



Ved Ammerud skole skal vi tilrettelegge for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel, gode vaner og sunne valg.

Retningslinje for mat og måltider ved Ammerud skole er en ytterligere presisering av skolens lokale tilpasninger, basert på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og Retningslinje for kosthold i skole og aktivitetsskole i bydel Grorud (vedlegg 1).

1. Måltidsrytme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kl. 07.50-08.20: frokost for elever som har behov på 5.-7. trinn</li> <li>• Kl. 10.50-11.15: spisepause for alle elevene</li> <li>• Kl. 13.00: Fruktpause for elever med lang skoledag på mandag, tirsdag og onsdag</li> </ul>
2. Spisepause	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det skal legges til rette for håndvask før måltid.</li> <li>• Det skal sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter</li> <li>• Spisestunden skal være en arena for språklig stimulering med gode samtaler, høytlesning, lydbøker eller ha sosialt samvær.</li> <li>• Pedagogisk bruk av Smartboard til filmvisning (Supernytt/ relevante pedagogiske programmer/temaer) skal begrenses til maksimalt to dager per uke.</li> </ul>
3. Matpakke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matpakken på skolen <u>bør</u> inneholde:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grovt brød eller kornprodukter (minst 75 % grovt)</li> <li>- Sunne påleggsvarianter som ost, fisk, kylling, kalkun, skinke osv.</li> <li>- Oppskåret frukt eller grønnsaker.</li> <li>- Salater</li> <li>- Sunne middagsrester.</li> <li>- Melk eller tilsvarende Tine-produkter</li> <li>- Vann (kaldt drikkevann skal være tilgjengelig, både som tørstedrikk og til måltidene)</li> </ul> </li> <li>• Matpakken på tur <u>kan</u> inneholde:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sunn matpakke (se over)</li> <li>- Grovt brød med ost og skinke (ostesmørbrød)</li> <li>- Fiskeburger</li> <li>- Grove pinnebrød</li> <li>- Vann og varm drikke</li> </ul> </li> </ul>
4. Abonnementsordning (foreldrebetaling)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolemilkordning: <a href="https://www.skolemilk.no/forside">https://www.skolemilk.no/forside</a> Det tilbys kun sukkerfrie produkter.</li> <li>• Skolefruktordning: <a href="http://www.skolefrukt.no/m/">http://www.skolefrukt.no/m/</a></li> </ul>

	<p>Det tilbys en frisk frukt eller grønnsak hver dag (eple, pære, appelsin, banan, gulrot, kiwi, nektarin eller klementin, avhengig av sesong)</p>
5. Markering, "kosetime" eller belønning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dersom det er ønskelig med noe spiselig skal dette være oppkuttet frukt/grønnsaker eller bær</li> <li>• Vann eller melk</li> </ul>
6. Sosiale arrangementer i regi av FAU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FAU oppfordrer foreldrene til å ta med frukt, grønnsaker eller bær.</li> <li>• Ved spesielle anledninger (1-2 ganger i året) der det skal feires kan foresatte ta med variert mat fra alle verdensdeler</li> </ul>
7. Spesielle anledninger - Juleball - Avslutning for trivselsledere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved spesielle anledninger er det åpent for unntak der det kan velges andre alternativer enn punkt 5 og 6.</li> </ul>
8. Matsservering på AKS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Måltidene som serveres skal være ernæringsmessig fullverdige med grovt brød/grove kornprodukter, grønnsaker/frukt/bær og fisk/annen sjømat/kjøtt/egg/ost/erter/bønner/linser</li> <li>• Det skal tas hensyn til matallergi, matintoleranse og religion</li> <li>• Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres, og bruken av salt i matlaging og på maten bør begrenses</li> <li>• Mat og drikke som serveres på AKS skal ikke tilsettes sukker</li> <li>• Det skal benyttes plantebaserte oljer og myk plantemargarin (for eksempel Soft Flora) til brødmåltider og i varme/kalde retter</li> <li>• Fisk skal tilbys som pålegg til alle brødmåltider og benyttes i et flertall av de varme/kalde rettene</li> <li>• Hjemmebakt brød, rundstykker og andre bakevarer bakes grovt</li> <li>• Ved brødmåltider skal det serveres grovt brød med pålegg som er variert og næringsrikt</li> <li>• Frityrstekt mat (slik som fiskepinner og pommes frites) og pålegg som prim, brunost, syltetøy, sjokoladepålegg og peanøttsmør skal ikke serveres</li> </ul>
9. Ansatte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansatte skal arbeide for at elevenes matpakker er i henhold til nasjonale anbefalinger</li> <li>• Ansatte skal ta opp eventuelle utfordringer knyttet til barnas kosthold i kontakt med foreldrene og i samarbeid med arbeidsgruppen</li> <li>• Ansatte skal være tydelige i formidlingen av skolens retningslinjer for kosthold</li> <li>• Kosthold skal være tema på foreldremøter og foreldresamtaler</li> </ul>
10. Foresatte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppfordres til å lage sunne matpakker i henhold til nasjonale anbefalinger</li> <li>• Oppfordres til å velge smakstilsatte melkeprodukter kun på fredager</li> <li>• Følge skolens retningslinje for mat og måltider</li> </ul>



## Vedlegg 1: Retningslinje for kosthold i skole og aktivitetsskole i bydel Grorud

Retningslinjen for kosthold på barneskolene i Bydel Grorud er basert på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. På bakgrunn av kunnskap om befolkningen og kartleggingen av kosthold i skole og aktivitetsskole i Bydel Grorud, er det gjort ytterligere presiseringer i retningslinjen. Dette er et verktøy som skal sikre gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet i skolen.

Punkt 1-12 gjelder både skole og aktivitetsskole, mens punkt 13 til 23 fortrinnsvis gjelder for aktivitetsskolen

### Retningslinje for kosthold i skole og aktivitetsskole

1. Det skal legges til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det skal legges til rette for måltider som fremmer matglede, helse, sosialt samvær og trivsel. Bruk av TV som underholdning bør begrenses til maksimalt to dager per uke
3. Det skal legges til rette for å vaske hendene før måltidet
4. Elevene skal få tilstrekkelig tid til spising, minimum 20 minutter
5. Elevene skal få tilsyn av en voksen i matpausen
6. Kaldt drikkevann skal være tilgjengelig, både som tørstedrikk og til måltidene
7. Melk og vann er eneste drikke som tilbys. Melken skal være ekstra lett melk beriket med vitamin D eller laktosefri lett melk
8. Elevene skal få tilbud om ordninger som sikrer dem tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
9. Dersom det er ønskelig med noe spiselig i forbindelse med bursdager "kosetimer" eller belønning, skal dette være frukt, bær eller grønnsaker
10. Dersom det er ønskelig med noe spiselig ved andre spesielle anledninger, slik som sommer- og juleavslutning, skal sunne alternativer benyttes
11. Ansatte skal arbeide for at elevenes matpakker er i henhold til nasjonale anbefalinger, og ansatte skal ta opp eventuelle utfordringer knyttet til barnas kosthold i kontakt med foreldrene
12. Ansatte skal være tydelige i formidlingen av skolens retningslinjer for kosthold, og kosthold skal være tema på foreldremøter og foreldresamtaler
13. Det skal tas hensyn til matallergi, matintoleranse og religion
14. Alle måltidene som serveres skal være ernæringsmessig fullverdige, hvilket innebærer at måltidet består av matvarer fra alle de tre matvaregruppene:
  - Grovt brød (3/4 eller 4/4 på grovhetsskalaen), grove kornprodukter, havregryn\*, poteter, fullkornsris, fullkornspasta eller ande matvarer rike på grovt mel og korn
  - Grønnsaker, frukt eller bær
  - Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner eller linser
- \* Ved servering av havregryn/havregrøt er matvarer fra kulepunkt tre normalt ikke inkludert
15. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres, og bruken av salt i matlaging og på maten bør begrenses
16. Mat og drikke som serveres på AKS skal ikke tilsettes sukker
17. Det skal benyttes plantebaserte oljer og myk plantemargarin (for eksempel Soft Flora) til brødmåltider og i varme/kalde retter
18. Fisk skal tilbys som pålegg til alle brødmåltider og benyttes i et flertall av de varme/kalde rettene
19. Frityrstekt mat (slik som fiskepinner og pommefrites) skal ikke serveres
20. Hjemmebakt brød, rundstykker og andre bakevarer bakes grovt
21. Ved brødmåltider skal det serveres pålegg som er variert og næringsrikt
22. Ansatte skal oppfordre elevene til å variere pålegget
23. Pålegg som prim, brunost, syltetøy, sjokoladepålegg og peanøttsmør skal ikke serveres