

Skolrestaurangen där matgästen trivs

GRUNDLÄGGANDE I FÖRÄNDRINGEN av skolmaten är att den uppskattas av matgästerna – eleverna – och att dessa trivs i sin skolrestaurang. För att lyckas med det arbetet måste alla berörda vara delaktiga. Just attityden att eleven är en gäst på skolrestaurangen, ett servicebemötande och valmöjligheter bidrar både till att öka trivseln och lusten hos eleverna att äta ordentligt.

Att ge maten "identitet" kan skapa en ytterligare positiv inställning hos matgästerna. Berätta vad det innebär när råvarorna är ekologiska. Vad innebär det för miljö, biologiskt mångfald och djuren att t ex dricka ekologisk mjölk eller äta ekologiska köttbullar? Mer information och mer valmöjligheter i skolrestaurangen bidrar också till att minska svinnet.

Skolmatens Vänner arbetar för att främja maten i skolor och förskolor. Verksamheten bedrivs av Lantbrukarnas Riksförbund, LRF – en intresse- och företagarorganisation för de gröna näringarna.

På hemsidan www.skolmatensvanner.se finns konkreta och handfasta tips hur man kan skapa en trevlig måltidsmiljö. *Tolv idéer hur du skapar en trevlig måltidsmiljö* är sammanställda av Annika Wesslén, fil lic. i kostvetenskap och leg. Dietist. Hon verkar också som föreläsare och utbildare.

Det allra mest grundläggande för att lyckas med arbetet är att alla berörda är delaktiga i arbetet. Alla, personal och föräldrar, kan tillsammans arbeta med förändringar. Och inte minst, många barn och elever har utmärkta synpunkter. Dessa kan diskuteras och tas till vara i skolans matråd. Se över vilka möjligheter som finns hos er. En del är kanske redan gjort medan annat ligger i startgroparna och väntar.

Varje förskola och skola har naturligtvis sina speciella förutsättningar för detta. Här presenteras Skolmatens Vänner's förslag hur man kan göra för att bilda ett matråd samt hur man kan arbeta med att utforma en trevlig skolrestaurang.

Enkelt att starta matråd

Bilda ett matråd på skolan för att förbättra engagemang och intresse. I matrådet bör representanter för skolledning, elever från olika klasser, lärare, kökschef/skolmåltidspersonal och skolsköterska ingå. Det är också trevligt om det finns föräldrar som har möjlighet att delta. Av effektivitetsskäl bör inte gruppen vara för stor.

Att tänka på

För att förankra och genomföra idéer måste skolledningen ge matrådet ett klart uttalat stöd. Det är också viktigt att skolpersonal, måltidspersonal och elever ges tid att delta. Det är bra om rektor är sammankallande och upprättar dagordning. En lämplig mötesfrekvens kan vara att matrådet träffas två gånger per termin. En viktig uppgift är att informera på skolan om matrådets arbete så att så många som möjligt ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Vid varje matråd förs ett protokoll som sedan används för att återge vad som diskuterats och beslutats vid mötet.

Områden som ett matråd bör kunna fatta beslut eller vara rådgivande inom är:

- 🍏 fastställande av måltidsordning och matsedel
- 🍏 livsmedelsutbud

- ♥ mattider
- ♥ utformning av miljön
- ♥ elevmedverkan i skolmåltidsverksamheten
- ♥ kost- och hälsoinformationsaktivitet
- ♥ mål och riktlinjer
- ♥ ordningsfrågor och ekonomi

Några tips på vad ett matråd kan arbeta med:

- ♥ Inventera vilka synpunkter klasskamrater har på mat, miljö och trivsel i matsalen.
- ♥ Undersöka hur många som äter per dag, och hur mycket.
- ♥ Förbättra/förändra i matsalsmiljön.
- ♥ Påverka schemalagningen av mattider.
- ♥ Provsmaaka nya maträtter.
- ♥ Lyfta fram olika temadagar.
- ♥ Initiera undervisning kring mat, motion och hälsa.
- ♥ Ansvara för att en förslagslåda återkommer då och då under en begränsad tid i matsalen.
- ♥ Se över skolcafeterians utbud.
- ♥ Ta fram trivselregler för matsalen.
- ♥ Arbeta på att skolrestaurangen får ett namn.
- ♥ Utlysa förslagstävlingar om bästa veckomeny.
- ♥ Bjuda in föräldrar att komma på besök och äta lunch.
- ♥ Sambandet ekonomi och kvalitet.

Tolv idéer hur du skapar en trevlig måltidsmiljö

Maten smakar mycket bättre i en trivsamt och fräsch miljö där matgästen har valmöjlighet och känner sig väl bemött. Utformning och inredning betyder mycket. Se er omkring på er förskola/skola. Vad är bra? Vad kan göras bättre? Mycket kan göras med enkla medel för att skapa ett lyft i verksamheten. Här får du en lista med exempel. Komplettera gärna med egna punkter.

1. Meny-tavla

Presentera veckans matsedel utanför skolrestaurangen eller på någon central plats i skolan. Häng upp förskolans matsedel på en tydlig plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan se och läsa den. Presentera också maten på ett säljande sätt. Klipp ut eller rita vad lunchen ska bestå av och häng i en plastmapp på avdelningen så att även små barn kan förstå vilken mat som serveras. Ett tips är att barnen gör detta tillsammans med den pedagogiska personalen.

2. Skylta med dagens måltid

Visa hela måltiden med tillbehör som sallad, bröd, mjölk och vatten. Lägg upp maten fräscht på en tallrik så att barn/elever/vuxna kan se hur proportionerna är tänkt för en normalportion. Exponera måltiden på lämpligt ställe. Se till att portionen inte ser torr och oaptitlig ut efter att ha stått framme en tid.

3. Köer och flöden

Organisera flödet i skolrestaurangen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring. Köer utanför matsalen stör mindre. Tänk på att antalet serveringsdiskar och hur de placeras i hög grad påverkar flödet. Anordna tillräckligt många serveringsstationer av bröd, sallad, matfett, mjölk och vatten.

4. Mat på lämplig tid

Vid schemaläggning och planering är det viktigt att anpassa mattiden till det barn/elever mår bäst av. Fundera även på om det är praktiskt genomförbart att schemalägga lunchen med start tidigast klocka elva, att lunchen serveras vid samma tid varje dag och att det finns tid att äta i minst 20 minuter.

5. Möblering

Valet av bord påverkar rummets karaktär. Runda bord ger ofta ett vänligare intryck medan fyrkantiga bord kan upplevas som tråkiga. Ett rum fyllt med bara den ena eller andra sorten ser gärna tråkigt ut och blir svårt att orientera sig i. Bästa lösningen är att blanda rektangulära och runda bord i en väl genomtänkt möblering. Huller om buller blir det enbart rörigt. Att sitta bekvämt är viktigt för att maten ska upplevas positiv och att det finns tillräckligt många stolar i förhållande till matgäster. En bra stol har ryggstöd och kort karm. Den går att hänga på bordet för städning och lätt tas ner om man sedan vill sitta vid bordet.

6. Belysning

Lysrörsbelysning förvränger ofta färgupplevelsen och kan ha en förödande inverkan på utseendet av maten som serveras. Glödlampor får normalt mat att se godare ut. Bäst är två sorters belysning. Lysrör för lokalvård etc, glödlampor för matgäster.

7. Akustik

Trämöbler och möbeltassar motverkar en för hög ljudnivå. I stora rum kan dämpande plattor i taket behövas för att minska ljudnivån. Ljusa gardiner i fönstrets hela höjd förbättrar akustiken samtidigt som dagsljuset blir bra. Undvik helst gardinkappor.

8. Utsmyckning

Duk och/eller blomma på bordet visar omtanke om matgästen. Värmeljus under den

mörka årstiden kan bidra till en trivsamt miljö. Om maten hämtas på en bricka bör dess färg vara neutral utan att vara tråkig. En bricka med stark färg kan få maten att se blek och smaklös ut. Även tallrik och glas bör väljas med omsorg för att maten ska se god ut. Dekorera gärna med tavlor eller annan trevlig konst.

9. Snyggt och rent

Tillämpas självtagning se då till att det hela tiden är snyggt och prydligt. Hantering av rester och disk bör ske på ett sådant sätt att det inte ser geggigt ut och påverkar trevningen. Försök att anordna diskinlämning bakom en skärm Om matgästen lämnar brickor i ett brickställ så välj ett som är utformat så att brickorna döljs. Om porslin och rester ska sorteras se till att de olika momenten är så logiska så att rätt sak hamnar på rätt plats.

10. Överraska då och då

Överraskningar är också ett sätt att skapa en festlig atmosfär kring maten. Ett annat sätt är temaaktiviteter som kan glädja. Till exempel Skördefest, Måltidens dag, Kanelbullens dag och Skolmjölkens dag.

11. Valfrihet

Servera olika slags bröd, mjölksorter och grönsaker. Använd olika skålar för grönsakerna. I skolan minst två olika lagade rätter, plus vegetariskt alternativ.

12. Lyssna på matgästerna

Ta reda på vad de tycker om maten. Det går då att få uppslag till förbättringar. Utlys en tävling där varje klass/avdelning får sammanställa en veckomatsedel. Bästa förslag vinner och får pris. Häng upp en idélåda och inhämta synpunkter.