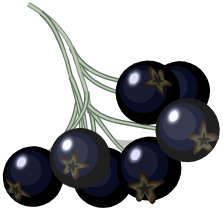
POLICY

för

CAFETERIOR

på skolor, fritidsgårdar & fritidsanläggningar



Policyn är framtagen på initiativ av:
Sydnärkes folkhälsogrupp, Örebro läns idrottsförbund, Samhällsmedicinska enheten och Folktandvården, Örebro läns landsting (2006)

Serveringsförslag

Gör gärna färdiga ”kit” eller påsar med till exempel smörgås, mjölk och frukt till ett rabatterat pris. Ett annat sätt att stimulera bra val är att ha en buffé där man får välja en komponent från varje ”byggsten”. Prissätt varorna så att det är billigt att köpa det mest nyttiga! Fler tips och idéer kring försäljning och marknadsföring för fritidsverksamhet finns i broschyren ”Mellanmålstips”.

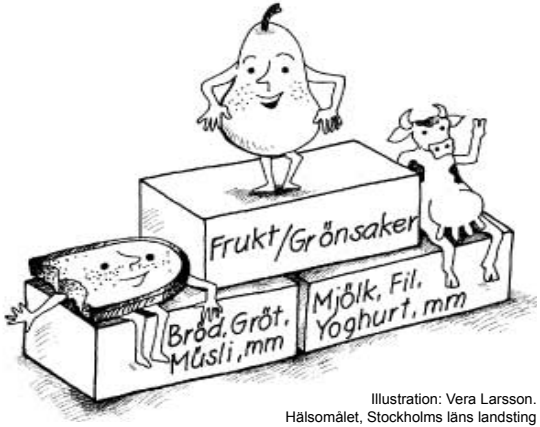


Illustration: Vera Larsson.
Hälsomålet, Stockholms läns landsting

Ett bra och hälsosamt mellanmål består av;

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

Smörgås

- Övervägande delen av brödet ska vara grovt. Nyckelhålsmärkt bröd, liksom müsli/flingor, är fiberrikt och innehåller en begränsad mängd socker.
- Till smörgåsen rekommenderas nyckelhålsmärkta margariner. I dessa är mängden mättat fett och transfett lägre.
- Pålägget kan vara en grönsak med exempelvis skinka, mager leverpastej, ägg, mager ost, mjukost eller färskost. Skivad frukt kan också vara gott på mackan!

Servera gärna dubbla smörgåsar med pålägg emellan. Variera pålägg och brödsorter så att smörgåsen blir tilltalande.

Mjölk, fil, yoghurt

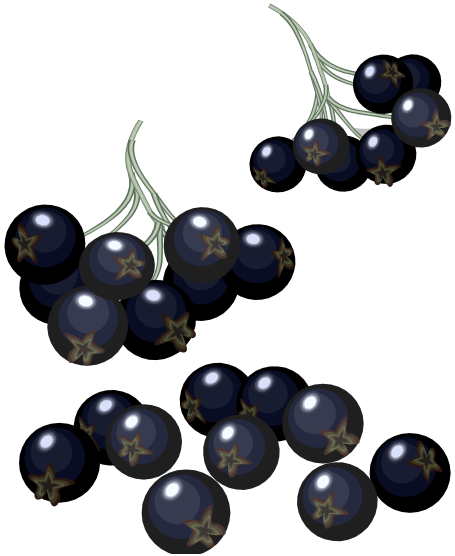
- Mjölk, fil och yoghurt bör vara osötade och fetthalten max 1,5 %.
- Förutom att serveras naturella kan de mixas med frukt eller bär till mjölkdrinkar, ”smoothies”.

Dryck

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

Frukt & grönsaker

- Gör spännande fruktblandningar i coupeglas eller som fruktspett.
- Prova att erbjuda frukter som är ”ovanliga” och väcker nyfikenhet.
- Variera grönsaksutbudet med olika sorters grönsakstallrikar med dipp.
- Sälj morotsstavar eller andra rotfrukter i små påsar.



Riktlinjer för cafeteriaverksamhet

- Cafeterian ska ge möjlighet till avkoppling och trevlig samvaro.
- Cafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom smörgås, frukt, mjölk, yoghurt och vatten.
- Barn och ungdomar ska ha inflytande och vara delaktiga i skol- och fritidsgårds-cafeterians verksamhet.
- Sortimentet i skolcafeterian ska inte ersätta skollunchen.
- Öppettiderna i skolcafeterian ska inte konkurrera med skollunchen.

Skolor & fritidsgårdar

Bra matvanor är en förutsättning för att utvecklas och må bra. Skolan har tillsammans med föräldrarna ett ansvar för att grundlägga goda matvanor hos barn och ungdomar.

Ett bra mellanmål bidrar med energi och näringsämnen samt ökar koncentrationen. Risken för småätande av andra mindre bra livsmedel såsom läsk, godis och chips minskar.

Genom att utveckla dessa cafeterior till en hälsofrämjande miljö med ett bra utbud av mellanmål underlättar vi för eleven att göra bra val.

Fritidsanläggningar

En stor del av verksamheten i offentliga lokaler, exempelvis simhallar och idrottsanläggningar, bekostas med offentliga medel. Här bör miljön stödja folkhälsomålet om goda matvanor.

Utbudet ska underlätta och inbjuda till goda matvanor. Det innebär att den övervägande delen av utbudet bör vara prisvärda och hälsosamma måltider, mellanmål och livsmedel.