



Smarta skolkaféer i Halland

– TIPS FRÅN VINNARNA I TÄVLINGEN ”SMARTASTE SKOLKAFÉET”



Region Halland

VI SKAPAR MÖJLIGHETER

Se möjligheterna i skolkaféet!

Tänk vilka möjligheter det finns att erbjuda hälsosamma produkter i skolans kafeteria! Rätt utbud gör det lättare för eleverna att göra val som är bra för hälsan. Bra matvanor är en förutsättning för att utvecklas, lära in saker och må bra. Ett bra mellanmål bidrar med energi och näringsämnen som ökar koncentrationsförmågan. Risken för småätande av andra mindre bra livsmedel minskar.

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. I linje med det anser Livsmedelsverket i sina råd "Bra mat i skolan" att skolkafeterior inte bör sälja godis, glass, bakverk, söta drycker och snacks, utan istället satsa på mer hälsosamma produkter.

Under åren 2007 och 2008 pågick projektet "Liv & Rörelse", som handlade om att stödja arbetet med fysisk aktivitet och goda matvanor inom förskola och skola i Halland. Projektet drevs av Region Halland i samarbete med Hallands idrottsförbund.

En insats som gjordes för att stimulera till goda matvanor var tävlingen "Smart skolkafé", som utlystes till de grundskolor i länet som hade ett skolkafé. Delaktighet och medverkan av eleverna var en viktig utgångspunkt. Inbjudan till tävling gick till skolledare, skolsköterskor, skolkaféansvarig samt matråd/elevråd. Syftet med tävlingen var att;

- samverka och engagera elever i arbetet kring ett bra utbud av hälsosamma produkter i skolkaféet
- stimulera till (ökad) konsumtion av bra produkter





- väcka intresse och kunskap för bra mat och hälsa hos eleverna
- skapa en trivsamt miljö i skolkaféet
- skapa strukturer som kan leva vidare efter tävlingen

Fullriggaren Malevik är en av de fyra skolor i Halland som belönats för att de har ett smart skolkafé. Projektledare Pernilla Isaksson (till höger) delar ut diplom.

En jury utsåg de fyra vinnande bidragen vilka belönades med 2 000 kronor vardera. Pengarna skulle gå till utveckling och förbättring av skolkaféet.

I denna skrift har vi samlat goda idéer och tips från de fyra vinnarna i tävlingen vilka var Wallbergsskolan i Halmstad, Tångaskolan i Falkenberg, Kullaviksskolan och Fullriggaren Malevik i Kungsbacka. Vår förhoppning är att skriften kommer användas av skolpersonal och elever för fortsatt arbete och inspiration i skolkaféerna.

Tips från de vinnande skolorna

- Sälj mellanmålsmenyer (t ex mjölk, smörgås, frukt) till ett paketpris
- Sänk priset på bra livsmedel och höj priset på onyttiga
- Tydliggör genom markering vilka livsmedel som är bra respektive mindre bra
- Erbjud fina smörgåsar med mycket färg
- Lägg upp färsk frukt på fina fat
- Servera hallon eller exotiska frukter i små glas
- Sälj cocktailtomater i en stor vas
- Sälj russinförpackningar och torkad frukt i små påsar
- Servera gratis vatten
- Begränsa tiden eller dagarna då det säljs onyttiga produkter, eller ta bort dem helt
- Arbeta med skyltning och marknadsföring, involvera eleverna
- Informera samtidigt som du säljer produkterna, varorna kanske även är krav- eller rättvisemärkta
- Skapa trivsel genom planscher, blommor, levande ljus, fina möbler och soffor
- Köp eller be elever och skolpersonal ta med roliga veckotidningar
- Spela lugn musik
- Gör utställningar, t ex om mat och idrott/ socker/ mat och miljö
- Se till att alla kan trivas i kafeterian



- Visa att skolkafeterian är en viktig del av skolan
- Ha ett bra samarbete med måltidspersonalen



Bra mellanmål

Ett bra och hälsosamt mellanmål består av:

- Bröd och/eller müsli/flingor
- Mjölk, fil eller yoghurt
- Frukt, grönsaker

SMÖRGÅS

- Övervägande delen av brödet bör vara grovt. Nyckelhålmärkt bröd, liksom müsli/flingor, är fiberrikt och innehåller en begränsad mängd socker.
- Till smörgåsen rekommenderas nyckelhålmärkta margariner.
- Pålägget kan vara en grönsak med exempelvis skinka, mager leverpastej, ägg, mager ost, mjukost eller färskost. Skivad frukt kan också vara gott på mackan.

Variera pålägg och brödsorter så att smörgåsen blir tilltalande.

MJÖLK, FIL, YOGHURT

- Mjölk, fil och yoghurt bör vara osötade med låg fetthalt.
- Förutom att serveras naturella kan de mixas med frukt eller bär till mjölkdrinkar, ”smoothies”.



FRUKT & GRÖNSAKER

- Gör fruktblandningar i glas eller som fruktspett.
- Prova att erbjuda frukter som är "ovanliga" och väcker nyfikenhet.
- Variera grönsaksutbudet med olika sorters grönsaker.
- Sälj morotsstavar eller andra rotfrukter i små påsar.
- Lägg gärna lite grönsaker på mackan, t ex paprika, tomat eller groddar.



DRYCK

- Servera friskt vatten i karaffer, smaksatt med exempelvis gurka, lime, apelsin, citron, melon eller citronmeliss.
- Mineralvatten, gärna naturella (ej sötade)



Tänk på hygien

Alla skolkafeterior har olika möjligheter och måste därför anpassa utbudet efter sina förutsättningar. Stäm av med ert miljökontor vilka möjligheter som finns för livsmedelshantering på ert kafé.

Arbeta tillsammans

Det är viktigt att många känner sig delaktiga och står bakom de beslut som tas om kafeterians utbud. Ibland kan olika intressen stå i konflikt med varandra. En bra idé är att rektor, elever, föräldrar, lärare, kaféansvarig och andra berörda sätter sig ner och diskuterar vad som ska gälla för just er skola. Frågorna kan också ingå i elevråd eller matråd, alternativt att skolan bildar en egen kafégrupp.

Enkäter till eleverna eller förslagslåda för att få in deras åsikter är andra exempel på elevengagemang. Ibland kan det vara bra att utarbeta en policy för skolkafeterian, som t.ex. kan innefatta några av punkterna nedan.

- Kafeterian ska ge möjlighet till avkoppling och trevlig samvaro.
- Kafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud.
- Barn och ungdomar ska ha inflytande och vara delaktiga i skolkafeterians verksamhet.
- Sortimentet i skolkafeterian ska inte ersätta skollunchen.
- Öppettiderna i skolkafeterian ska inte konkurrera med skollunchen.

Denna skrift är framtagen av Pernilla Isaksson, Region Halland i samråd med Lars Palmgen, Wallbergsskolan, Pia Thorén, Tångaskolan, Christel Centerwall, Fullriggaren Malevik och Sylvia Bimstrand, Kullaviksskolan.



LiV & RÖRELSE
Goda matvanor och ökad fysisk aktivitet



Region Halland
VI SKAPAR MÖJLIGHETER



**HALLANDS
IDROTTSFÖRBUND**