



# Uppsala Montessori

*En skola att växa i*

---

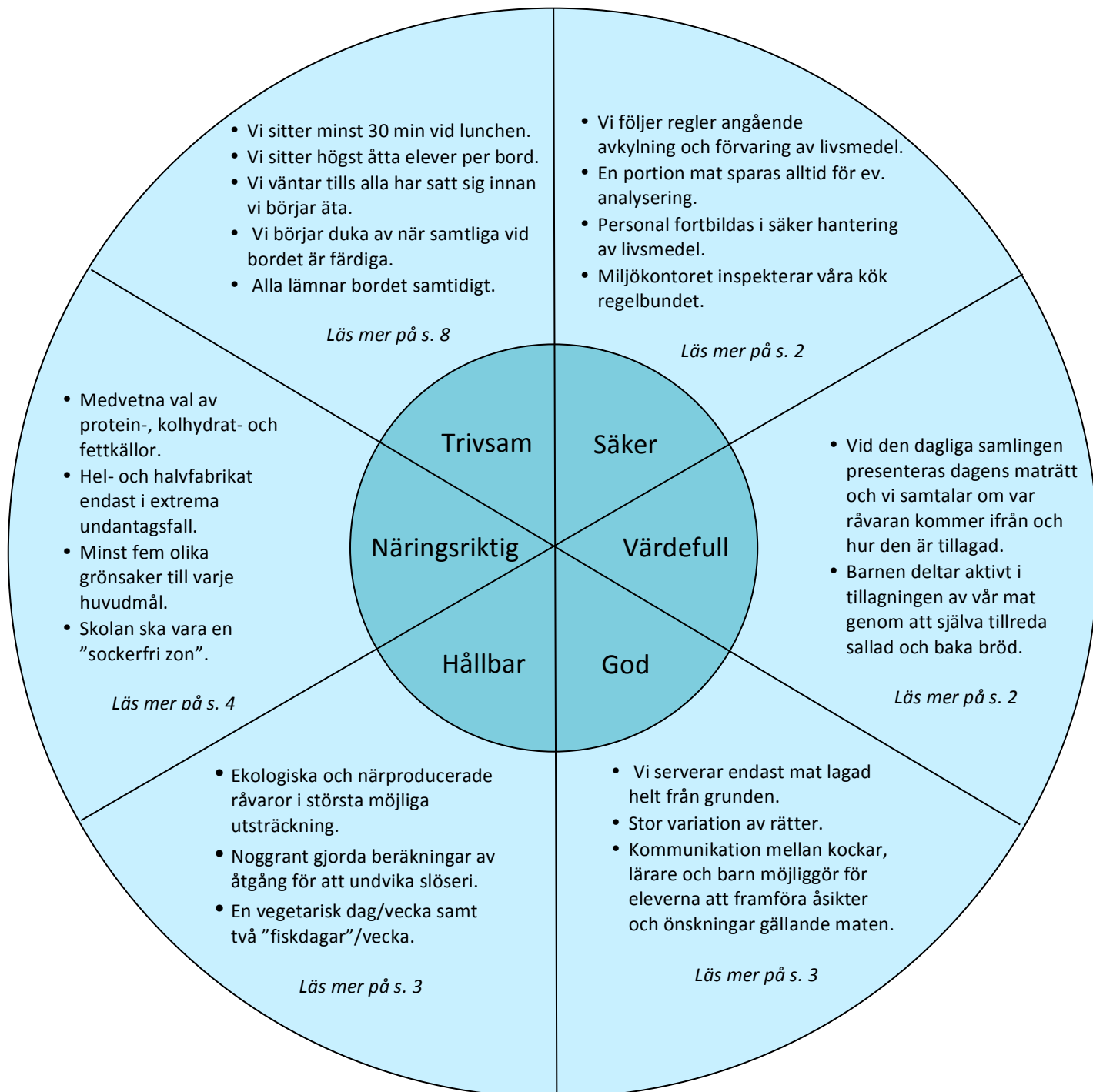
---

God och näringsriktig mat, serverad i en trevlig miljö, skapar goda förutsättningar för inläring, trygghet och gemenskap. I Uppsala Montessori har vi en välutvecklad matfilosofi som presenteras i detta dokument.

Huvudmannen har ansvar för att eleverna erbjuds kostnadsfri och näringsriktig mat. För att säkerställa näringsriktigheten följer vi Livsmedelverkets rekommendationer för mat i förskola och skola. Huvudmannen ser till att rekommendationerna följs genom att:

- ha regelbundna möten med skolans kokkar.
- vara den som publicerar menyn på skolans webbsida.
- dagligen äta lunchmaten som serveras.
- hålla sig uppdaterad om Livsmedelverkets rekommendationer.

Förmiddagsfrukt, lunch och mellanmål som serveras i förskolan och skolan är kostnadsfri. Då man gör utflykter utanför skolan tas mat med från skolan. Ett par gånger per år får eleverna, enligt önskemål från dem själva, ta med matsäck hemifrån om de så önskar. Dock erbjuder alltid skolan mat även vid dessa utflykter.



## Säker

För att se till att vår mat och våra råvaror hanteras på ett säkert sätt är vi noga med att fortbilda vår personal i säker hantering av livsmedel. Genom att vår kökspersonal är väl medvetna om vad som rekommenderas, samt vilka regler som gäller, lägger vi en god grund för att se till att den mat som serveras är korrekt hanterad. I och med att vi är en relativt liten skola har vår rektor god insyn i miljön i köket och kan därmed säkerställa att riktlinjer och regler följs.

Det finns tydliga bestämmelser, utformade av *Sveriges kommuner och landsting* tillsammans med *Livsmedelsverket*, om hur livsmedel ska förvaras, i vilka temperaturer samt vilka råvaror som får eller inte får förvaras tillsammans. I vårt kök jobbar vi enligt dessa genom att vi till exempel har flera olika kylar med olika temperaturer samt ett avsvälningsskåp och varmhållningsbord som håller angivna temperaturer.

Kontorsutrymme, omklädningsrum, toalett, diskrum, varuintag etc. är tydligt avskilda från köksutrymmen ämnade för tillagning.

Vi är noga med att spara minst en portion mat varje dag. Detta gör vi för att alltid ha något att skicka för analys om något fall av matförgiftning etc. skulle inträffa trots säker hantering av livsmedel. Än så länge har detta aldrig hänt och vi hoppas såklart att det aldrig blir aktuellt.

Miljökontoret inspekterar våra kökslokaler regelbundet. Detta gäller i första hand vårt storkök, men även de mindre köken som används av elever och personal i skolverksamheten kontrolleras. Skulle någon anmärkning lämnas, så åtgärdas den självklart omgående.

## Värdefull

På Uppsala Montessori lägger vi stor vikt vid att eleverna ska vara medvetna om vad de äter och var maten kommer från. Vi pratar därför mycket och ofta om den mat som serveras, hur den är tillagad och vad som gör den näringsriktig. Vi diskuterar dagens maträtt vid samlingen på förmiddagen och berättar om den i stort och smått. Det kan innebära att vi berättar om, och visar, grisens styckningsdelar, hur en lax ser ut, hur sparrisen växer eller från vilket land maträtten i fråga har sitt ursprung. Detta gör varje elev medveten om vad hon/han äter och vi upplever att den kunskapen skapar stor matglädje hos eleven.

Varje dag har vi minst en salladsvärd och minst en bakvärd. Detta innebär att en eller ett par elever ansvarar för tillredningen av diverse sallader och bakningen av dagens mellanmålsbröd. Grönsaker till salladen hämtar vi från vårt stora kök och det kan vara allt från broccoli och linser till ruccolasallad och soltorkade tomater. Den elev som är bakvärd bestämmer, tillsammans med en lärare, vilket bröd hon/han ska baka och ansvarar därefter för allt, med undantaget att sätta in och ta ut ur ugnen. En lärare finns alltid tillgänglig i köket för att se till att tillredningen går säkert till, samt för att hjälpa till, svara på frågor och undervisa eleven i moment ur läroplanen för Hem- och konsumentkunskap.

## God

Att maten som serveras är god är grundläggande för att ett barn ska kunna tillgodogöra sig den näring och glädje som kommer med maten. I vårt kök tillagas all mat från grunden, helt utan hel- och halvfabrikat, vilket gör att eleverna lär sig att uppskatta rena och "äkta" smaker. Vi har en stor variation på de rätter som serveras och de flesta rätter återkommer högst två gånger per termin, vilket gör att eleverna får uppleva många olika smaker och smakkombinationer.

Vi har en god kommunikation mellan elever, lärare och kökspersonal vilket möjliggör för eleverna att framföra önskemål gällande maten. Våra kockar tar gärna emot nya recept på rätter och vet att eleverna på Uppsala Montessoriskola gillar att prova nya saker.

## Hållbar

Vi strävar efter att så stor del som möjligt av våra inköp ska vara ekologiska, närproducerade och miljömedvetna. För att göra det överskådligt listar vi här några av våra förhållningssätt för diverse livsmedel.

- Våra mejeriprodukter köper vi in från *Sju gårdar*, vilket är en sammanslagning av sju stycken fristående mjölkbönder på gårdar runt om i Uppland.
- Kyckling, kalkon och annan fågel ska vara Svensk Fågel-märkt och gärna även ekologisk eller närproducerad.
- Nöt-, fläsk- och lammkött köper vi från Uppsalabaserade *Andersson och Tillman*.
- Fisk levereras från Uppsalaföretaget *Feskarn i Saluhallen* och är självklart alltid grönlistad och korrekt fiskad. Vi anpassar oss efter säsong och tillgång vilket medför en stor variation av olika fisksorter.
- Fukt och grönt anpassas efter säsong och utbud. Tanken är att vi i första hand köper in närproducerat, i andra hand från övriga Sverige, därefter Europa och i undantagsfall övriga världen.

Köttindustrin är en livsmedelsindustri med förhållandevis hög klimatpåverkan, vi har därför infört en vegetarisk dag på menyn, samt två "fiskdagar".

En viktig del i att vara klimatsmart och miljövänlig är att undvika slöseri och stort svinn. Våra kockar är därför alltid uppmärksamma på hur mycket mat som går åt för att kunna göra korrekta beräkningar i framtiden. Även i skolverksamheten lägger vi stor vikt vid att uppmärksamma eleverna på konsekvenserna av att slänga onödiga mängder mat. Brödbaket på förmiddagarna är ett utmärkt tillfälle att visa eleven hur man kan ta tillvara på sådant som annars skulle slängas. Att det dessutom blir väldigt gott med några deciliter rivna morötter eller lite yoghurt i brödet är bara en trevlig bonus.

# Näringsriktig

För att förskolebarn och skolelever ska serveras mat av bästa kvalitet har vi gjort en ordentlig utvärdering av den mat och de livsmedel som serveras på förskolan och skolan.

Med hjälp av livsmedelsverkets rekommendationer och kökspersonalens eget kunnande har vi arbetat fram mål och riktlinjer som skall följas.

- Två dagar i veckan serveras fisk, en dag rött kött, en dag vitt kött och en dag vegetarisk mat.
- Vi har bytt ut flera "vita" livsmedel mot produkter innehållande fullkorn, till exempel pasta och ris.
- Varje dag serveras minst fem olika sorters färska grönsaker till lunch.
- Vi strävar efter att byta ut det mättade fettets mot enkel- och fleromättade fetter i stor utsträckning.
- Målet är att maten endast i **extrema** undantagsfall får innehålla hel- och halvfabrikat, färdiga kryddblandningar och smakförstärkare, socker och färdiga såser.

För att göra vår kosthållning tydlig för personal såväl som föräldrar och barn har vi utvecklat ett tydligt dokument som sammanställer hur en vecka ska vara upplagd.

## Lunchupplägg per vecka:

### Kolhydratkällor:

2 dagar:

potatis (kokt, bakad, pressad)  
färsk, ej fryst

3 dagar, 1 av följande/dag:

fullkornsrís/råris/vildris/kornris  
fullkornspasta  
bulgur/fullkornsbulgur  
couscous/fullkornscouscous  
mat- havre/vete  
quinoa  
kamutvete

### Proteinkällor:

1 dag: fet fisk, t ex:

lax  
makrill  
böckling  
sill/strömming  
röding  
sardiner

1 dag: mager fisk, t ex:

torsk  
tonfisk  
sej

	hoki rödspätta räkor	
1 dag: <u>vitt kött</u> , t ex:	kyckling kalkon	
1 dag; <u>vegetariskt</u> , t ex:	böner linser ärter rotfrukter ägg	
1 dag: <u>rött kött m. låg fetthalt</u> , t ex:	nötkött fläskkött färser lamm viltkött	
<b><u>Fettkällor:</u></b> 4-5 dagar: <u>enkel-/fleromättat:</u>	olivolja rapsolja avokado fet fisk solros- eller majsolja linfrö, linfröolja	
(tillbehör ibland)	(kokosmjölk) (får-/getost) (mozzarella) (matyoghurt)	
Mättat fett får förekomma max 1 dag/vecka, till exempel:	grädde naturell crème fraiche ost majonnäs och dylikt	
<b><u>Varje dag:</u></b> Råkost:	riven morot	
<u>Minst 5 sorters grönsaker</u> , t ex: Råa, ångade, kokta, bakade. Färska – inte frysta	tomat aubergine kål svamp gurka	paprika squash broccoli groddar sallad

majs	lök
ärter	bönor
linser	rättika
rödbeta	rotfrukter
sparris	spenat

*Färsk/torkade örter och kryddor, t ex:*

basilika	oregano
mynta	koriander
vitlök	chili
rosmarin	timjan
persilja	dijonsenap
lime	citron/apelsinskal
dill	ingefära
dragon	wasabi
citronmeliss	honung
soja	vinäger
curry	sambal oelek
russin	tomatpuré
kapris	gräslök
pepparrot	oliver
soltorkade tomater	

## **Mellanmål:**

Brödet som serveras vid mellanmålet bakas av eleverna själva under förmiddagarna. Den elev som är bakvärd för dagen väljer, tillsammans med en lärare, vilket bröd han/hon vill baka. Elevens uppmuntras att välja ett bröd som kanske inte bakats på länge, eller något som tar tillvara på eventuella rester från dagen innan, till exempel rivna morötter, yoghurt eller fil.

### **Ett veckoupplägg ser ut som följer:**

*3 dagar:* Mjuk och hård smörgås med mjölk.

*2 dagar, 1 av följande/dag:*  
*Till detta serveras alltid hårt bröd.*

Gröt  
 Yoghurt  
 Fil  
 Matiga smoothies

### **På brödet:**

Lättmargarin.

### **Charkuteri, ost och pålägg:**

Nyckelhålsmärkt skinka, kalkon, ost eller leverpastej  
 Hummus  
 Aubergineröra  
 Naturell keso

Egen färskost  
Avokado-kesella/smör  
Tzatziki  
Ägg

**I filen och yoghurten:**

Osötade flingor  
Färsk frukt/bär  
Russin  
Torkad frukt  
Egen mos/puré utan socker

**Frukt och grönt:**

Varje dag serveras minst en frukt eller grönsak till mellanmålet.

**Allmänt**

**Mejeri:**

Lättmjölk  
Lättfil, naturell  
Lättyoghurt, naturell

**I maten:**

Mjölk istället för grädde  
Olja istället för smör  
Sås och dressing i huvudsak vid sidan om

**Mycket järnrika livsmedel:**

Pumpaströn, vetegroddar, havregryn, aprikoser, kikärter, leverpastej

**Följande bör betraktas som helt förbjudet och därmed endast användas i extrema undantagsfall:**

**Socker:** söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks, godis, söta krämer och soppor sylt, skorpor, gelé, marmelad, juice, sötade flingor, ketchup och dylikt.  
(Istället: färsk frukt, bär, egengjord mos/puré, egen tomatsås)

**Hel-/halvfabrikat:** köttbullar, kebab, salladskyckling, korv, kassler, skinka (dock ok som pålägg) och dylikt. Pajskal.

**Färdiga kryddmixer:** tacokrydda, salladskrydda, pastakrydda, grillkrydda, pommes friteskrydda, aromat, piffi allkrydda, allroundkrydda och dylikt.

**Smakförstärkare:** E-nummer (E620-E625) eller något av namnen glutaminsyra, kalciumglutamat, mononatriumglutamat, monoammoniumglutamat eller magnesiumglutamat.



**Färdiga crèmer/såser:** crème fraiche-blandningar, ostcreme, dessertost med tillsatser, chilisås, chutney, ketchup och dylikt.

**Pulver:** Soppor, krämer, såser och dylikt.

## Trivsamt

En lugn och trivsamt miljö vid måltider är något som vi anser att alla barn har rätt till. I en stressig och högljudd miljö är det svårt att njuta av maten och skollunchen blir lätt en situation man inte trivs i. I många skolor samsas ett stort antal elever om en förhållandevis liten lunchlokal, vilket ofta medför höga ljudnivåer och mycket "spring". I vår skola är barnen uppdelade i flera mindre rum där vi sitter vid mindre bord med högst åtta elever per bord. Bordsvis hämtar eleverna mat och sätter sig sedan ned och väntar in övriga innan de börjar äta. Först när samtliga vid bordet är färdiga dukar alla av, för att sedan tillsammans tacka för maten och lämna bordet samtidigt. Vi har även en minimigräns på 30 minuter som alla ska sitta ned vid sina bord, detta ger varje elev möjlighet att i lugn och ro äta sin lunch utan att känna sig stressad av sina klasskamrater. För att undvika onödigt "spring" i rummet finns en mjölk- respektive vattenkanna på varje bord.

I de lägre klasserna, förskoleklass och årskurs 1, är eleverna placerade så att de yngsta alltid får sitta vid samma bord som en vuxen, medan de i årskurs 1 även kan sitta vid bord enbart tillsammans med sina kamrater, dock alltid under uppsikt av lärare. I årskurs 2 till 6 sitter barnen i huvudsak tillsammans med sina kamrater, men vi har alltid minst två lärare per ca 50 barn strategiskt utplacerade för att kunna hålla ett öga på att allt går till som det ska.