre byggstenar:

- Mjölkprodukt (eller alternativ med liknande innehåll t.ex. berikad havremjölk)
- Bröd med pålägg och/eller cerealieprodukt (flingor, müsli)
- Frukt och grönsaker

Vanliga frågor och svar:

Varför ska vi undvika söta livsmedel i skolan?
Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor (2003) visar att barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Det beror på överkonsumtion av godis, glass, läsk och saft, snacks och bakverk, och för lite grönsaker, frukt och fisk. Söta drycker är en viktig faktor i utvecklingen av övervikt och fetma eftersom de ger mycket kalorier, men ingen mättnadskänsla. Det är därför lätt att få i sig mer energi (kalorier) än man tror. Socker i olika former ökar risken för karies. Kariesförekomsten har under senare år ökat bland barn, vilket är ytterligare en anledning till att begränsa sockerkonsumtionen.

Varför ska vi inte ha smaksatt yoghurt och fil?
Därför att det innehåller för mycket socker.

Får man erbjuda bullar, kakor, glass och saft i skolan?
Livsmedelsverket tycker att skolan inte alls bör tillhandahålla sötsaker, utan göra det lätt för eleverna att göra hälsosamma val. Därför bör inte heller skolcafeterian sälja godis, läsk, snacks, bullar mm.

Varför serverar vi lättmjölk eller mellanmjölk?
Därför att de är berikade med D-vitamin. Livsmedelsverket rekommenderar lättmjölk i skolan eftersom den innehåller mindre mängd mättat fett än mellan- och standarmjölk.

Vad är en lämplig måltidsdryck?
Vatten och lätt- eller mellanmjölk.

Vad är lagom mängd mellanmål?
Ett exempel på ett bra mellanmål för en elev i årskurs 1-3 är två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och en frukt.

Hur ofta ska man servera frukt och/eller grönsaker i skolan?
Till varje måltid.

Ärtan

Riktlinjerna är framtagna av Måltidsservice i samarbete med Utbildningskontoret

Susanna Cramér, 2014-09-04

STRÄNGNÄS KOMMUN

Frukost och mellanmål i skolan