**Matnyttig information om skolmaten i Älvsbyns kommun 2015-01-15**Under ht-14 kom det på matråden en hel del frågor kring skolmaten, allt från utbud och urspung till varför vi serverar vegetarisk mat nån gång emellanåt. Vi pratade om det med medverkande elever men det är förstås viktigt att informationen når ut till alla elever och även till personal. Här kommer därför en sammanställning av hur vi arbetar med skolmaten och matsedeln.

Den **matsedel** som vi har idag görs gemensamt av utbildade kokerskor tillsammans med mig, som är kostchef. Som grund har vi det aktuella livsmedelsavtalet där vi ser vilka produkter vi kan beställa och utifrån det skapas en matsedel som övervägande innehåller husmanskost men även har inslag av nyare och ibland även vegetariska rätter. Vi följer förstås livsmedelsverkets riktlinjer för hur bra skolmat ska vara sammansatt (läs mer på www.slv.se). Varje vecka finns en fiskrätt med och anledningen till det är dagens rekommendation att äta fisk 2-3 ggr/vecka. Vi gör alltså ett antagande att man äter fisk minst en gång även hemma. Utöver det ska variationen av huvudingrediens vara stor, t ex korv, kött, fläsk, kyckling, vilt osv. Även såser och smaksättningar varieras liksom potatis/pasta/ris/potatismos. Det vi jobbat lite extra med under de senaste åren är att tillaga mer och mer från grunden. Vi har minskat på antalet biffrätter och lagar istället fler rätter av köttfärs. De rätter som alltid tillagas från grunden är gratänger/lådor, grytor, soppor, palt, ugnspannkaka och potatismos. Det allra senaste ”projektet” är att hinna med att baka eget bröd att servera på soppdagar. Detta görs i den mån det är tidsmässigt möjligt och utbudet kan därför variera mellan skolorna.

Förutom att ha en varierad matsedel satsas idag väldigt mycket på **salladsbuffén**. Även där ska variationen vara stor och salladerna ska gärna vara matiga (t ex kål, bulgur, bönor, linser). Tanken är förstås att man ska ta för sig av flertalet sallader, maten samt bröd och mjölk. Gör man det får man i sig en komplett måltid med ett bra näringsvärde. Idag finns i de flesta matsalar en visningsportion av den aktuella maten. Det är för att man ska kunna se hur en bra komponerad måltid ser ut.

Helt **vegetarisk** mat är något vi serverar ca 3-5 gånger/termin. Syftet är både att öka intaget av grönsaker, linser, bönor och rotsaker men också att värna om miljön. Annat vi gör med ett miljötänk är att köpa vissa produkter med miljömärkning. Jag benämner det så eftersom det finns flera olika. Fisken vi köper är MSC-märkt, köttfärsen är svensk och KRAV-märkt, bananerna är KRAV-märkta osv. Vilka produkter det rör sig om kan variera från en anbudsperiod till en annan. Vi köper både svenska, lokalproducerade och miljömärkta produkter och låter inte det ena ta ut det andra. Målet är att öka samtliga dessa inköp inom ramen för budget.

En fråga som brukar dyka upp är varför maten oftast inte är så salt och inte heller så kryddstark. Svaret är helt enkelt att de två tillagningsköken (Älvåkra och Vidsel) även tillagar maten till barn på förskolor. Då kan inte kryddningen vara så stark och det är mycket enklare att kryddapå mer själv; därför ska **kryddor** finnas i samtliga skolmatsalar.

För att nämna något om just **matsalarna** så är vi jätteglada över att de är så fina som de är. Knut Lundmarkskolans är ju förstås ny men även Älvåkras, Parks och Vidsels är i bra skick då de renoverats under de senaste åren. Alla utom Korsträsk har dessutom utrustats med nya dämpade bord och stolar, detta för att sänka ljudnivån. I samband med möbelinköpen köptes även nya gardiner och i viss mån annan utsmyckning.

Avslutningsvis vill jag önska att alla elever kommer till matsalen och äter alla dagar. Det finns förstås maträtter som inte faller alla i smaken, men mat behövs för att man ska orka med skolan, idrottsaktiviteter, kompisar mm. Gillar man inte huvudrätten kan man äta sallader, potatis eller pasta, vegetariskt (där det erbjuds) samt smörgåsar och mjölk. Och ta dig tid att sitta ner en stund, lunchen är en välbehövlig paus.

Vill du läsa mer om hur vi jobbar så finns vår **kostpolicy** på samma sida som skolans matsedel. Där finns lite mer ingående information om maten inom skola, förskola samt äldreomsorg. Kostpolicyn är det politiskt beslutade dokumentet som vi inom köken har att förhålla oss till.

Tack för att du tog dig tid att läsa!

 

Åsa Häggström, kostchef asa.haggstrom@alvsbyn.se