

RI.
SE

Handbok för schemalagda måltider

Handboken är för alla er som arbetar på skolan och därför har ett gemensamt och viktigt uppdrag att utbilda våra elever till en hälsosam och hållbar livsstil.

Stort tack till pilotskolor, modellskolor,
skolförvaltningar och måltidsorganisationer i
kommunerna Göteborg, Skövde, Trollhättan,
Munkedal och Lidköping som alla har varit
med och bidragit till denna handbok.

Projektledare

Lina Andersson Fasth

Skribenter

Michaela Holmberg och Lina Andersson Fasth

Sammanfattning

När regionstyrelsens beredning för folkhälsa och social hållbarhet i Västra Götalandsregionen satsade på Kraftsamlingsområdet fullföljda studier fick RISE och Skolmatsakademien uppdraget att arbeta fram en modell för schemalagda måltider och undersöka förutsättningarna för pedagogiska måltider. Idén med modellen schemalagda måltider har flera motiv men ett fokus, eleven! Syftet är att med en välplanerad, integrerad måltid tillföra en pusselbit i arbetet att motverka skolavhopp och att elever lämnar grundskolan utan fullständiga betyg.

I den här handboken finner du följande kapitel:

Bakgrund

s 5–21

Handboken inleds med en *bakgrund* där det är tydligt att hela skolans organisation är komplex och att skolans olika personalgrupper, trots olika arbets- och kompetensområden, behöver vara en enhet där alla arbetar utifrån en gemensam kunskapsbas. Med rätt förutsättningar och en främjande måltidsmiljö, är måltiden relationsskapande och kan bidra till ökad trygghet och lärande för eleven.

Positiva aspekter med schemalagda måltider

s 22–37

Efter bakgrunden följer *Positiva aspekter* – som visar olika vinster utifrån hållbarhetsaspekterna. Att arbeta med modellen schemalagda måltider är ett nytt grepp och ett hållbarhetsarbete på lång sikt som ska bidra till en hållbar utveckling. Förutom vinsterna kan man även ta del av erfarna hinder som kan vara bra att känna till i arbetet med schemalagda måltider.

Modell för schemalagda måltider

s 38–65

Där efter följer *Modell för schemalagda måltider*, som har tagits fram utifrån gjorda erfarenheter tillsammans med skolorna inom pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltiden. Modellen är ett verktyg för ökad samverkan mellan skolans personal och en metod att utveckla skolans pedagogiska måltider med.

Samverkansprinciper för pedagogiska måltider

s 66–77

I delen *Samverkansprinciper för pedagogiska måltider* hittar ni Samverkansprinciper och Uppdragsbeskrivningen som är stöddokument för att utveckla skolans pedagogiska måltider. I slutet av handboken finns bilagor som är underlag till förberedande workshops.





Bakgrund

Innehåll

1. Inledning	8
1.1 Varför en handbok?	8
1.2 Väl godkänt för skolmåltiden – Implementering av nytt arbetssätt	8
2. Hur ser skolmåltiden ut idag?	10
2.1 Arena för hälsofrämjande arbete	10
2.2 Komplex organisation – samverkan över gränser	11
3. Varför ska vi schemalägga måltiden?	14
3.1 Måltiden är viktig för att orka lära och prestera	14
3.1.1 Att vara delaktig sin egen prestation	15
3.2 Måltiden som en pedagogisk resurs?	16
3.3 Måltiden – relationsskapande som bidrar till ökad trygghet & lärande	17
3.4 Måltidsmiljön – trivsel och trygghet påverkar lärandet	18
3.5 Skolan – ett tvingande system	20

1. Inledning

1.1 Varför en handbok?

Med den här handboken har vi som avsikt att samla alla de erfarenheter som pilotprojektet "Väl godkänt för skolmåltiden" har medfört. Handboken riktar sig till dig som arbetar i skolan och som på något sätt medverkar vid skolans måltider. Du är kanske rektor och arbetar med skolans systematiska kvalitetsarbete, lärare som har i uppgift att schemalägga måltiden på er skola, eller som har lektionerna innan och efter lunch. Du är kanske pedagogen som vistas i skolrestaurangen tillsammans med eleverna, måltidspersonal som förbereder och tar emot dina gäster varje dag, måltidschefen eller måltidsutvecklaren som leder och stöttar arbetet i skolrestaurangen, en i elevhälsoteamet som stöttar eleven under skoltid eller skolsköterska som utifrån ett psykosocialt fokus har ett särskilt uppdrag att främja elevens hälsa.

Handboken kan läsas från pärm till pärm för att få en bred förståelse för hela arbetsprocessen, men kan likaväl användas som uppslagsbok vid specifika frågor eller som checklista under arbetets gång. Handboken är baserad på tvärvetenskaplig forskning som ur flera olika perspektiv stödjer att det är viktigt för eleven att systematiskt arbeta med pedagogiska måltider och schemalagd lunch.

1.2 Väl godkänt för skolmåltiden – Implementering av nytt arbetssätt

Matvanor är en viktig del av våra levnadsvanor och därmed en avgörande bestämningsfaktor för vår folkhälsa. Skolmatsakademien vill lyfta den potential som skolmåltiden kan ha för inlärning, skolprestation och trivsel i skolan samt förmedla en positiv attityd till dagens moderna skollunch. Samtidigt arbetar vi för att öka kunskapen om hur valet av livsmedel påverkar vår hälsa och miljö i ett större perspektiv.

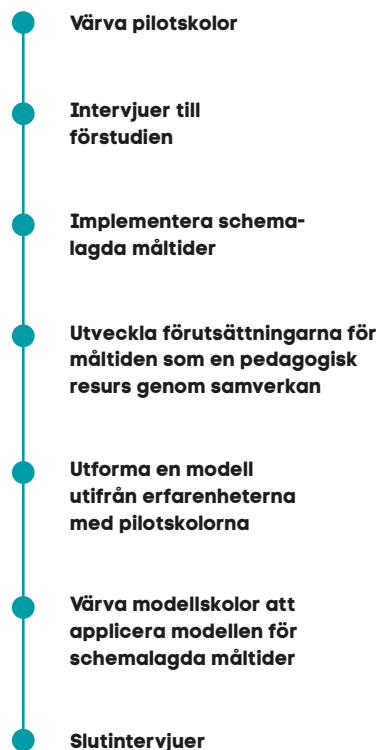
Nätverket har identifierat konceptet "integrerande och lärande måltider" som ett prioriterat viktigt fokusområde att arbeta med. Fokus ligger på att lyfta skolmåltidens mervärde och stärka skolans uppdrag genom att dra nytta av en redan befintlig och finansierad resurs, dvs. våra skattefinansierade och för eleven kostnadsfria skolluncher.

Vi vet att förändringsarbeten behöver vara breda och långsiktiga, där man tar hänsyn till flera olika aspekter, som fysiologiska, sociala och pedagogiska, för att lyckas bäst. Forskning visar att man bör involvera både barn och pedagoger i planeringen av maten och måltiden om man vill uppnå att måltiden ska bli en naturlig del av den pedagogiska verksamheten i både förskola och skola. Vidare säger forskningen att trots våra goda kunskaper om barns fysiologiska utveckling av sinnena har skolan inte tillräckligt goda kunskaper om hur kunskapen ska appliceras i skolans arbete (Sepp, Höijer & Wendin, 2016).

Skolmatsakademins satsning gjordes i projektform "Väl godkänt för skolmåltiden" (se inforuta), i samverkan med följeforskare vid Örebro universitet samt pilotskolor, och senare även med modellskolor i Västra Götaland.

Projektet var en del av regionens kraftsamling för fullföljda studier, vars syfte är att öka elevernas förutsättningar för optimerat lärande och måluppfyllelse. Pilotprojektet har tillsammans med pilotskolorna utarbetat en modell och en struktur för att förankra och implementera ett arbetssätt kring pedagogiska måltider genom att införa schemalagda måltider. Med begreppet schemalagda måltider menas att lunchen är placerad mellan två lektioner, åtskild från rast.

Målet med satsningen är att med hjälp av schemalagda måltider stärka samarbetet och rutinerna vid måltiden så att lunchen används som pedagogisk resurs där eleverna kan ladda näringsrik energi i ro bland vuxna förebilder i en trygg lärandemiljö.



Det här är Skolmatsakademin

Skolmatsakademin är ett värdskap inom det svenska forskningsinstitutet RISE och finansieras av Västra Götalandsregionens miljönämnd tillsammans med deltagande kommuner, stadsdelar och utbildningsaktörer i Västra Götaland.

Vi är ett kunskapsnätverk som startades år 2006 för att främja skolmåltiden och goda matvanor i skolan.

2018 gav Regionstyrelsens beredning för folkhälsa och social hållbarhet RISE och Skolmatsakademin i uppdrag att inom regionens Kraftsamling för fullföljda studier, genom pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltiden, ta fram en modell för schemalagda måltider och undersöka hur man kan utveckla de pedagogiska måltiderna i Västra Götaland.

Projektet har varit kopplat till följeforskare Johanna Björklund, Sara Frödén, Charlotta Pettersson från Örebro universitet.

2. Hur ser skolmåltiden ut idag?

2.1 Arena för hälsofrämjande arbete

Sverige har idag lagstadgade krav på kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider till alla elever, oavsett föräldrarnas inkomst. Skolmåltider är därmed ett viktigt verktyg för att främja hälsa och utjämna socioekonomiska skillnader (Livsmedelsverket, 2021). Men förutom att förse eleverna med näring och energi, ska skolmåltiderna även generera matglädje, inspiration och avkoppling i en stressig vardag. För att detta ska kunna ske behövs en strukturell förändring av hur skolorna och dess personal förvaltar skolmåltiderna.

Pedagogerna arbetar mot målen i läroplanen som är en förordning som utfärdas av regeringen och som ska följas av de verksamheter som omfattas av förordningen (Skolverket, 2016). Läroplanen anger inga specifika krav på skolmåltidernas kvalitet, men i läroplanens definition av "omsorg" ingår att barnet ska serveras måltider som är så varierade och näringsriktiga som möjligt och att nordiska näringsrekommendationer ligger till grund för vad som menas med näringsriktiga måltider.

Det finns också ett flertal mål i läroplanen som går att uppfylla under skolmåltiderna, eftersom måltiden enligt läroplanen ska stimulera barnets utveckling och bidra till ett lustfullt lärande för att erövra nya kunskaper och erfarenheter. Skolmåltiden ger bland annat möjlighet att skapa konkreta, personliga förhållningssätt till hållbar utveckling (Björklund, Morfeldt 2015; Frödén 2021). Därtill kan måltiden med fördel användas för att skapa en nyfikenhet för möten mellan exempelvis olika matkulturer, traditioner och matvanor (Skolverket, 2016; Livsmedelsverket, 2021).

I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2021) med syftet att höja medvetenheten om matmiljöns betydelse för vår matrelaterade hälsa menar man att miljön – dvs. den sociala och fysiska miljö som vi lever och vistas i – har stor inverkan på hur vi förhåller oss till mat och måltider. Offentliga skolmåltider är därför en viktig arena i vårt samhälle för hälsofrämjande arbete, där man kan utjämna och bidra till en mer jämlik hälsa för de barn som inte får möjlighet till bra måltider i sitt hem.

Vi vet även att andelen människor med övervikt är högre bland dem som lever i socioekonomiskt svaga områden eller med föräldrar som saknar en högre utbildning. Skolmåltiderna kan därför komplettera den jämlika skolan och har en enorm potential att utjämna både socioekonomiska, kulturella och akademiska klyftor i ett segregerat samhälle (Kark, Hjern & Rasmussen, 2011).

Det finns ett ömsesidigt samband mellan skolprestationer och hälsa, därför har skolmåltiden en stor potential att bidra till elevens skolprestation. Folkhälsomyndigheten (2016) beskriver i den svenska versionen av Hälsa 2020 sambandet mellan utbildning och hälsa, hur det finns indikationer på att antalet utbildningsår är den viktigaste faktorn för en god hälsa. Sambandet är också omvänt, att bättre hälsa skapar förutsättningar för bättre skolresultat. En kunskapsöversikt från Kungliga Vetenskapsakademien (Gustafsson et al. 2010) visar att en god hälsa leder till ökat välbefinnande vilket resulterar i bättre förutsättningar för lärande. Rapporten, Closing the gap in a generation (Commission of Social Determinations of Health) (World Health Organization, 2008), erkänner även den utbildningens avgörande betydelse för hälsa och rättvisa, rapporten uppmanar till globala åtgärder mot sociala bestämningsfaktorer för att skapa en jämlik hälsa för alla. Skolan kan med sitt hälsofrämjande arbete vara med och utjämna sociala skillnader.

Forskning visar att rektorer främst associerar skollunchens syfte med ideologin om social jämlikhet, som den skattefinansierade serverade skollunchen avser bidra till, och att det primära målet är att se till att alla elever äter och blir mätta. Resultatet från en avhandling visar vidare att rektorer upplever skollunchsituationen som utmanande på grund av logistik och det delade ansvaret mellan skola och måltidsverksamhet. Sammantaget indikerar resultaten från denna avhandling att det råder utmaningar främst gällande en integrerad och trivsam skollunch (Berggren, 2021). Genom ökad samverkan skulle måltidsorganisationen få en möjlighet att bättre stötta skolans uppdrag.

I skollagen, (prop. 2009/10:165 sid. 872), konstateras att skolmåltiden är en del av skolans utbildningsverksamhet (Livsmedelsverket, 2021), vilket också bör användas som ett utmärkt tillfälle för utbildning inom en hälsosam och hållbar livsstil. Här finns möjlighet att bidra till kunskap om mat och hälsa, för att möjliggöra måluppfyllelse i olika ämnen. Än större, menar Sepp (2017), kan skolmåltiderna på längre sikt även bidra till en förändring av attityder och beteenden mot hållbara och hälsosamma matvanor. Hälsosamma matvanor är i många fall även de mest miljövänliga (Willett et al. 2019; Björklund, 2016) och måltiderna är därför ett pedagogiskt tillfälle där barn kan lära sig om mat, hälsa och miljömässig hållbarhet. Eftersom skolmåltider använder stora mängder livsmedel utgör de en viktig del av skolans hållbarhetsarbete, där matsvinn är en viktig faktor. Skolmåltiderna skulle därför kunna användas som ett tillfälle att lära eleverna hur man kan minska matsvinn. Trots alla möjligheter till lärande är skolmåltiden, fortfarande en outnyttjad resurs. Hur kommer det sig? Hur ska vi integrera måltiden och väcka intresse för skolmåltider, samt öppna skollunchers och pedagogers ögon för måltidens inneboende potential till lärande? Kan det vara så att vår långa tradition av kostnadsfria skolmåltider i Sverige har resulterat i att många automatiskt tar skolmåltiderna för givet, och därmed inte uppfattar dess enorma

potential som en viktig och värdefull resurs på flera sätt än att mätta eleverna för stunden?

Sättet skolmåltiderna är utformade är ett misslyckande och ett resursslöseri på bekostnad av elevernas utbildning och skolpersonalens strävan.

2.2 Komplex organisation – samverkan över gränser

Björklund & Morfeldt (2015) skriver om hur man kan använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg i skolan. De menar att om man ska få barnen att på sikt förstå hur man kan göra hållbara val, och varför det är viktigt, så måste man börja i tidig skolålder. Men vems är ansvaret? Måltidspersonalen eller pedagogerna? I en rapport som gjordes av Måltid Sverige RISE, med vetenskapligt stöd från Göteborgs universitet (Holmberg, 2019) inventerades bland annat måltidsverksamheternas behov och utmaningar. I rapporten framkommer "organisationsstruktur" som den största utmaningen och att det krävs mer samarbete mellan olika professioner, för att lyckas med att integrera måltiden som ett pedagogiskt verktyg. Sällan möts man och diskuterar, man arbetar ofta i stuprör vilket försvårar samarbete mellan verksamheterna.

"Vi måste få förståelse för varandras verksamheter för det saknas idag...den pedagogiska måltiden fungerar inte! dålig kommunikation...måltids-schemat fungerar dåligt...det kommer för många elever samtidigt...då blir det stökigt och rörigt"
(Måltidschef)

För att förstå var svårigheterna egentligen ligger är det viktigt att förstå att måltidskedjan är lång och komplex. Flera olika professioner är på något sätt, direkt eller indirekt, inblandade i arbetet med måltiden. I många fall tillhör de inblandade olika förvaltningar, vilket gör samarbetet långt ifrån enkelt. Måltidsverksamhetens tillhörighet i organisationen varierar, men vanligt är att den är placerad i en serviceförvaltning och

denna organisationstillhörighet kan försvåra samarbetet med utbildningsförvaltningen, som har ansvaret där själva måltiden äger rum. Ett tvärprofessionellt samarbete behöver komma till stånd eftersom ansvaret för måltiden finns hos flera huvudmän. Samverkan över gränserna upplevs dock ofta som svår.

"De som arbetar högst upp i organisationsledet är svårast att nå. Det är jätteviktigt att ha rektorer som är intresserade av maten och måltiden för då har de automatiskt mer förståelse." (Måltidschef)

"Vi måltidschefer kan inte komma in hos skolläring utan det krävs att det kommer från ett annat håll. Någon som kan skolpratet" (Måltidschef)

Det är en stor utmaning att lyckas ge matgästen en bra måltidsupplevelse eftersom en majoritet av personalen som indirekt arbetar med måltiden, exempelvis pedagoger, saknar grundkunskaper inom mat, hälsa och näring. Att arbeta fram nya arbetssätt och modeller som hela skolans verksamhet kan arbeta efter är därför viktigt, för att minska arbetet i stuprör mellan förvaltningarna (Holmberg, 2019). Enligt Hansson (2019) tycker även lärare att det saknas ett gemensamt förhållningssätt, både inom lärarkollegiet och mellan lärare och måltidspersonalen.

"Bara sitta ner och prata, få en gemensam samsyn på vad innebär det för oss när vi äter med eleverna, för det tror jag inte vi har heller" (Lärare)

"...jag tycker man får ganska dåligt information från matsalen och matsalsmaten över lag så." (Lärare)

I de fall man arbetar ämnesövergripande, missar man att man kan inkludera matsalen – både som en utställningsplats för redovisning, men också i det självklara att involvera det praktiska i näringsläran. Ett tydligt exempel på detta är en redovisning i biologi och idrott där man valde att ställa ut på det lokala biblioteket istället för att utnyttja matsalen.

"Näringslära har de läst [...], men vi har ju ändå hoppat över egentligen, skolmatsalen. Det hade man ju faktiskt kunnat göra som ett koncept där." (Lärare)

I flera fall är det tydligt att ledningen, dvs. rektorn, har en stor inverkan på lärarnas attityd till maten och matsalen. Där den pedagogiska måltiden inte får rätt förutsättningar har fler lärare dragit sig undan, medan man ser en högre närvaro av vuxna förebilder i matsalen där rektor uppmuntrar och möjliggör strukturer.

...men vår rektor tycker den är så viktig så att alla som vill får äta pedagogisk lunch. För han tycker det är viktigt att vi sitter med eleverna, det blir lugnare i matsalen plus att vi knyter an kontakten. (Lärare)

För verksamheten är det viktigt att skolans ledning gör det möjligt att kommunicera och interagera över verksamhetsgränserna. Chefer från olika förvaltningar bör samarbeta och gemensamt ta ansvaret för att sammanföra personalen, samt ha en lärande agenda för hur man ska pusha verksamheten framåt. När det saknas en uppbyggd struktur som möjliggör att man pratar med varandra brister det ofta någonstans i den viktiga kedjan av alla som faktiskt är inblandade i måltiden. Jenvén (2017) beskriver att rektorns roll är central i ett förbättringsarbete för att det ska bli verkstad.

"Det är någonting vi egentligen håller på och diskuterar ganska mycket nu. Det har varit uppe på en sådan samverkansform som vi har på skolan. Och det har varit uppe på kategorimöte där vi faktiskt börjat prata om, vad är en pedagogisk måltid. Och tanken är väl att vi ska mötas i en någon samsyn mellan pedagoger och ledning, och kök. Vad det faktiskt är för någonting, att äta en pedagogisk måltid... en väldigt stor diskussionspunkt vad det innebär, och det har aldrig funnits några klara tillvägagångssätt vad det är." (Utdrag ur en intervju med lärare och måltidspersonal., Göteborg)

Om målet är att skapa optimala lärmiljöer som präglas av trygghet och studiero för var och en av eleverna på en skola, är det nödvändigt att rektorn är "loket som drar". Dessutom behövs "kolvagnar som eldar på" förbättringsarbetet, och avslutningsvis måste alla övriga vagnar följa med loket (Jenvén, 2017).

En teori kring det sociala lärande systemet lyfter upp att det är vid gränsprocesser som det finns chans till lärande, men att det också är just där som det lätt brister. Man behöver lyfta blicken för att se helheten utanför sitt eget snävare uppdrag, för att kunna ta emot och förstå (Wenger, 2000).

Det råder oenighet bland lärare om skolmåltiden är en del av den pedagogiska undervisningen eller om man kan känna att man har rast och därför kan släppa sitt pedagogiska ansvar under måltiden. I en studie ansåg ca 70 procent av lärarna att skolmåltiden skulle vara en del av skolans pedagogiska verksamhet, medan resterande ca 30 procent ansåg att det skulle vara en paus från den pedagogiska verksamheten (Waling & Olsson, 2017). Men för vem, eleven eller läraren? Bland de lärare som tyckte att skolmåltiden var en del av den pedagogiska verksamheten var det också en större andel som svarade att det var ett uttalat krav från skolledningen att äta tillsammans med eleverna.

3. Varför ska vi schemalägga måltiden?

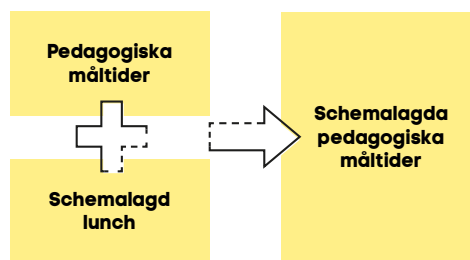
3.1 Måltiden är viktig för att orka lära och prestera

Nu har vi bakgrunden till varför skolmåltiden bättre skulle kunna integreras i utbildningen och varför samverkan mellan både måltidspersonal, pedagoger, ledning, och inte minst eleverna själva är viktigt. All personal bör vara en enhet där alla arbetar mot samma mål, även om olika personalgrupper har olika arbets- och kompetensområden. Gemensamt kan alla sannolikt skriva under på att en lugnare skolrestaurang, där alla kan känna ökad trygghet, skulle gynna alla. Om måltidsmiljön i matsalen är lugn och trygg, skulle färre konflikter uppstå mellan elever, och även mellan elever och personal. Tänk om schemastrukturen, klimatet och rutinerna för skolrestaurangen kan locka fler att äta av lunchen, så att prestationerna bland eleverna ökar och matsvinnet minskar.

I en stor studie, "Educational dimensions of school lunch: Critical perspectives" (Rice & Rud, 2018), beskrivs viktiga insikter om skollunchens sammankoppling med hela skoldagen och hur man kan reformera skolmåltiden i flera utbildningssammanhang. Man menar att skolmat är relaterad till praktiskt taget alla aspekter av skolgången, inklusive elevernas hälsa och prestation. Vidare, menar man även att skolmat lär barn om mat och matvanor, vilket ger ett fönster in i identitet och kultur samt återspeglar förståelsen och åtagandena för social rättvisa.

"Utbildning är en mångfacetterad process, kopplad till varje dimension av den mänskliga upplevelsen".
(Rice & Rud, 2018)

Våra preferenser, olika val och hur vi uppför oss senare i livet, är spår av utbildningshändelser som inträffade tidigare, ibland mycket tidigare, i våra liv (Laird, 2018; Frödén 2021). Det vi lär oss om i skolan påverkar alltså hur vi gör våra val senare i livet. Det betyder att arbetet med schemalagda pedagogiska måltider kan visa effekt långt senare i livet när man gör viktiga val för sin egen hälsa, men även för vår miljöns skull.



Forskning pekar på att en näringsriktig kost i lagom mängd är en viktig förutsättning för lärande (Lennernäs, 2011) och i flera skolkök har man kommit långt med ökad andel närproducerad, klimatsmart och ekologisk mat. Att serveras god och hållbar mat är ett bra första steg, men måltidsmiljön, att som elev få inta måltiden i en lugn och behaglig miljö är lika viktig för att eleverna verkligen ska få i sig av maten. Måltidsmiljön, ett pedagogiskt förhållningssätt och tiden för måltiden måste alltså ges rätt förutsättningar från ledningen, så att eleven verkligen tar del av det som serveras. Först när skolmaten hamnar i magen ökar elevers möjligheter att uppnå skolans lärandemål (Gustavsson et al. 2006; Kark et al, 2011), och bidrar till en jämlik skolgång.

Att våga höja ambitionerna när det kommer till måltidsmiljön kan därför, enligt både Skolverket och Livsmedelsverket (2021), leda till att eleverna presterar bättre.

Skollunchen, alltså maten som hamnar i magen, motverkar att starka hungerkänslor utvecklas över dagen, vilket i sin tur motverkar lusten att välja näringsfattiga och energitäta livsmedel, som sötsaker. Måltidsmiljön, det sociala sammanhanget och måltidens kulinariska egenskaper påverkar om lunchen förknippas med behagliga eller obehagliga känslor, helt enkelt om hela "måltiden" upplevs som attraktiv eller oattraktiv, vilket är faktorer som avgör om man äter av maten eller ej. Inom kognitionsvetenskap och psykologi menar man att intagen skollunch påverkar de signalämnena i hjärnan som har verkan på välbefinnande, motivation, stämningsläge och kognitiv prestation i omedelbar anslutning till måltiden (Lennernäs, 2011). Skolmat är således strategiskt viktig för den psykosociala skol- och arbetsmiljön, både för elever och för personal.

I förstudien som gjordes i början av pilotprojektet "Väl godkänt för skolmåltiden" tog man reda på elevernas upplevelse av måltiden. Här framkom tydligt att eleverna upplever stress i samband med måltiden. Bland annat rekommenderas de att dra ner på den sociala biten i matsalen för att hinna äta sig mätta. (Frödén, Björklund & Pettersson 2018)

"Ibland hinner de plocka bort maten och knäckebrödet innan vi har ätit färdigt. Vill gärna ta vatten på slutet, då har de stängt" (Elev, Trollhättan)

I det nordiskt projektet "Promeal" (Prospects for Promoting Health and Performance by School Meals in Nordic Countries), har man studerat skolmåltidens betydelse för lärandet och prestationen i skolan samt vilken effekt den har på hälsan. Resultaten av studien har gett nya insikter om vilka framtida insatser som måste inriktas på att förbättra elevernas kostintag och lärande.

En viktig slutsats är att de nya riktlinjerna som inkluderar råd om att ha minst 20 minuter för att äta skollunchen, som även ska vara näringsriktig, är viktiga för att optimera näringsintaget hos alla skolbarn. Dessa råd är dock meningslösa om eleverna väljer att inte äta av lunchen eller tar tillfället att helt avvika från skolan under sin lunch (Waling et al., 2016).

3.1.1 Att vara delaktig sin egen prestation

Det finns alltså en del vetenskapliga underlag som visar hur oerhört viktigt det är att ta reda på hur man ska locka skolbarn att äta den planerade måltiden. I ovanstående studie bedömde man det därför som viktigt att studera barnens egna erfarenheter och upplevelser av skollunchen, för att hitta rätt i vilka åtgärder som krävs. Från resultatet som framkommit vill man uppmana skolorna att vara mer medvetna och reflekterande över de olika dimensioner som finns av uppfattningar ur barnens perspektiv, inte enbart de vuxnas. Socio-kulturella och normativa uppfattningar kan skilja sig åt. Elevernas deltagande är därför viktigt om man ska lyckas med ett förändringsarbete i skolan. En annan studie visar att ungdomarnas egna förslag på förbättringar är just förbättrad måltidsmiljö som främjar hälsosamma vanor. I elevintervjuerna från förstudien inom pilotprojektet "Väl godkänt för skolmåltiden" (Frödén, Björklund, Pettersson 2018), såg man dock att långt ifrån alla känner till sin demokratiska rätt att påverka måltiden, dess miljö och meny. Eleverna på samtliga skolor var tveksamma till om det fanns ett aktivt matråd på deras skola och det fanns en viss förvirring kring matråd generellt. Om de skulle få förändra något med skolmåltiden önskade de längre tid mellan klasserna, mer tid för ätande och mindre trängsel. Eleverna upplevde att de inte vet i förväg vilken mat som serveras och att de har svårt att påverka menyn.

3.2 Måltiden som en pedagogisk resurs?

Nu vet vi att skolmåltiden är viktig för att orka och prestera under lektionerna, men finns det stöd för att måltiden ska vara en pedagogisk resurs. Kan måltiden i sig vara lärande?

Skolan har i uppdrag att främja god hälsa och livsstil (Skolverket, 2016), men de olika professionerna på skolan har olika kompetenser och arbetsområden (Sepp, 2017). Genom samverkan finns dock en större möjlighet att lära eleverna hälsosamma matvanor, än om var och en arbetar för sig bakom stängda dörrar (Kainulainen, et al., 2012). Därför är det allas ansvar att verka för goda matvanor utifrån sin roll som lärare och oavsett specifik profession.

Om man låter pedagogerna agera förebilder, så kan måltiden vara en plats för lärande där eleverna får lära sig om mat, hälsa, miljö och hållbarhetsfrågor. Att barn lär sig genom interaktion med andra har varit ursprungsidén till ”pedagogiska måltider” i Sverige (Sepp, Abrahamsson & Fjellstrom, 2006), som betyder att pedagoger agerar förebilder under måltiden.

Måltidspersonalen och pedagogerna behöver gemensamt hjälpas åt att få matsalen till en inbjudande och lärande miljö. Ett bra material att förenas runt är de globala målen i Agenda 2030 som Skolverket (2020) menar ska karaktäriseras av bland annat mångfald av pedagogiska metoder, ämnesövergripande samarbetet och kritiska förhållningsätt. I pilotprojektet ”Väl godkänt för skolmåltiden” har vi använt oss av målen i matsalen för att medvetandegöra lärande för hållbarutveckling. Kocken behöver kanske inte ha alla pedagogiska redskap utan behöver lägga sin tid i köket för att möjliggöra god och näringsriktig mat. På motsvarande vis behöver pedagogen inte ha all kunskap om till exempel hur maten ska tillagas eller förvaras. Med hjälp av den professionella yrkesrocken och genom att utforma skolresturangens miljö efter vad som försiggår i lektionssalarna möjliggörs lärande i handling under måltiden. Beroende på om lärare väljer att

förbereda eleverna inför måltiden kan lunchen andas utbildning utan att läraren behöver utbilda vid måltiden. Måltiden blir således ett visuellt och reflekterande stöd till undervisningen. Det vi är inne på nu tangerar disciplinen måltidspedagogik, där mat och måltider integrerats i den pedagogiska verksamheten. Med stöd av läroplanen lär eleven om de nationella målen för folkhälsa och miljö med hjälp av mat och måltider (Livsmedelsverket, 2021).

Hansson (2019) diskuterar viktiga förutsättningar, som att rektorn behöver möjliggöra tid för samarbete mellan pedagoger och måltidspersonal. Det är även rektorn som har möjlighet att säkerställa en trevlig måltidsmiljö där elever och lärare tillbringar tid tillsammans. Rektorer bör göra lärarna medvetna om skolans eller kommunens måltidspolicy och ha stödande strukturer för pedagogiska måltider. Det är dock viktigt att förstå pedagogernas oro över sin begränsade tid. Man behöver därför förtydliga definitionen av den pedagogiska måltiden och det högre värde schemalagda måltider bidrar med på ett sådant sätt att lärarna förstår att de inte ska hålla strukturerad undervisning under måltiden. Lärarens funktion i matsalen är att finnas som förebild för att medvetandegöra och stärka eleven att göra genomtänkta val, samt att kritiskt kunna diskutera ämnen kopplade till måltiden med eleven.

I en studie såg man att unga människors osäkerhet kring klimatvänliga matval påverkar att de inte alltid gör bra matval. Studien visar att det är viktigt att förstå hur ungdomar tänker och hanterar sin ambivalens för att kunna hjälpa de unga att möta sin osäkerhet (Ojala & Anniko, 2020). Det tyder på att närvaro av fler vuxna förebilder i matsalen, som både kan diskutera olika val och stötta när eleven känner osäkerhet är viktigt för att elever ska göra mer hållbara matval.

All skolans utbildning ska vila på beprövade erfarenheter och vetenskaplig grund. Således är det viktigt att pedagoger har adekvat kunskap inom näring och hållbarutveckling kopplat till mat för att kunna nyttja måltiderna som en

pedagogisk resurs inom just dessa ämnen. Tyvärr berör inte dagens lärarutbildningen dessa ämnen (Øvrebø, 2017). Det är därför inte konstigt att det är eget tyckande som råder kring matbordet, trots att det där skulle kunna ske ett lärande om mat kopplat till hälsa och miljö. Detta menar även Hansson (2019), som i samverkan med RISE tog reda på vad lärarna uppfattar som nödvändigt för att den pedagogiska måltiden ska bli en möjlig resurs för eleverna att lära sig om hållbara och hälsosamma måltider. I intervjuer med högstadielärare framkom att förutsättningar och förmågor som behövs är mer kunskap om hälsosam och hållbar matkonsumtion, tillsammans med en definierad policy för den pedagogiska måltiden, samt samverkan mellan alla professioner i skolans organisation. Man menade dock att det krävs att ansvaret att hämta informationen inte bör ligga hos läraren, utan behöver levereras från gemensam plattform.

"...alltid bra när det kommer påfyllnad från annat håll som inte visste att man behövde." (Lärare)

Lärarna efterfrågade strukturer som underlättar rutiner runt måltiden, som gör den mer obligatorisk och som samlar klasserna vid gemensamma bord så att pedagogen kan involvera sig med eleverna vid måltiden. Sammanfattningsvis måste skoledningen och lärarna inse vikten av den pedagogiska måltiden och prioritera den för att stödja hälsosamma matvanor hos elever (Hansson, 2019).

Även om läroplanen uppmuntrar till både hälsofrämjande arbete och utbildning hos barn, finns det inga detaljerade handlingsplaner för hur man ska arbeta med pedagogiska måltider i läroplanen. Det gör att skolan och den enskilda personalen inte nödvändigtvis väljer att använda måltiden som en pedagogisk resurs (Mikkelsen, 2014).

3.3 Måltiden – relations- skapande som bidrar till ökad trygghet och lärande

Att äta är en av de mest sammansatta handlingar vi gör – hela vår kropp och alla våra sinnen är involverade (Lamm Laurin, 2018). Lägg där till svårigheterna att få till fungerande sociala samspel i en miljö som många gånger saknar de stödjande strukturer som formar en bra lärandemiljö. Modellen med schemalagda måltider är ett bra verktyg för att arbeta med trygghet, då skolrestaurangen är en samlade plats där man har stora möjligheter att i mötet mellan människorna kan arbeta med inkludering och skolans kultur. Arbete som motverkar stress, oro, utanförskap och mobbing på skolan. En nyligen gjord avhandling av Berggren, (2021) visar att det råder utmaningar främst vad gäller en integrerad och trivsamt skollunch. Resultat och slutsats från denna avhandling visar att de normativa, sociala, emotionella, fysiska och organisatoriska dimensionerna är centrala för hur skollunchen upplevs och uppfattas. För eleven handlar de vardagliga upplevelserna av skollunchen om mer än maten på tallriken, såsom de sociala och fysiska, (alltså rummet) dimensionerna, av skollunchen (Berggren, 2021; Frödén & Björklund Pettersson 2021).

Vid observationsstudier där pedagoger interagerar med barnen under måltiden har man sett att pedagogerna antar olika roller där de vanligaste är sällskaplig, utbildande eller undvikande (Persson Osowski, Göransson, & Fjellström, 2013). Man menar att det är viktigt att använda all den potential som pedagogiska måltider har, och att det därför är viktigt att lärare utbildas och blir medvetna om effekterna av deras beteenden när de tillbringar måltiden ihop med sina elever. *"Måltiden är skolans guldägg"*, säger Ann-Christin Pinola, rektor i Västra Götalandsregionen. Det hon syftar på är lärarens förmåga att skapa goda relationer med sina elever under måltiden. Just lärarens relation till sina elever är avgörande för hur läraren lyckas med undervisningen i klassrummet.

Utifrån att skolans utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet visar forskning inom området lärande hur viktigt det är att skolpersonal i tjänst agerar med ett professionellt förhållningsätt inte eget tyckande (Skolverket 2020). Jenvén (2017) menar att det är viktigt att ta på sig "sen professionella yrkesrocken" och nödvändigt att utnyttja den kompetens "som finns i huset" med ett "orubbligt" förhållningssätt, som man i organisationen kommit överens om ska gälla i alla lägen även under skolmåltiden. Den professionella yrkesrocken och ett gemensamt förhållningsätt ger lärare och skolpersonal en gemensam bas vilken man kan bygga trygghet och studiero på.

"..bilden ändå ha vidgats, mycket tack vare att Skolmatsakademien har varit här också och pratat om att man kan väva in idéer, hur man kan tänka när man har olika andra ämnen. Att man kan väva in det i en större helhet så. Det är lite nya tankar hur man faktiskt också kan tänka bredare så". (Lärare, Göteborg)

"..men vi har upptäckt att vi har mer att lära ut på det sätt som vi kan få tid. Att det, finns möjlighet att lära barnen saker som inte hade kommit fram annars". (Måltidspersonal, Göteborg)

Skolmat omfattar i stort sett alla och att lära sig att äta vissa livsmedel utifrån både miljö- och hälsoperspektiv är ett lärande i sig, men man kan även se det som att lärandet sker i ett visst socialt sammanhang när man tar del av skollunchen. Detta sociala sammanhang påverkar vad man lär sig. Rice & Rud (2018) menar att en del av detta lärande handlar om mat, men än mer om sociala relationer. I studien "Educational dimensions of school lunch: Critical perspectives", beskrivs hur elever under en övning fyra dagar i veckan delades upp i roterande grupper för att sitta tillsammans med lärare och personal i matsalen. Fredagar var enda dagen eleverna fick sitta med vem de ville. Denna övning var avsedd att uppmuntra till samtal, särskilt bland elever som annars kanske inte skulle samspela med andra. Elever, lärare och skolpersonal gavs tid att

samtala under måltiden de delade och resultatet visade att i slutändan uppskattade till och med skeptikerna att de hade tilldelats sittkamrater. Här ser vi vilken pedagogisk möjlighet lunchen är. När man arbetar med modellen "schemalagda måltider" hänvisas eleverna till klassbord avsedda för dem och de uppmuntras till samtal. Lunchtiden har en mycket viktig betydelse för att eleverna ska interagera med kamrater och lärare, vid måltiden förhandlar man om gränser och bildar identitet utöver diskussioner om maten.

En viktig fråga är hur man kan använda läroplanen bättre för att tillsammans arbeta för att lära av och med måltiden med alla dess vinklar, som till exempel matens politik, tillgång, produktion, beredning, näring och kulturella relevans? (Rice & Rud, 2018)

3.4 Måltidsmiljön – trivsel och trygghet påverkar lärandet

Elevers, lärares och rektorers upplevelser och uppfattningar av skollunchen påverkas negativt av hur skollunchen är planerad och organiserad på både skol- och kommunnivå och att förutsättningarna för sociala och pedagogiska intentioner samt en trivsam skollunchupplevelse inte alltid finns. De främsta utmaningarna kretsar kring måltidsmiljön, logistik och olika strukturer som eleverna, lärarna och rektorerna måste anpassa sig till (Berggren, 2021). Dessa utmaningar kan ha betydelse för möjligheten att påverka praktiken och möta olika intentioner och behov, det kan till exempel hindra avsikterna att göra skollunch till en trivsam upplevelse, liksom en integrerad och samplanerad aktivitet i skolan, vilket i slutändan kan påverka alla aktörer som är involverade i skollunchen.

Enligt en undersökning med över 2000 barn och unga så uppger de att det är just faktorer som stress, höga ljudnivåer, ont om sittplatser och allmänt stökiga måltidsmiljöer som är

avgörande för om de äter en ordentlig lunch eller inte (Kamratposten nr 15/2016). Berggren (2021) skriver i sin avhandling att en trivsamt måltidsupplevelse kräver en harmonisering mellan den sociala och den fysiska dimensionen och att spänningar mellan dessa dimensioner, såsom tidsbegränsningar och höga ljudnivåer, kan orsaka negativa känslor och påverka måltidsupplevelsen. I elevintervjuer från förstudien som gjordes i pilotprojektet "Väl godkänt för skolmåltiden", uppger flera elever att de själva inte äter skolmaten så ofta och att de har klasskompisar som inte äter i matsalen. Anledningarna är flera, men framför allt uttrycker eleverna att de tycker att miljön i matsalen är för högljudd och jobbig att sitta i, att maten tagit slut eller att de inte tycker om skolmaten. Det framkommer även att man inte förväntar sig att det ska vara mysigt i skolmatsalen:

"Det behöver inte vara mysigt i matsalen, det är inte vad man förväntar sig. Man ser aldrig maten i skolan som "åh vad trevligt och nu så hade vi det lugnt mellan lektionerna". (Elev)

Forskningen och elevernas erfarenheter visar tydligt att måltiden i skolan har försumrats, inte ingår i skolans kvalitetsarbete och behöver ses över. 2021 uppdaterades Livsmedelsverket nya råd för skolan, "nationella riktlinjer för måltider i skolan". De innehåller råd som alla skolor kan ta del av, baserade på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR). Råden vänder sig till alla som på ett eller annat sätt påverkar kvaliteten på måltiderna i skolan, alltså till både måltidspersonal och pedagoger. Tidigare var råden mer detaljerade kring olika livsmedel och mängder, nu ligger mer fokus på måltidens olika dimensioner och råden utgår från den så kallade måltidsmodellen (Livsmedelsverket 2021).



Bildkälla: Livsmedelsverket

Modellen består av sex pusselbitar, som alla är viktiga för att matgästen ska må bra av maten och känna matglädje. Att måltiden upplevs som *god* och *trivsamt* är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid är även *näringsriktig* och *säker* att äta. Med *hållbar* menas måltider som bidrar till en hållbar utveckling. Tonvikten läggs på miljön men social hållbarhet, det vill säga bra livsvillkor för människor är också en viktig dimension. Med *integrerad* menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller i omvårdnaden. För att lägga måltidspusslet krävs kompetens, engagemang och samverkan. Det i sin tur fordrar en flexibel organisation med fungerande kommunikation mellan olika professioner, och naturligtvis även med matgästerna (Livsmedelsverket, 2021). Modellen är ett viktigt verktyg för att skolmåltiderna ska lyckas skapa positiva måltidsupplevelser, samtidigt som individuella behov och önskemål ska tillgodoses. Livsmedelsverket har haft "FAMM" – The five aspect meal model (Gustavsson, et al., 2006) – som utgångspunkt när de utvecklat "Måltidsmodellen".

FAMM tar hänsyn till flera aspekter som man bör ha som utgångspunkt i alla offentliga kök för att kunna bidra positivt till måltidsupplevelse, nutrition och hållbarhet.

Aspekterna som FAMM tar hänsyn till är *rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären*, med det gemensamma målet att ge gästen den bästa möjliga upplevelsen. Att äta tillsammans är för många en viktig och positiv del av måltidsupplevelsen.

En viktig pusselbit i Livsmedelsverkets måltidsmodell är att måltiden ska vara *trivsam*. Men hur lyckas vi skapa en trivsam miljö? Ofta är det ekonomin som styr när man bygger skolrestauranger, och då kan högsta prioritet bli att få in så många elever som möjligt på så kort tid som möjligt. Det är därför viktigt att politiker och skolledning förstår vilka vinster eller negativa konsekvenser måltidsmiljön kan ge. Känner man inte till måltidens viktiga påverkan på elevernas hälsa och prestation blir en trivsam måltidsmiljö inte heller något prioriterat att lägga pengar på.

Berggren (2021) belyser vikten av att uppmärksamma de fysiska (rummet) och organisatoriska dimensionerna av skollunch, särskilt i relation till tidsplanering av skollunchen och huruvida skolrestaurangen är ändamålsenligt utformad och byggd, vilket bör beaktas även när man utformar och bygger nya skolrestauranger.

3.5 Skolan – ett tvingande system

Trygghet och studiero är viktiga komponenter för att elever på ett bra sätt ska kunna fullfölja sina studier. Målet bör därför vara att skolan ska par optimala lärmiljöer som präglas av trygghet och studiero för varje enskild elev. Om man mår bra är det lättare att lära sig, och när man lär sig kan det bidra till hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2019).

Eftersom det är skolplikt så kan man kalla skolan för ett "tvingande system", och därför har skolan *allt ansvar* att skapa en bra miljö, det vill säga att skolpersonalen ska garantera barn och elevers trygghet i skolan.

Detta blir särskilt tydligt vid skolmåltiderna då många av skolans professioner möts och

tillsammans ansvarar för den miljö som eleverna befinner sig i. Matsalen saknar den "styrda" struktur och ramar som lektionerna har med fasta platser och rutiner och en tydlig förebild som kan upplevas som trygghet för många elever. Avsaknaden av ett gemensamt förhållningssätt är således mer påtaglig i matsalen och det är bland annat därför måltidsstunden är en källa till oro och stress. Ensamma elever klarar sig så gott de kan genom att göra sig diskreta, drivandes runt som en ovälkommen gäst bland etablerade grupper. Forskare betraktar matsalen som ett omtvistat socialt utrymme, där var och med vem eleven sitter har viktiga betydelser inom den sociala hierarkin (Bashinsk & Smilie, 2018).

Jenvén (2017) beskriver denna problematik och menar att matsalen är en plats för de utsatta barnen att ta emot kränkningar om det saknas vuxen personal. Känner eleven inte tryggheten av vuxna är risken stor att de utsatta eleverna i värsta fall väljer att inte gå in i matsalen, vilket kan innebära att de inte får i sig mat under dagen. Det är därför viktigt att all personal på skolan har en gemensam kunskapsbas och att de har på sig den "professionella yrkesrocken" under hela arbetsdagen.

Det är inte alls en självklarhet under måltiden, eftersom man som pedagog kan ha olika uppfattning om man befinner sig i arbete eller har rast. Med en gemensam kunskapsbas motverkar man de "informella ledarna" vilket gör det lättare att komma överens om gemensamma rutiner. Vilket i sin tur behövs för att lärare ska behålla sin professionella yrkesrock på under måltiden. Jenvéns forskning förklarar varför det är viktigt med ett styrsystem och rutiner även under måltiden.


Jenvén (2017) menar vidare att skolpersonalen fungerar som moralisk agent, en förebild för elevers moraliska utveckling. Lärare har ett yrkesprofessionellt ansvar och tillsammans med övrig skolpersonal även ett personligt ansvar för elevens välbefinnande. Personalen måste få känna sig bekväm i rollen som "trygghetsgarant", dvs. garant för att skapa optimala studiemiljöer.

Det handlar om det sociala över lag då studiero och trygghet är vägen mot fullföljda studier.

Att känna oro och att inte känna sig trygg nog att våga kliva in i skolrestaurangen är elevupplevelser som motiverar att det behövs fler vuxna som kan agera trygghetsgaranter (Frödén & Björklund 2018). I elevintervjuer från förstudien inom pilotprojektet ”väl godkänt för skolmåltiden” kom det även fram flera andra stressituationer som påverkar eleverna, till exempel att maten eller delar av maten är slut när de kommer till matsalen.

Detta är en viktig aspekt, och en anledning till att det är viktigt med ett styrsystem och rutiner under måltiden som i sig ger ett bättre flöde och kan bidra till ökad kommunikation. Måltidspersonalens roll är att producera och servera maten efter de förutsättningar som ges. Utöver det behövs läraren som trygghetsgarant, för att se till att eleverna äter och tar lagom stora portioner så maten räcker till alla. Ingen elev ska behöva vara orolig för att bli utan mat men för att det ska vara möjligt behöver skolpersonalen rätt förutsättningar. Jenvén (2017) lyfter viktiga framgångsfaktorer för att uppnå förändring, som systematiskt arbete, samsyn, utbildad personal, skolklimat och elevers delaktighet. Bashinsk & Smilie (2018) poängterar att om skolor vill använda lunchtiden för att främja större inkludering bland eleverna, är ett strukturerat upplägg med tydliga rutiner ett bra sätt att underlätta positiv förändring i skolrestaurangen för eleverna.





Positiva aspekter med schemalagda måltider

Innehåll

1. Vinster med schemalagda måltider	
– ett hållbarhetsarbete i skolan	26
1.1 What's in it for me?	26
1.2 Samhällsvinster	27
Skolans hållbarhetsarbete påverkar samhället i stort	27
Ekonomiska och sociala	28
Miljö och hälsa	28
1.3 Skola och rektor	29
Samverkan och integrering	29
Relationsskapande och socialt lärande	29
1.4 Lärare	30
Relationsskapande och socialt lärande	30
Trygghet och studiero	30
Samverkan och integrering	31
1.5 Måltidspersonal	32
Samverkan och integrering	32
Relationsskapande och socialt lärande	32
1.6 Elev	33
Relationsskapande och socialt lärande	33
Trygghet och studiero	33
Hälsa	33
2 Hinder	35
2.1 Förutsättningar och erfarenheter	35
2.2 Skolans planlösning och långa transportsträckor	35
2.3 Underliggande barriärer, skolproblem som motverkar utveckling	36
Skolrestaurangens storlek	36
Många elever – lite tid	36
En traditionell skolkultur	36

1. Vinster med schemalagda måltider – ett hållbarhetsarbete i skolan

1.1 What´s in it for me?

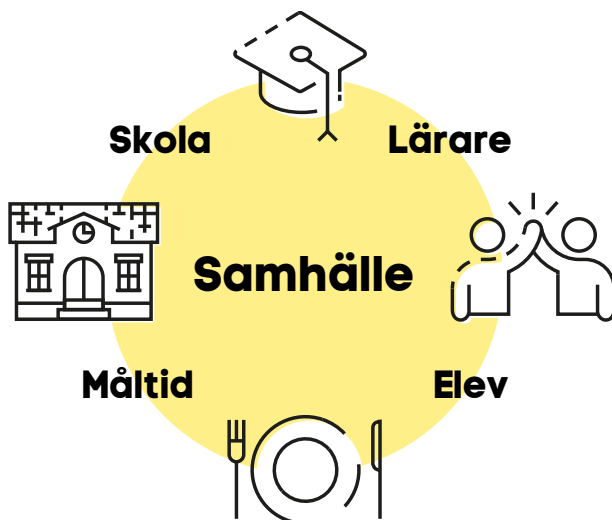
Idén med modellen schemalagda måltider har flera motiv men ett fokus, eleven! Syftet är att med en välplanerad, integrerad måltid tillföra en pusselbit i arbetet att motverka skolavhopp och att elever lämnar grundskolan utan fullständig betyg. Bakomliggande anledningar till pilotprojektet och den här handboken är bland annat att elever väljer bort skolmåltiden vilket påverkar deras prestation och hälsa. En annan anledning är att trots skolans ekonomiska investering tas inte måltidens inneboende potential tillvara. En tredje anledning är att skolpersonalen inte ges förutsättningar att samverka och utveckla ett hälsofrämjande arbetssätt vid måltiden som bidrar till skolans kultur, ett tryggt klimat och en känsla av sammanhang. Skolverket framhåller flera faktorer som kan påverka elevernas möjligheter att fullfölja sina studier.

Skolrelaterade faktorer som kan ha negativ verkan på risken för studieavbrott är exempelvis brister i det relationella arbetet mellan elever och skolpersonal, otrygg skolmiljö och undervisningens kvalitet i form av att inte kunna anpassa och variera undervisningen efter elevens behov (Skolverket, 2019).

Dagens skolmåltid är i många fall bara delvis hållbar. Från inköp till att den läggs upp i serveringen är den det, därefter brister det. Elever idag upplever trängsel, stress, stök och kladd.

"...att det ibland blir köer långt ut i korridoren för att ta mat, "...vissa dagar (är kön) ända borta vid spiraltrappan"

*- Man ser aldrig maten i skolan som "äh vad trevligt och nu så hade vi det lugnt mellan lektionerna."
(Elever i åk 7 innan införandet av schemalagda måltider i Trollhättan)*



Inget av detta gör den goda smaken i maten rättvis, bidrar till elevens lärande eller skolans hållbarhetsarbete. En ohållbar måltid förskjuter snarare elever och lärare bort från vad som skulle kunna vara en trivsamt relationsskapande stund på dagen och lämnar den investerade maten i soporna. När regionstyrelsens Beredning för folkhälsa och social hållbarhet i Västra Götalandsregionen valde att satsa på kraftsamlingsområdet "fullföljda studier" såg man att här fanns ett utvecklingsområde. Att skolmåltiden och dess personalresurser kan bidra till skolans uppdrag om skolan antar en hela-skolan-ansats och inför bättre strukturer runt måltiden.

Komplexiteten i begreppet hållbar utveckling ställer krav på den pedagogiska verksamheten. Målet är att skolor ska vara en miljö som möjliggör för elever att utveckla sin kunskap och demokratiska kompetens samt att utveckla fungerande relationer med andra. Efter avslutad utbildning ska eleverna ha utvecklat sin handlingskompetens så att de på ett medvetet sätt, kritiskt kan värdera olika alternativ, ta ställning i frågor som rör hållbar utveckling och ha förmåga att aktivt delta i arbetet att nå ett hållbart samhälle. (Skolverket 2004)

Det hållbarhetsarbete ni väljer att arbeta med i skolan påverkar inte enbart elever som går i skolan nu, utan även samhället i stort och på sikt. Att arbeta med modellen schemalagda måltider är ett nytt grepp och ett hållbarhetsarbete på lång sikt som ska bidra till en hållbar utveckling. Myndigheten för skolutveckling skriver om lärande för hållbarutveckling att de allra flesta lärare och skolledare tycker att ekologiska, ekonomiska och sociala samhällsfrågor är viktiga och det finns ett intresse att utveckla innehåll och arbetsformer för lärande om hållbar utveckling. De talar också om vikten av att finna en röd tråd och progression i undervisningen och av att utveckla arbetsformerna, särskilt vad gäller samarbetet mellan ämnena. (2004)

Schemalagda måltider är en modell för hållbar skolutveckling, men de olika hållbarhetsaspekterna påverkar alla på skolan som är inblandade

olika mycket. Upplevelsen av positiva vinster varierar från fall till fall, skola till skola. I det här kapitlet kategoriseras vinsterna under skolans olika aktörer – rektor, lärare, måltidspersonal och elev, trots att vissa vinster är övergripande. Som helhet bör skolan ta hänsyn till alla hållbarhetsaspekter, i alla beslut och i den utveckling som bedrivs på skolan. Att utveckla arbetet kring skolmåltiden är ett arbete som ger högre värden.

"Att arbeta på universell nivå, alltså med hela skolan involverad, är en viktig del i det förebyggande arbetet i att motverka studieavbrott. Syftet med detta är att utveckla ett inkluderande och tryggt klimat, med positiva relationer samt en skolkultur som främjar lärande. Ett lyckat sådant arbete bidrar till trygghet, där elevens upplevelse av positiva relationer med såväl vuxna på skolan som med andra elever står i centrum." (Skolverket 2019 Dnr 7.2.1-2016:32)

1.2 Samhällsvinster

Hållbarhetsaspekter: sociala, ekologiska, ekonomiska & - hälsomässiga

Skolans hållbarhetsarbete påverkar samhället i stort

Sveriges modell av kostnadsfria måltider för alla elever är unikt i världen och en enorm investering från samhället. Vi behöver därför metoder med vilken statens satsning på skolmåltiden kan vara ett verktyg för att främja alla barns och elevers utveckling och lärande. Allt arbete som görs med hänsyn till hållbarhetsaspekterna i skolan påverkar samhället i stort.

Arbetet med schemalagda måltider är en del av utvecklingsstrategin i Västra Götalandsregionen 2021-2030. Bakgrunden till det är bland annat de över 3000 elever som lämnade grundskolan obehöriga till gymnasiet samt de 25% som aldrig fullföljde sina gymnasiestudier i regionen (2019). Motivet är att skolmisslyckanden måste motverkas på olika nivåer som ett systemproblem, ett

skolproblem, som ett problem för den enskilda eleven och därmed för samhället i stort.

Ekonomiska och sociala

Misslyckas vi, och eleverna avslutar grundskolan utan fullständiga betyg, följs en redan stor investering av än större kostnader. Nilsson & Wadeskog (2009) skrev angående skolavhopp att *"utanförskapet och marginaliseringen i landet är betydande. Människor far illa och det kostar stora summor pengar. En del av detta är onödigt och går att påverka genom samverkan och tidiga, långsiktiga insatser. Det finns goda skäl att agera och det finns betydande mänskliga och ekonomiska värden att vinna"*.

I Sverige serverar vi 1.3 miljoner skolmåltider varje dag till en kostnad av över 7 miljarder kronor varje år, det blir 450 ton mat varje dag varav 34 ton hamnar i soporna.

"Det läggs ner mer pengar på skolmaten än på läromedel och skolbibliotek tillsammans. Att då inte ta hand om den resursen vore rent slöseri"
(Måltidsutvecklare Skövde)

Regeringen har tagit fram en nationell livsmedelsstrategi för hela livsmedelskedjan fram till år 2030. Strategin ska bidra till en ökad och hållbar produktion av mat och leda till en ökad andel närproducerad mat och ökad ekologisk produktion och konsumtion av mat. En viktig del av strategin är att bidra till bättre möjligheter för konsumenter att göra medvetna val och välja mer grönt på tallriken. Nyckeln är adekvat utbildning och goda erfarenheter av det slag som kan fås med integrerade pedagogiska måltider. Något som Skolverket förespråkar i Livsmedelsverkets Nationella riktlinjer för skolmåltider där schemalagda måltider lyfts som en metod att nå goda resultat. Förstudien till Skolmatsakademins projekt Vål godkänt för skolmåltiden visade att det fanns ett behov av mer information och kunskap hos eleverna när de vistades i skolrestaurangen.

Utdrag från elevintervjuer i förstudien:

Mikaela: Vi vet ju inte vad som finns i maten.

Bella: Gud vad... Jag har aldrig tänkt på det, men vi vet verkligen inte vad vi äter.

Alfred: Vad var det gröna i, skinksåsen igår?

Mikaela: Ja... Det vet vi inte.

Miljö och hälsa

I skolan har vi en möjlighet att lära oss att äta hälsosamt, kunskap som kan påverka oss resten av livet. Betydelsen av att forma hälsosamma matvanor i tidig ålder, erbjuda näringsriktiga måltider och mer grönt på tallriken, för att öka chansen till hälsosamma matvanor i vuxen ålder, är därför av stor vikt för att minska risken att utveckla välevnadssjukdomar. Faktum är att elever med föräldrar med hög utbildning äter hälsosammare. Lyckade skolresultat resulterar således i att även nästa generations elever har bättre förutsättningar om vi tillsammans skapar de bästa förutsättningarna för en hälsofrämjande skola och skolmåltid.

Ett kostmönster som är positivt för hälsan är ofta också bra ur ett miljöperspektiv. För att ytterligare minska matens miljöpåverkan behöver vi fokusera på att hushålla med våra resurser och minska matsvinnet. Med modellen för schemalagda måltider kan skolan hushålla med sina resurser eftersom man får kontroll på flödet och schemalagningen minskar bortfallet av elever.

"Idag kan kockarna lättare planera antalet portioner och hur mycket det kommer gå åt av varje livsmedel." (Skövde kommun)

Hållbara matvanor har lågt klimatavtryck och kan bidra till framtida generationers hälsa. En potential som, på bekostnad av elevens lärande, går förlorad på grund av dagens schemaplanering och bristen på gemensamma rutiner kring måltiden. Med modellen schemalagda måltider ges de pedagogiska måltiderna en möjlighet att fånga upp måltidens lärtillfällen.

1.3 Skola och rektor

Hållbarhetsaspekter: sociala, ekonomiska & -hälsomässiga

Samverkan och integrering

Att utveckla ett styrsystem som schemalagda måltider, med samverkansprinciper för skolmål-tider, innebär att skolans kvalitetsarbete sker på enhetsnivå och genomförs under medverkan av lärare, övrig personal och elever. Vi har inte råd att utelämnas någon stund under skoldagen i skolans systematiska kvalitetsarbete, skolmältiden är en viktig stund under skoldagen (Skolverket 2021:b). Skollagen innehåller ett tydligt krav på systematiskt kvalitetsarbete.

Att arbeta fram nya arbetssätt, modeller som omfamnar hela skolans verksamhet är viktigt för att minska arbete i stuprör mellan förvaltning. Det blir mindre slöseri med resurser när man tar hjälp över gränser samt ger skolan en förutsättning för att pusha verksamheten framåt. Om målet är att skapa optimala lärmiljöer som präglas av trygghet och studiero för var och en av eleverna är det viktigt med en uppbyggd struktur där man arbetar över gränser.

"En positiv effekt av projektet är att kökspersonalen har fått en mer framträdande roll i förhållande till eleverna." (Helena Birgersson rektor Skövde)

Eftersom modellen schemalagda måltider ger förutsättningar för ett gränsöverskridande samarbete kan en sådan styrka även bidra mer ämnesspecifikt med målet inställt på lärande för hållbar utveckling som enligt Skolverket (2020) ska karaktäriseras av:

- Demokratiska arbetssätt
- Kritiska förhållningssätt
- Mångfald av pedagogiska metoder
- Ämnesövergripande samarbetet
- Delaktighet och inflytande från elever

I pilotprojektet använde vi oss av Globala målen i matsalsmiljön för att medvetandegöra kopplingen mellan hälsa, konsumtion, produktion och lärande för hållbarutveckling. Agenda 2030 kan på så vis finnas med som en röd tråd genom hela skoldagen.

Relationsskapande och socialt lärande

Den sociala aspekten utgår från den mänskliga dimensionen – hur påverkar er verksamhet hur era anställda och elever mår? Alla barn i Sverige ska på ett rättvist, jämställt och jämlikt sätt kunna ta del av bra och hälsosamma måltider i en hälsofrämjande miljö som bidrar till trygghet och studiero.

"Det blir lugnare med fler vuxna. Jag försöker själv äta i matsalen och då har jag också frågat elever vad de tycker. En synpunkt har varit att det är skönt att inte behöva stressa ut på rast och att det är bra att kunna smälta maten efteråt när de samlas i klassrummet." (Rektor Victoria Sjö Skövde)

En viktig del med den ekonomiska aspekten handlar om att agera långsiktigt och att verksamheten inte ska fokusera på kortsiktig lönsamhet. Genom att schemalägga måltiden blir skolan bland annat tydligare med att närvaro krävs vid måltiden.

"Det är bra för då stannar fler på skolan under lunchen samtidigt." (Elev åk 8 Trollhättan)

Schemalagda måltider är ett bra verktyg för att arbeta med trygghet, där skolrestaurangen är en samlingsplats där man har stora möjligheter att arbeta med inkludering, vilket motverkar stress, oro, och utanförskap och mobbing på skolan. Bättre arbetsmiljö ger välmående elever vilket kräver färre resurser, och välmående anställda ger färre sjukskrivningar.

En trivsam måltidsmiljö påverkar elevernas hälsa och lärande. Men det påverkar också skolans gemenskap och vi-känsla. En öppen arena som skolrestaurangen är en arena där vi-känslan bland elever och skolpersonal manifesteras och praktiseras varje dag.

1.4 Lärare

Hållbarhetsaspekter: sociala & hälsomässiga

Relationsskapande och socialt lärande

Modellen för schemalagda måltider innebär en mer organiserad stund i matsalen vilket ger läraren möjlighet att skapa goda relationer med sina elever. Lärarens relation till sina elever är avgörande för hur läraren lyckas med undervisningen i klassrummet. Med en organiserad måltid får läraren en sittplats tillsammans med elever och kan prata med dem hen inte hunnit prata så mycket med under lektionstid, eller med någon som man vet mår dåligt. Måltidssituationen skvallrar om elevernas mående och är därför ett tillfälle att upptäcka när allt inte står rätt till.

"Men också att man göra en större grej av själva måltiden. Att man kan... Se till att alla barn ska ha en tallrik, man kan också... Vi jobbar mycket med vad som ska ligga på den tallriken. Vi har att man alltid tar någonting från salladsbordet, och det har man ju tid att prata om på ett annat sätt än när man måste bara äta fort. Vi jobbar också med tysta minuter på låg, som barnen uppskattar, faktiskt, mycket. Som de tycker är skönt." (Lärare lågstadiet, Göteborg)

Att hinna tala om annat än skolarbete och på det sättet fördjupa relationen mellan lärare och eleverna är en stor vinst med pedagogiska måltider som med modellen för schemalagda måltider görs möjlig. Det är också en möjlighet att fånga upp ämnen som barnen själva tar upp och diskutera vidare under lektionstid. Lärarens kontroll över lunchen ger dem även ett underlag på vad som skulle kunna förbättras, utredas och man kan härleda problem eller låg prestation till lågt energiintag i matsalen, särskilt ur ett hälsofrämjande perspektiv. Att bortfall från måltiden, eller att inte äta blir en sak för lärare att ha med vid utvecklingssamtal kopplat till prestation.

"Jag tycker att det vi framför allt vunnit är att vi hinner prata i lugn och ro utan stress; ibland pratar barnen om det de lärde sig på lektionen, ibland om något helt annat" – Bella Adielsson Ellen Keyskolan, Göteborg (Pedagogiska Magasinet (2019))

Trygghet och studiero

För att lärare ska känna sig trygga i rollen som trygghetsgarant och kunna skapa optimala studiemiljöer behövs strukturer som underlättar rutiner vid måltiden. Med strukturer förtydligas definitionen av den pedagogiska måltiden, måltiden blir mer obligatorisk och klasserna samlas vid gemensamma bord så att pedagogen kan involvera sig med eleverna vid måltiden. Med modellen för schemalagda måltider kan man uppnå trygghet och studiero genom att lärare och skolpersonal unisont formar ett förhållningssätt och rutiner som ska gälla vid måltiden baserat på en gemensam kunskapsbas oavsett stadiet man är lärare inom.

"Lunchen blir på så sätt en del av skoldagen, en rofylld stund utan stress." – Lottie Sparre Arbetslagsledare och lärare Skövde (Läraryrket 2019)

Två andra lärare från en annan pilotskola inom projektet resonerar kring avsaknaden av ett unisont förhållningssätt samt bristen på gemensamma rutiner mellan lågstadiet och mellanstadiet:

"Jag upplevde det kanske också att behovet var större på mellanstadiet. Jag tror också att det var därför skolan valde att gå in i det här projektet. För jag upplevde på ett annat sätt att det var där problematiken låg, det var där man fick fritt springa ut på rast, det har man aldrig fått på låg i princip. Och den här kulturen att man inte ska äta, och så här att..." (Låg- och mellanstadielärare: 2)

"Jag tycker att fyrororna som vi har fått nu, kommer med en bättre inställning från årskurs 3. De fick mer träning, i matsalen är det jättebra, vi har inte samma problem som vi hade...." (Låg- och mellanstadielärare: 1)

Om man väl fått i sig skollunchen så påverkas de signallämnen i hjärnan som påverkar väl-befinnande, motivation, stämningsläge och kognitiv prestation i omedelbar anslutning till måltiden. Att eleverna äter av skolmat är således strategiskt viktigt för den psykosociala skol- och arbetsmiljön, både för elever och för personal. Om måltidsmiljön i matsalen är lugn och trygg, uppstår färre konflikter mellan elever, men även mellan elever och personal. Stigande ljudvolym är en stor utmaning i måltidsmiljön som kan hejdas av närvarande vuxna i matsalen eftersom eleverna blir mer medvetna om vad som förväntas av dem. Modellen för schemalagda måltider involverar fler lärare under lunchtiden, inte minst på högstadiet, därför kan det bli ett helt annat lugn som resulterar i att barnen tar mer av maten.

*"Jag känner mig säker bland dom andra eleverna och lärarna i matsalen."
(Hödstadielev, Trollhättan)*

Samverkan och integrering

Måltiden kan vara ett visuellt och reflekterande stöd till undervisningen där du som lärare och pedagog kan använda måltiden för lärande om mat, hälsa, miljö och hållbarhetsfrågor. Om du som lärare väljer att förbereda eleverna inför måltiden kan lunchen andas utbildning utan att läraren behöver utbilda vid måltiden.

*"Lärare Veronica lektionen innan lunch: Vad betyder det när jag visar upp fem fingrar i luften? Svaret kommer direkt:
Elev: Fem minuters tystnad!
Sedan berättar Veronica att idag är det apelsin- och chilibakad fisk med potatis. De flesta gör tummen ner för fisken, men det finns de som gör tummen upp.*

Veronica påminner dem om att de efter maten ska prata om vad de tyckte om rätten, efter att de smakat.

Veronica: Strax ska ni tvätta händerna och sedan ska vi gå till matsalen tillsammans. Vi ska smyga in och stilla sätta oss och äta, förmanar hon klassen.

Som på en given signal hörs ljudet av skrapande stolar mot golvet och det blir snabbt trångt framför tvättstället där alla ska tvätta händerna innan de går i väg". (SN 2020)

Forskning visar att lärare ser den sociala och pedagogiska potentialen av skollunchen. De saknar däremot gynnsamma förutsättningar för att praktisera olika intentioner. Med modellen schemalagda måltider, en gemensam kunskapsbas och de verktyg som skolpersonalen introduceras för får lärarna bättre förutsättningar att ta tillvara måltidens potential. Ett exempel är måltidspedagogiken där lärandet om och med mat och måltider är centralt. Det vill säga att man integrerar mat och måltider i den pedagogiska verksamheten och samtidigt arbetar med läroplanen och de nationella målen för folkhälsa och miljö.

*"Skulle ni säga att projektet har bidragit till att ni ser annorlunda på skolmåltiden idag, jämfört med tidigare? Vissa delar, vissa saker som vilken mat som serveras och så fick de veta mycket mer om råvaruutveckling och varför ska man köpa ekologiskt.....så tror jag att för oss blev det så att barnen blev mycket mer intresserade av det."
(Mellanstadielärare, Göteborg)*

En utmaning för pedagoger och lärare är att ensamma hålla ordning i matsalen när de samtidigt ska sitta ner med eleverna och stötta de som behöver hjälp och äta. Därför behövs fler närvarande vuxna som tillsammans utarbetar rutiner, ansvarsområden och förhållningsätt att samverka kring. Modellen schemalagda måltider bäddar för dialog och samarbete mellan lärare, pedagoger och måltidspersonal med hjälp av bland annat gemensamma möte, workshop och stöddokumentet *Samverkansprinciper för pedagogiska måltider och dess kompletterande Uppdragsbeskrivning*. Fler viktiga vuxna i matsalen dämpar ljudvolymen och får eleverna att sträcka på sig vilket främjar måltidsmiljön på många sätt.

1.5 Måltidspersonal

Hållbarhetsaspekter: sociala, ekonomiska, miljö &-hälsomässiga

Samverkan och integrering

Schemalagda måltider gör det enklare för köket att planera inköp och minska skolans resursslöseri. Med modellen för schemalagda måltider får måltidspersonalen kontroll på flödet och schemalaggningen minskar bortfallet av elever.

"oftast hinner jag äta på en halvtimme men om jag skulle vilja gå till någon annan och äta så hinner jag inte.. jag vill ha tid till att hinna med nästa lektion." (Elev åk 9, Trollhättan)

Ett bättre flöde kan ge mer tid åt matsalsarbete under lunchen. Matsalsarbetet med närvarande lärare innebär att man tillsammans kan kommunicera mer kring klimatsmart mat med målet att utveckla elevernas matvanor och minskat tallrikssvinnet. Om skolan lyfter in måltiden i undervisningen och lär eleverna om de olika hållbarhetsaspekterna kopplat till mat underlättas måltidspersonalens arbete på flera plan. Inte minst på grund av att eleven får mer förståelse för varför olika klimatsmarta rätter serveras. Om eleven inte känner till vilka mål och förutsättningar köket arbetar med när det gäller hälsa, miljö och ekonomi kan skolan inte heller räkna med att eleven tar ansvar för matsvinnet eller är nyfiken på att smaka något som känns nytt och främmande.

För att möta nyfikna elever behöver måltidspersonalen ha ett engagemang och förstå sitt uppdrag i den utbildningskontext de arbetar inom. Modellen schemalagda måltider lyfter upp måltidspersonalens kompetens, synliggör den som en kunskapskälla för både elever och lärare.

"..men vi har upptäckt att vi har mer att lära ut på det sätt om vi kan få tid. Att det, finns möjlighet att lära barnen saker som inte hade kommit fram annars." (Måltidspersonal, Göteborg)

En utmaning för måltidspersonalen är att ensamma hålla ordning i matsalen när de behövs i serveringen och inne i köket. Därför behövs fler närvarande vuxna som tillsammans med måltidspersonalen utarbetar rutiner, ansvarsområden och förhållningsätt att samverka kring. Modellen schemalagda måltider bäddar för dialog och samarbete mellan dessa med hjälp av bland annat gemensamma möten, workshop och stöddokumentet *Samverkansprinciper för pedagogiska måltider*. Fler lärare i matsalen dämpar även ljudvolymen vilket främjar arbetsmiljön och måltidsmiljön.

Relationsskapande och socialt lärande

I förstudien, till vårt pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltiden, blev det tydligt att de elever som fått möjlighet att skapa en relation till skolans kockar och måltidspersonal hade en mer positiv inställning till skolmaten. Faktumet att relationen dem emellan gör eleven mer trygg och mindre kräsen är en viktig nyckel. Med genomarbetade rutiner och samverkan kan skolan få gott resultat som bidrar till att eleven äter och presterar bättre.

"Vår uppgift är inte enbart att servera mat utan även att stötta upp socialt utsatta och lära barn att äta varierat. Det är en god investering i barns långsiktiga hälsa." (Ida Henriksson. Måltidsutvecklare Skövde)

Modellen schemalagda måltider innebär inte bara att relationen till eleverna ges förutsättningar att gro. På ett tidigt stadie byggs relationer och samarbeten mellan måltidspersonalen och övrig skolpersonal - lärare och pedagoger. Det beskriver bland annat en av köksmästaren i pilotprojektet.

"Jag kan tillägga att jag tycker att en vinst med att man schemalade måltiden, var att man band köket närmare skolan. Att man kom med in i verksamheten på ett annat sätt än vad man var innan, så att man fick ett närmare samarbete där för att vi berörde båda med... Man blev tvungen att diskutera med varandra, olika saker. Bra samarbete på alla plan på grund av detta projekt, tycker jag." (Köksmästare på låg- och mellanstadieskola, Göteborg)

1.6 Elev

Hållbarhetsaspekter: sociala & -hälsomässiga

Relationsskapande och socialt lärande

Måltiden är en viktig plats för social utveckling och med modellen schemalagda måltider undviker skolan ett annars stressfullt moment.

*"Tidigare har många stressat för att snabbt komma ut på rast. Det har vi kommit bort ifrån."
(Rektor Skövde kommun)*

Måltiden har en mycket viktig betydelse för att eleverna ska interagera med kamrater och lärare, där man förutom att diskutera maten även förhandlar gränser och bildar identitet. När man ändrar schemalagningen kring skollunchen, från att ligga i anslutning till rast till att vara insprängd mellan lektioner, har fler ro att äta klart och ta en portion till. Det blir inte stressigt eftersom det inte finns någon rast att skynda i väg till strax efter måltiden.

"...det har blivit mycket fräschare och finare i matsalen, köerna har blivit kortare och flödet fungerade betydligt bättre" (Elevrådsrepresentanter högstadiet, Trollhättan)

Med modellen schemalagda måltider lyfts elevernas delaktighet in. Att mötas på en arena där eleverna får praktisera sina demokratiska rättigheter genom att påverka måltiden, dess miljö och menyn ger dem handlingskompetens för hållbar utveckling.

Trygghet och studiero

Arbetet med schemalagda måltider är ett bra verktyg för att arbeta med trygghet, där skolrestaurangen är en samlade plats där man har stora möjligheter att arbeta med inkludering, vilket motverkar stress, oro, utanförskap och mobbing på skolan. En mer "styrd" måltidsstund underlättar för de elever som känner sig otrygga att vistas där.

Fler schemalagda vuxna under måltiden hjälper elever att ta del av maten i lugn och ro så att de orka prestera. Om måltidsmiljön i matsalen är trygg uppstår färre konflikter mellan elever samt mellan elever och personal.

Hälsa

Det vi lär oss om i skolan påverkar hur vi gör våra val senare i livet. Det betyder att en integrerad måltid kan visa effekt långt senare i livet, vid viktiga val för den egna hälsan och för vår miljöskull.

Modellen schemalagda måltider är ett styrsystem med rutiner vars syfte är att samla eleverna till en gemensam måltid. Närvarande elever är en förutsättning för att god och näringsriktig mat ska hamna i magen. Med modellen schemalagda måltider ges eleverna mycket liten chans att lämna skolan vid lunch. Hela klassen går samlad under en bokad tid till reserverade bord i matsalen. Vill eleven inte äta så måste hen självklart inte göra det. Chansen att eleverna äter om de är där är större än om de avviker. Därför är modellen schemalagda måltider ett viktigt verktyg.

Lärarnas erfarenheter från mellanstadiet belyser hur eleverna ges stöd av genom modellen schemalagda måltider.

Lärare 2: "Ingen, på alla sexorna, nästan inga tjejer åt. Och då skapades det problem och sen så blev det schemalagda måltider. Och sen började hon att äta och då började de andra att äta, men för att hon hade tråkigt."

Projektledare: Men det är rätt intressant, hon hade tråkigt. Hon satt i matsalen de här 20 minuterna. Så då...

Lärare 2: Hon bara tog en macka och sen började alla andra äta också." (Från intervjuer med skola inom pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltiden)

Med mat i magen inverkar vi på signalämnena i hjärnan som påverkar välbefinnande, motivation, stämningsläge och kognitiv prestation i omedelbar anslutning till måltiden. I vårt pilotprojekt har vi sett följande resultat efter att ha implementerat schemalagda måltider.

Eleverna

- äter mer och hinner ta mat fler gånger
- vågar testa fler livsmedel och rätter
- tar sig tid att äta
- stressar mindre under måltiden
- inkluderar varandra och fler får en naturlig plats i gruppen
- socialiserar mer
- har blivit mer medvetna om att hålla rent omkring sig
- lär sig ta ansvar i praktiken

Globala målen



Agenda 2030

"Skolan har en central roll att sprida kunskap om de globala och nationella målen till eleverna så att vi tillsammans kan nå en hållbar och rättvis framtid. Nyckeln till ett framgångsrikt genomförande av Agenda 2030 är att hela samhället deltar." (Regeringskansliet, 2019)

Vill ni veta mer om Agenda 2030?

Läs mer om de globala målen och inspireras av de skolresurser som finns att hämta på <https://www.globalamalalen.se/>

2. Hinder

2.1 Förutsättningar och erfarenheter

Det kan vara tryggt att innan man antar ett nytt angreppssätt, som implementering av modellen för schemalagda måltider innebär, känna till några av de förutsättningar som krävs och erfarenheter som gjorts. Målet med handboken är att sammanfatta de erfarenheter och visdomar pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltiden inbringat. Här presenteras de orsaker till att implementeringen inte fungerat i den utsträckning skolan önskat och de situationer som gjort det omöjligt.

Att implementera schemalagda måltider för alla klasser varje dag är något att sikta mot, men sannolikt fungerar det inte fullt ut. Givna hinder i alla skolscheman är salsbestämda lektioner så som idrott, slöjd, laborationssalar, hem- och konsumentkunskap för att nämna de vanligaste. När dessa salar fördelats blir det tydligt att alla elever inte kan omfattas av schemalagda måltider varje dag. Mer om detta kan ni läsa under rubriken 4. Schemaplanering i kapitlet om *Modellen* på s. 49. Men låt er inte hejdas av att ni inte kan genomföra schemalagda luncher till 100%. Omfamna modellen och se i stället till att utöka handlingsplanen med hjälp av detta verktyg och använd er av alla steg i modellen för att verkligen ta tillvara potentialen som vår svenska satsning på fria, pedagogiska elevmåltider erbjuder oss.

Det finns även andra element som kan göra det svårt att genomföra modellen med schemalagda måltider. Ta ändå del av handboken i praktiken, tillämpa modellen utifrån skolans förutsättningar och sätt långsiktiga mål för integrerade, pedagogiska måltider.

2.2 Skolans planlösning och långa transportsträckor

De lågstadieskolor som på grund av sin planlösning och arkitektur har långa transportsträckor mellan klassrum och skolrestaurangen kommer få det svårt att implementera schemalagda måltider. Även en traditionell schemaläggning, med lunch följt av rast, har svårt att bemästra en sådan planlösning. Framför allt om de unga eleverna behöver ta på sig ytterkläder och marschera ut för att få mat i magen.

"Sen är det som sagt att skolan är en gammal skolbyggnad, som att det är olika våningar och de ska springa fram och tillbaka från tredje våningen och ut." (Rektor låg-mellanstadieskola)

Vår erfarenhet är att specifikt yngre lågstadieelever kräver mer omsorg vid övergångarna till och från lunch, varför sträckan inte får vara för lång. Beroende på hur mottaglig elevgruppen är kan systemet kräva för mycket av både dem och deras lärare. Det kan bero på kulturen i klassen, tidsbehov eller graden av ansvarsförmåga; att ta sig från en punkt till en annan, att ta på sig ytterkläder eller uträta sina behov. Här hjälper tydliga, fasta rutiner och samverkan mellan lärare, fritids- och måltidspersonal men kanske inte schemalagda måltider.

"Vintersäsong är speciellt svårt när man då ska ha på sig kläder och så kan man tänka att man bara ska springa då i sina ytterskor ner till bamba, men då måste man tänka på att går det ett brandlarm så har inte en enda unge en jacka på sig om vi ska stå utomhus, så det måste man få på dem. Och jag hade kanske inte så jättemycket bekymmer med min klass, men jag vet att andra lärare vittnade om att de inte fick tillbaka sina elever utan de började leka på skolgården." (Lärare låg-mellanstadieskola)

"Ja, alltså all fri tid blir svårt med yngre barn. Vi kan inte släppa dem och säga "Gå till matsalen och gå tillbaka" utan vi måste på något sätt vara med dem. I med att vi måste byta hus till och med. Och en del bor ju på tredje våningen upp också. Så mest praktiska svårigheter där undervisningstiden då försvann". (Lärare låg-mellanstadieskola)

2.3 Underliggande barriärer, skolproblem som motverkar utveckling

Skolrestaurangens storlek

Modellen för schemalagda måltider är ett styr-system och ett verktyg för skolan att samordna och trygga skolpersonalens roll och deras rutiner kring måltiden. Men om matsalen är för liten och personalresurserna hos kökspersonalen är för få, då fungerar modellen inte. Skolan behöver då först finna rätt lösningen och stöd för ett sådant problem. Därefter passar det emellertid perfekt att införa modellen schemalagda måltider.

"Storleken på skolan har jätte, eller stor betydelse i sådana projekt tycker jag. Vi har en liten matsal, jättestor skola som vi ska på något sätt försöka ordna lunchtider, för att inte sträcka på skoldagen och inte på arbetstiden också."
(Rektor låg-mellanstadieskola med 650 elever)

Många elever – lite tid

En annan barriär är vissa skolors fastställda skoldagslängd vilket kan bli ett hinder i relation till skolbyggnadens kapacitet. Något som citatet ovan vittnar om. Erfarenheten av låg- och mellanstadieskolor med krav om att avsluta skoldag runt 13.00 visar att det är svårt att få ihop timplan, raster och schemalagdlunch under en alltför kort skoldag.

"med de yngre barnen så förlorade vi extremt mycket tid. Transport till och från matsalen, tappar man mycket tid från undervisningen på."
(Lärare låg-mellanstadieskola)

Om antalet skolelever överstiger skolbyggnadens kapacitet behöver skoldagens längd vara mer flexibel för att möjliggöra en implementering av modellen för schemalagda måltider. Genom att införa några längre skoldagar i veckan överbryggas man problemet och schemalagda måltider kan bidra till att rutiner som modellen medför spillover över på övriga dagar. Förutsatt att man utgår från modellen med ett gemensamt fokus på vad som är elevens bästa och samverka för en pragmatisk lösning behöver alltså inte detta utgöra ett hinder.

"Problemet är att matsalen är så liten så det begränsar, hade man haft 50 platser eller 100 platser till i matsalen, så hade det kunnat få in mer. Hade det kunnat trycka ihop det mycket lättare. Nu blir det så långa mattider, alltså många som ska in på kort tid. Det är det som ställer till det."
(Köksmästare)

En traditionell skolkultur

Våra svenska skolmåltider lutar sig mot en lång tradition. Ända sedan 1800-talet har skolmåltider serverats i Sverige och syftet är det samma som då, mat i magen för ökad prestation, även om det då bara serverades till de fattigaste. Långt senare blev det en del av skollagen som kom att tillfalla alla. I rasande takt har våra skolmåltider utvecklats det senaste decenniet och det har blivit alltmer uppenbart att skolans möjlighet att ta till vara skolmåltidens potential haltar samtidigt som en medvetenhet börjar växa sig allt starkare. När skolan gör en kraftansträngning att förändra systemet runt måltiden, genom en modell för schemalagda måltider, så är det en lång tradition man skruvar på. I en traditionell skolkultur hör läraren hemma i klassrummet inte i matsalen.

Avsaknaden av ett gemensamt förhållningsätt är därför påtaglig i skolrestaurangen och det är bland annat därför måltidsstunden är en källa till oro och stress.


Här behöver skolledaren ha argument och samtalen mellan alla involverade parter behöver få ta tid så att alla förstår varför och vilka möjligheter detta kan öppna upp för eleverna och skolans kultur. Det finns tillåtande kulturer, som uppmuntrar och bejakar samverkan och nya tankesätt, som öppnar för skolutveckling. Men det finns också motsatsen, kulturer där man inte får göra annat än vad man alltid har gjort. Med en gemensam kunskapsbas och samtal motverkar man de "informella ledarna" vilket gör det lättare att komma överens om nya gemensamma rutiner.

*"Jag tänker också att det har öppnats lite dörrar, mellan olika delar av skolan."
(Lärare låg-mellanstadieskola)*

All skolutveckling behöver ett tryggt ledarskap som lyssnar, fångar upp och för dialog. En given ledare i skolan är rektorn som ju är chef över verksamheten. Men det är inte alltid skolans chef är den verkliga ledaren. Om inte rektor ser upp kan den dominerande kulturen ge plats för informella ledare. I en traditionellt dominerande kultur betonar det informella ledarskapet att livet som lärare hör hemma i klassrummet och inte så mycket mer. Ofta uppstår ett osynligt kontrakt som går ut på att läraren accepterar att skolledare och rektorer fixar den administrativa apparaten men inte lägger sig så mycket i vad som händer i klassrummet. Får man inte bukt med denna typ av informella ledare kan skolan tvingas acceptera att utvecklingsarbetet trots kraftansträngningar aldrig blir av.

Som rektor är det absolut nödvändigt att man har koll på både den dominerande kulturen inom skolan för att man ska kunna lirka sig fram och få till en vettig verksamhet som främjar kollegialt lärande, samverkan mellan skolans olika professioner och ett gemensamt förhållningsätt som alla accepterar och förverkligar i praktiken.





Modell för schemalagda måltider

Innehåll

Kraftsamling för fullföljda studier med schemalagda måltider	42
Att genomföra förändringar	42
Förändringsprocessens olika faser	42
När påbörjar man arbetet med att implementera schemalagda måltider?	43
Sju steg till schemalagda måltider	44
1. Behovsanalys	45
2. Observationsstudie	46
Före	46
Under	46
Efter	46
Elevenkät	46
3. Uppstartsmöte 1: Förankring och samsyn	47
Frågor för samsyn och samverkan	47
Tre samsynsfrågor	48
4. Schemaplanering	49
Detta behöver ni ta reda på innan ni påbörjar schemaprocessen	49
Klassbord och zoner	50
Schemaprocessen	50
Lärarnas raster	51
Lunch mitt i lektionen eller mellan två lektioner	53
5. Uppstartsmöte 2: Samverkan och workshops	54
Föredrag	55
Sinnes-workshop	55
Diskussionsverkstad	56
Cookshop	56
6. Elevsamverkan och delaktighet	57
Inledande möte med elevrådet	57
Uppföljande möte med elevrådet	58
7. Måltidsmiljön	59
Lärande matsalsmiljö	60
ALC: Active Learning Classroom	60
Tillvägagångssätt	61
Tre exempel på lärande miljö i praktiken	61
Inredning	63
Nästa steg: skolans fortsatta arbete med pedagogiska måltider	65

Kraftsamling för fullföljda studier med schemalagda måltider

Utifrån gjorda erfarenheter tillsammans med pilotskolor i fyra olika kommuner inom pilotprojektet Vål godkänt för skolmåltiden har Skolmatsakademien tagit fram en arbetsmodell till stöd för skolor som vill införa schemalagda måltider i syfte att stärka skolans roll som en trygghet och hälsofrämjande verksamhet. Utöver schemalagda måltider är modellen ett verktyg för ökad samverkan mellan skolans personal och en metod att utveckla skolans pedagogiska måltider med.

Modellen har testats och vidareutvecklats tillsammans med ytterligare fyra modellskolor i två kommuner och deras måltidsutvecklare.

Att genomföra förändringar

Det här med att schemalägga skolmåltiden mellan två lektioner åtskild från rast är ingen stor förändring i teorin. Att bygga broar och öka samverkan mellan olika professioner kan även det tyckas vara en enkel sak som många ofta efterfrågar och som läroplanen och Skolverket förordar. Men i en komplex organisation som skolan, är det många som involveras och berörs av förändringar och långt ifrån alla i en verksamhet jublar när rutiner skakas om och måste omarbetas i praktiken.

- Förändringsprocesser är oförutsägbara, eftersom organisationer och individer är komplexa.
- Förändring möter alltid motstånd. Dels för att det utlöser rädslor, dels för att vi styrs av våra vanor.

Förändringsprocessens olika faser

Ett pedagogiskt sätt att förklara hur ni, som leder ett förändringsarbete, kan förstå utvecklingsarbetets förändringsprocess är att beskriva processen i fyra faser. Där personerna som involveras antas röra sig från förnekelse, via motstånd och utforskande till en fas av nytt engagemang.

Med en förförståelse om dessa olika stadier för hur vi människor ofta reagerar kan det vara lättare att bibehålla uthålligheten som behövs. Alla faser behöver normalt passeras och hanteras, med målsättningen att alla rör sig framåt; man går från förnekande av att förändringen kommer att ske eller att det kommer att påverka mig, för att sedan, när allt tyder på att det trots allt sker, göra motstånd; det vill säga att ifrågasätta, peka på alternativ och kanske uttrycka besvikelse och vrede.

När beslutet står fast och övriga i organisationen faktiskt börjar arbeta mot det nya brukar de flesta utforska sina nya möjligheter. Man tycker kanske inte om det som sker men man börjar trots allt undersöka vad det innebär. Slutligen, när man oberoende av vad man tycker om det, ändå accepterar förändringen och ser alternativen, så hittar de flesta ett nytt *engagemang* i framtiden.

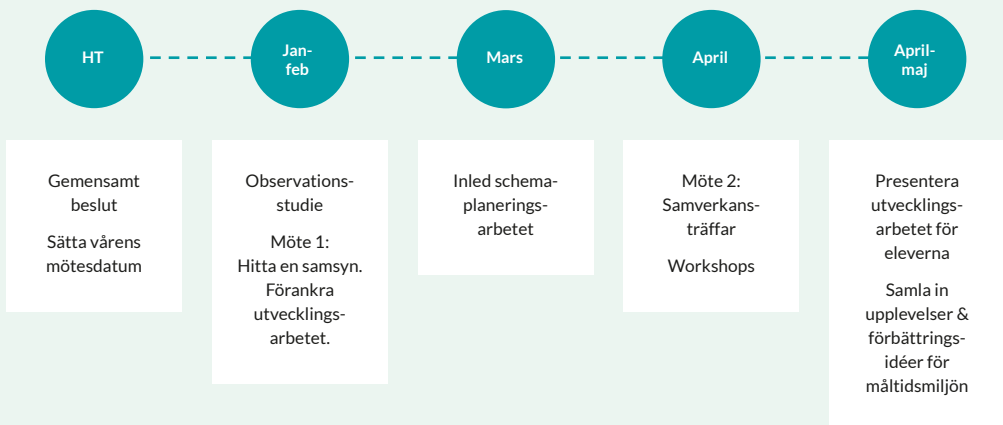
Låt er inte avskräckas av detta. Kom ihåg att upprepa målsättningen – varför ni genomför denna förändring, och påminn om det högre värde ni tillsammans vill uppnå. Förändringsarbete tar tid, eftersom nya vanor och rutiner behöver etableras.

Att inventera i sin organisation kan vara bra för att känna till eventuella hinder innan man drar i gång ett utvecklingsarbete (i kapitel 2 tar vi upp hinder). Inventera i ett initialt skede så att ni får en bra överblick, koll på era förutsättningar och blir medvetna om vad och vilka som behöver involveras tidigt i processen. Ett bra sätt att inventera kan vara att gå igenom rollfördelningen mellan de nyckelpersoner som involveras kring detta skolutvecklingsarbete

När påbörjar man arbetet med att implementera schemalagda måltider?

Med fördel inleder man diskussionerna, tar beslut och planerar in mötesdatum under hösten för att under våren inkludera fler och påbörja modellen. Schemaplaneringen bör påbörjas i mars beroende på schemaläggarens tidigare erfarenhet, storlek på skola samt antal årskurser.

Så här kan en tidplan se ut för hela processen



Här har vi samlat de verktyg som skolans samlade personal kan kollaborera kring.

De utgör tillsammans den röda tråden som binder samman måltiden med undervisningen och stärker upplevelsen av utbildning genom hela skoldagen.



Steg 1–5

De första stegen i modellen leds av någon utanför den specifika skolan så att observationer och ledarskapet blir objektiva och neutralt i förändringsprocessen. Projektledaren kan med fördel vara en skolutvecklare eller måltidsutvecklare, alternativt en sammansatt arbetsgrupp med aktörer från både måltid och skola som har huvudmannens förtroende.

Steg 6–7

Modellens sista steg handlar om att involvera och förankra eleverna. Utan elevernas delaktighet kommer utvecklingsarbetet inte få samma resultat. Medbestämmande och demokratiska processer stärker elevens känsla av sammanhang och stimulerar elevens ansvarskänsla vilket kan få stor positiv inverkan på hur utvecklingsarbetet faller ut.

Ett exempel på hur eleverna bör involveras och göras delaktiga är att låta dem vara med i utformandet av skolrestaurangen. Får eleverna inte medverka i ett sådant arbete finns stor risk att eleverna förstör snarare än uppskattar de förbättringar som görs.

MODELLENS SJU STEG

1

Behovsanalys

En behovsanalys handlar om att skolan upptäckt ett behov att förbättra skolans pedagogiska måltider – känslan av trygghet och studiero: innan, under eller efter skolmåltiden. Behovet kan komma från den pedagogiska verksamheten eller från måltidsverksamheten.

Eftersom skollunchen sker på en arena där två organisationer ofta möts och delar ansvaret behöver skolledare, skolutvecklare, måltidsansvarig samt måltidsutvecklare tillsammans komma överens om att det finns ett gemensamt intresse för ökad samverkan och en nyfikenhet på vad schemalagda måltider kan bidra med.

När ett sådant beslut är taget är nästa steg att samtliga tar del av den här handboken för att sedan gå vidare och genomföra en observationsstudie.

2 Observationsstudie

Att starta upp med en observation av måltiden ger er en bra bild av huruvida måltidsmiljö, kulturen, möten, utbud och logistik är hälsofrämjande och bidrar till trygghet och studiero. Med hjälp av observationsrapporten får ni ett underlag som visar vilka utvecklingsområden som behöver adresseras samt ett underlag med vilket ni kan beskriva situationen för verksamhetschefer, övrig skolpersonal samt elever och vårdnadshavare.

Före

Se till att dagen för besök av skolrestaurangen är en vanlig dag då inga avvikande aktiviteter är inplanerade. Meddela skolan att en observation kommer att genomföras men undvik att specificera vilken dag det gäller.

Vid dagen för observationen avsiktligt utebli med information om vad som ska uträttas vid besöket men se till att anmäla besöket så att rektor är medveten om att du besöker skolan.

Under

Under observationen agera som vilken annan gäst som helst. Möt gärna elevernas nyfikenhet och ställ gärna några frågor till dem. I övrigt försök att undvika socialt umgänge så att observationer inte går om miste. Att sitta två kollegor tillsammans är sällan en bra idé. Är man två lämpar det sig bättre att dela på sig. En kan sitta i matsalen och en kan räkna antalet gäster som ätit med hjälp av en klickmätare vid diskinlämningen.

Checklistan visar vad som bör finnas med i observationen. Utgå från första intrycket och ladda enkelt ner en ljudmätare på mobiltelefonen för att mäta ljudnivån. För ett mer utförligt stöd i observationen använd *Checklista Gästens väg*, som finns som bilaga på s. 78.

Det är en metod likt "Gå tur" som används inom skolforskning för att samla in underlag och analyser skolmiljöer.

1. Meny, matsedel
2. Vuxen närvaro och elevhandledning
3. Flödet från tallrik, bestick till disk
4. Ljud, lukt och ljus
5. Station för specialkost och vegetariskt
6. Flervalsmöjligheter
7. Variation i salladsbuffén
8. Grafisk profil: information, layout, utformning
9. Pedagogisk anknytning
10. Inredning, utensilier och placering

Efter

När observationen är genomförd sammanfatta en rapport. Rapporten blir det underlag som ska stödja genomförandet av schemalagda måltider vid möten med lärare, måltidspersonal och elever. Med rapporten skapas engagemang och delaktighet. Rekommendationen är att tillsammans med måltidspersonalen och rektor gå Gästens väg med rapporten som underlag. Presentera sedan rapporten vid uppstartsmöte 1 och 2 – bjud in och efterfråga förslag på åtgärder.

Elevenkät

I samband med observationsstudien utför gärna en enklare frågeenkät till eleverna. Ställ frågor som kompletterar observationsstudiens underlag. Förslagsvis:

- om eleverna trivs i sin skolmatsal
- om de tycker att den är mysig
- om de har tillräckligt med tid att äta
- om de känner sig välkomna och trygga
- om det alltid finns mat och sittplatser till dem när de kommer till skolmatsalen

Svaret på intervjuerna kommer väl till hands vid ett första elevrådsmöte.

3

Uppstartsmöte 1: Förankring och samsyn

Under detta första uppstartsmöte är syftet att förankra idéen om schemalagda måltider hos fler i organisationen och målet är att hitta en samsyn som kan driva och etablera arbetet. Följande bör vara närvarande: skolledare, skol - måltidsutvecklare, förstelärare, schemaläggare, representant från elevhälsoteam samt måltidsansvarig chef och operativt ansvarig i skolrestaurangen.

Att sätta ihop ett team med nyckelpersoner är viktigt för att initialt undersöka möjligheterna att finna en samsyn vilken ska genomsyra förändringsarbetet. Inom detta team kan ni senare hjälpas åt att värna om den uthållighet förändringsprocessen kräver.

Frågor för samsyn och samverkan

Ett bra inslag vid uppstartsmötet är att varje deltagare får formulera sig kring tre samsynsfrågor, se nedan. Erfarenheter visar att frågorna samlar upp de klokheter, behov, möjligheter och hinder som behövs diskuteras med målet att hitta en samsyn och är grunden till ett, för hela skolan, gemensamt förhållningssätt. Frågorna ger mötets olika professioner en viktig möjlighet att ge sin, och ta del av varandras, syn på skolmåltiden.

Utifrån dessa frågor har skolorna sedan enats kring:

- varför ta tillvara skolmåltidens potential
- vad uppnå med schemalagda måltider
- hur gynnas eleverna av samverkan och schemalagda måltider.

AGENDA

Uppstartsmöte 1: Förankring och samsyn

Syftet är att nå en samsyn.

Målet är att lyssna och enas kring hur och varför?

1. Förklara begreppet schemalagda måltider – Vad, hur och varför en lunch mellan två lektioner åtskild från rast rekommenderas. Ta stöd av bakgrundsmaterialet i handboken och presentera modellen.
2. Gå igenom observationsrapporten, samt svaren från elevenkäten.
3. Fånga upp kommentarer och reflektioner.
4. Gå igenom samsynsfrågorna.

Tre samsynsfrågor

Elefsyn

Har skolmåltiden inverkan på undervisningen och elevens lärande?

Tveksamt

Självklart

Utgå från varför och hur och motivera din ställning med ett par meningar.

Didaktik och pedagogik

Kan schemalagda måltider vara en strategi för att bättre ta tillvara den pedagogiska måltidens potential?

Tveksamt

Självklart

Utgå från varför och hur och motivera din ställning med ett par meningar.

Hållbar skola

Jag tror att schemalagda måltider kan vara en strategi för att få ökad samverkan mellan lärare, pedagoger och måltidspersonal.

Tveksamt

Självklart

Utgå från varför och hur och motivera din ställning med ett par meningar.

4

Schemaplanering

Att få till ett bra schema gällande skolmåltiderna är sällan något som prioriteras med resultatet att många elever står hungriga och stressade i kö allt för stor del av sin lunchtid. Det visade sig i elevintervjuerna till pilotprojektet Väl godkänt för skolmåltidens förstudie och det är en samlad erfarenhet inom Skolmatsakademien.

Ett bra lunchschema ger varje elev en möjlighet att sitta ner och äta i lugn och ro tillsammans med sina klasskamrater och lärare utan att behöva utstå den otrygga situationen som hungrigt köande och osisshet om vart hen kan sitta ofta utgör.

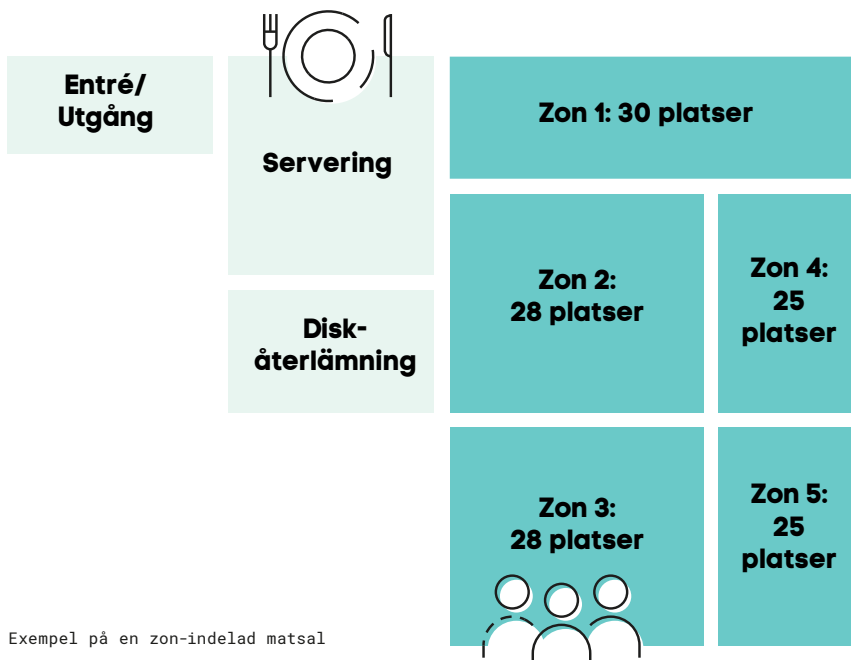
Ett bra schema innebär ett fungerande flöde in och ut ur skolmatsalen så att:

- måltidspersonalen kan producera mat och porslin i den takt köket kan prestera
- elever inte behöver bli stressade av att andra väntar på att ta deras platser
- eleven hinner ta om och kan komma fram till serveringen för påfyllning utan att störa ordningen för inkommande gäster
- elever hinner torka av, plocka undan och återställa matplatsen i gott skick
- ljudnivån hålls nere
- pedagoger och måltidspersonal kan ha en god överblick och hantera situationen om något oväntat skulle inträffa samt att det finns utrymme för goda samtal och möten gästerna emellan.

Detta behöver ni ta reda på innan ni påbörjar schemaprocessen

Ta hjälp av måltidspersonalen samt rektor eller studierektor och samla in information om:

- Hur många elever uppdelat på hur många klasser finns det på skolan?
- Hur många gäster rymmer matsalen?
- Finns det möjlighet att dela upp skolmatsalen i olika zoner?
- Hur lång tid önskar man att en lunchsittning ska vara? Rekommenderad tid är 20–35 minuter.
- Hör efter med kollegorna om ni behöver ta hänsyn till klasskombinationerna samt särskilda individanpassningar?
- Ta eventuellt hänsyn till vilka klasskombinationer som funkar bra ihop om behov finnes.
- Undersök vilka klasser som behöver äta först. Ofta gäller det de yngre eleverna men eftersom de flesta av dem äter frukost på fritids kan det vara så att en äldre grupp elever har större behov av att ta sin lunch tidigare.
- Undersök likaså vilka klasser som eventuellt behöver äta senare på grund av till exempel längre skoldagar.
- Hur många lärare/ pedagoger ska involveras i de pedagogiska måltiderna?
- Ta reda på om det finns lärare som av rimliga skäl inte kan medräknas som pedagogisk resurs under skolmåltiderna.



Exempel på en zon-indelad matsal

Klassbord och zoner

För att få till ett bra flöde i skolrestaurangen som motverkar köer och gör det möjligt för måltidspersonalen att producera mat i en rimlig takt så bör matsalen delas in i olika zoner. När en klass har lunch på schemat hänvisas de till en specifik zon i matsalen. Zonen täcker det antal sittplatser som varje klass behöver. Genom att ge dessa zoner en salstillhörighet i ert schemaprogram kommer ni enkelt kunna se vilka zoner som är uppbokade, när hela matsalen är fullbokad och när det är möjligt för nästa klass att äta. Fördelarna med "fasta platser" eller "klassbord" är att det rent tekniskt blir möjligt att få till ett bra flöde, utöver de pedagogiska aspekterna av att ha samlat klassen i skolmatsalen.

"Det är enklare att ha bestämda platser så att ingen från någon klass får sitta ensam och enklare att sitta med dina vänner. Det är bra att det är vuxna/lärare sitter där så att ingen missköter sig eller så det inte blir för högljutt"

"Jag gillar att alla äter samtidigt men bestämda bord och att lärare är där bryr jag mig inte om."

*"Jag gillar att alltid ha någonstans att sitta och någon att antingen prata med eller lyssna på".
(Elever åk 8, Trollhättan)*

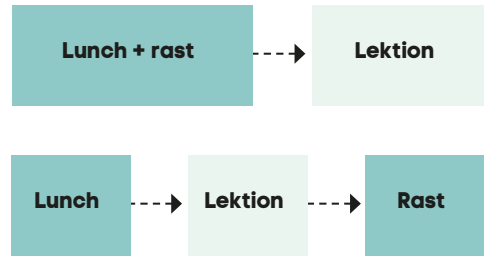
"Det nyaste bordsschemat tycker jag har fungerat väldigt bra. Det här med zoner och annat, oavsett vad man kallar dem, så har det varit ett bra... Innan var det alltid strul med vem som skulle sitta hitan och ditan med plats... Det var mycket tjafs kring hur det skulle sittas vid borden. Det tycker jag den här terminen har fungerat väldigt bra. Någon såg inte helhetsbilden innan. (Lärare, Göteborg)

Schemaprocessen

Schemaläggare lägger med fördel först ut schemat för salsbestämda lektioner som idrott, slöjd, hem- och konsumentkunskap samt NO-laboration. Därefter läggs lunch ut på varje klassschema följt av lektioner och justeringar för eventuella avvikelser och specialanpassningar.

Rast

Schemalagda måltider innebär inte att rasten uteblir, ni separerar den från måltidsstunden och flyttar på den. Rekommendationen är att lägga in en förmiddagsrast och en eftermiddagsrast (tidigare lunchrasten). Lunchen placeras efter en lektion följt av ytterligare en lektion för att därefter låta eleverna gå på eftermiddagsrast (se figur bredvid) Det här är den vanligaste metoden av schemalagda måltider.



Lektion Läraren leder lektionen	Lektion Läraren leder lektionen
Lunch Lärare och t.ex. fritidspedagoger äter med eleverna	Lunch Lärare äter med eleverna
Lektion Läraren leder lektionen och fritidspedagogen har rast	Lektion Annan lärare eller fritidspedagog leder lektionen och läraren har rast
Rast Läraren har rast och fritidspedagogen leder elevrasten	Rast Läraren har rast alt. undervisar en annan klass och fritidspedagogen leder elevrasten

Exempel på två olika sätt för att lösa rast och lunch

Lärarnas raster

Lärarnas vanligaste farhåga när man inleder diskussionen om förändring till schemalagda måltider är om deras rast kommer att försvinna eller kraftigt senareläggas?

Lärare som äter med sina elever på traditionellt sett har, likt eleverna, haft rast efter av lunchen. Med schemalagda måltider kan detta komma att påverkas för lärarna beroende på hur man väljer att lägga schemat. Lärarnas schema behöver alltså inte följa elevens, och inget schema ska godkännas om inte lagstadgade villkor följs. Här intill ser ni två exempel på två olika sätt för att lösa rast och lunch. En variant där läraren har rast samtidigt som eleverna och en variant där läraren ha rast efter den pedagogiska lunchen.

Tiden som läraren medverkar vid pedagogiska måltider läggs in som undervisningstid alternativt in under vad som ibland kallas plocktid. Det vill säga den tid som arbetsgivaren bestämmer över och där även möten och konferenser läggs.

”Efter fem timmars arbete har läraren rätt till rast. Under en rast har läraren rätt att lämna arbetsplatsen och tiden ingår inte i arbetstiden. För lärarens del är den vanligaste rasten lunchrasten och den är i normal fall mellan 30 minuter och en timme lång. Lärare som äter lunch med eleverna har tillsynsplikt och är således i arbete.”

Lärarnas riksförbund (2020)

Ett av dessa exempel löser kanske inte hela skoldagen. Det handlar snarare om att använda sig av fler lösningar eftersom behoven och klassernas förutsättningar ser olika ut. Målet är att tillsammans hitta lösningar som funkar. Samma tankesätt gäller inne i skolmatsalen. Alla elever är alla vuxnas ansvar. Lärare, fritidspersonal och måltidspersonal stöttar, tillrättavisar och bidrar till en god stämning som trygghetsgaranter och goda förebilder.

Högstadiet

På högstadiet är det inte lika vanligt att läraren är schemalagd med lunch så som i de lägre årskurserna. Men vuxennärvaron behövs och är minst lika viktig här. Tonåren är en liminalfas i elevens liv därför behövs en arena där mötet med viktiga vuxna sker naturligt. Vi vet också att relationen mellan elev och lärare är avgörande för om god undervisning ska ge resultat på lärandet. Därför är måltiden man delar viktig, det är vid måltiden som relationer har möjlighet att alstra.

”Skolmåltiden är ett guldägg”

Ann-Christine Pinola, högstadierektor

Att implementera schemalagd lunch kan däremot vara lättare i de senare årskurserna på mellanstadiet och på högstadiet för där är elevernas skoldagar längre och lärarna är inte knutna till en och samma klass under hela dagen. Att ta vara på den flexibiliteten är helt rätt.

Att som vuxen sätta sig ner bland elever vid ett bord kräver mod, eller ett styrsystem med rutiner som främjar inkludering och gemenskap. Schemalagda måltider är ett sådant styrsystem och införandet av klassbord är en sådan rutin. De skapar inte bara en trygghet och studiero för eleverna. Det inkluderar läraren på ett naturligt sätt i lunchsittningen. När lärare och elever tillsammans besöker skolrestaurangen där det finns lagad mat och sittplatser som väntar på dem uppstår en naturlig gemenskap.

Lunch mitt i lektionen eller mellan två lektioner

Huruvida man i ett högstadieschema ska lägga lunchen mitt i en längre lektion eller mellan två lektioner kan vara svårt att avgöra. Här krävs god kännedom om lektioners olika format och uppbygg. Skolor i dag har ibland en gemensam mall för hur man lägger upp lektionen. En uppstart, en del katederundervisning, elevaktivt arbetet, avslut. En del lektioner är längre och sträcker sig över dubbla tiden eftersom ämnet kräver det. Oavsett så kan det vara bra att ha kännedom om de variationer som finns eftersom en del lektioner lämpar sig för en kort lektion följt av lunch och sedan ett längre pass i samma ämne, inom andra ämnen så är det däremot inte önskvärt. Ett ämne kan dra fördelar av en lunch mellan två längre pass. Här får man som schemaläggare försöka vara flexibel och lyhörd. Samtidigt måste läraren också vara det. Att genomföra förändringar kan vara obekvämt och uppfattas omständligt till en början. Man kan behöva testa ny lektionsupplägg och behöva se över sina rutiner. Fördelen är att med en förändring så har vi möjlighet att lära något nytt om både oss själva och eleven.

”Det är skillnad, det är extremt stor skillnad.

Och det tycker jag är positiv. De sitter kvar, de på mellanstadiet. Och det är mycket bättre. När det gäller våra tider där i matsalen, för de sitter ju kvar. Förut var det bara så här [ljud] och sen sprang de ut. Eller så åt de inte alls, som du säger. Men nu sitter de kvar.” Lärare, Göteborg

5 Uppstartsmöte 2: Samverkan och workshops

AGENDA

Föredrag

- Kostråd och näringsrekommendationer
- Miljö- och folkhälsomål
- Matpreferenser – barn och val av mat

Workshop

Om att skapa nyfikenhet och matlust med hjälp av våra sinnen.

Diskussionsverkstad

Nyckelord: matlust, nyfikenhet, variation!

- Hur vill vi forma vårt gemensamma måltidsuppdrag?
- Hur stöttar vi våra elever på ett bra sätt?
- Hur samverkar vi tillsammans för lugn och ro och ökad måluppfyllelse?
- Hur utmanar vi eleven?

Cookshop

Tillsammansmatlagning med enkla vegetariska recept

- Praktisk måltidspedagogik
- Hur fungerar våra sinnen?

Syftet och målet med ett gemensamt uppstartsmöte är att fylla fickorna i den professionella yrkesrocken med nödvändig kunskap, styrdokument och erfarenheter.

En gemensam kunskapsbas är, som bakgrunden i denna bok utvecklat, en given faktor för fungerade: samverkan, kommunikation samt förståelse. Vilket ger skolans personal rätt förutsättningar att skapa en skoldag som andas utbildning, trygghet och studiero utifrån en *hela-skolan-ansats*.

Därför har vi som en viktig del i modellen lagt in en hel eller två halvdagar för skolan att samla all skolans personal. Att sedan fortsättningsvis ta upp måltiden som en punkt på dagordningen är viktigt för att förvalta de relationer och den process som satts i gång.

**”Men kommunikation,
det har väl blivit fler
tillfällen att kommunicera
kring matsalen.”**

Lärare, Göteborg

→ Föredrag

Agendan ni utgår från ska ta upp de ramar och riktlinjer skola och skolmåltiden har att rätta sig efter. Dessa ger skolpersonalen en inblick i *vad* måltidsuppdraget innebär, en förståelse för *hur* våra matpreferenser utvecklas och kunskap om *varför* vi har en lag om näringsriktiga måltider och vad det innebär i praktiken. Exempel på vilka rubriker och vilket innehåll dessa föredrag bör omfattas visas här.

TIPS!

Ta hjälp av vårt presentationsmaterial. Allt finns på Skolmatsakademins hemsida.

Det inledande föredraget kan med fördel delas upp i två delar

A

Tar upp de ramar och riktlinjer skola och skolmåltiden har att rätta sig efter. Ett föredrag som förklarar vad och varför med följande rubriker:

- Livsmedelslagen
- Skollagen
- Barnkonventionen
- Läroplanen
- Agenda2030 – Globala målen
- Folkhälsomål
- Miljömål
- Måltidspolitiskt dokument

B

Handlar om matpreferenser vilket ger skolpersonalen en förståelse hur våra matpreferenser utvecklas och ger dem verktyg att möta eleverna med i måltidssituationen.

Sinnes-workshop

Sinnes-workshopen handlar om att om att skapa nyfikenhet och matlust med hjälp av våra sinnen.

Här blandas deltagarna i grupper om fyra till sex personer. Varje grupp genomför tre olika övningar. Övningarna är tänkt ska bidra till att nya kontakter knyts, att tillsammans få uppleva smakens komplexitet för att skapa en förståelse för hur olika uppfattningar vi har gällande en livsnödvändig daglig rutin – att äta!

De gemensamma erfarenheterna förbereder deltagarna inför samlat om måltiden med eleverna och inför del Diskussionsverkstaden. Upplägg för sinnes-workshopen hittar ni på Skolmatsakademins hemsida.



Diskussionsverkstad

Diskussionsverkstaden ger utrymme för erfarenhetsutbyte och diskussion med syfte att forma en samsyn på hur skolan vill forma sina pedagogiska måltider och sitt gemensamma förhållningsätt gentemot eleven, måltiderna och varandra.

Följande diskussionsunderlag rekommenderas för att engagera och involvera skolpersonalen i processen med att påbörja ett gemensamt förhållningsätt för skolans pedagogiska måltider. Se till att dokumentera de reflektioner, erfarenheter och idéer som kommer fram och planera in tid så att varje grupp kan presentera vad de kom fram till. Att utbyta erfarenheter och lyssna till varandra är ett av målen med denna övning.

- Hur stöttar vi våra elever på ett bra sätt?
- Hur utmanar vi eleven?
- Hur samverkar vi tillsammans för lugn och ro och ökad måluppfyllelse?
- Hur vill vi forma vårt gemensamma måltidsuppdrag?

Cookshop

Här bjuder köket in till sin värld. I Cookshop-materialet, som finns längst bak i handboken, finns inköpslista, recept och lista på utensilier som behövs för en praktisk matlagningsövning där ni tillsammans får tillaga en buffélunch. Dela in deltagarna i lika stora grupper med en blandning av fritidspedagoger, lärare och kockar i vardera gruppen.

Med en tillsammanslunch får skolpersonalen möjlighet att:

- inleda ett gränsöverskridande samarbete med måltiden i fokus
- lära känna varandra
- testa nya livsmedel
- reflektera i grupp

FRÅGESTÄLLNING

Diskutera det gemensamma uppdraget, en pedagogisk måltid. Vilka är era utmaningar och möjligheter?

6 Elevsamverkan och delaktighet

Syftet att göra eleverna delaktiga finner vi på flera ställen i läroplanen och i uppdraget att fostra demokratiska medborgare. Skolmatsakademins erfarenhet är att de förändringar som eleverna informerats om och varit delaktiga i respekteras och bibehålls i högre grad. Att göra eleverna delaktiga handlar om att låta dem vara en del av en demokratisk process. Här kan eleverna få vara med från ord till handling och lära genom alla steg på vägen fram till ett gemensamt beslut. För att avslutningsvis få verkställa beslutet i praktiken med en handling som tillfredställer långt fler än bara den enskilda eleven. Detta är vad måltiden som arena kan erbjuda när skolan börjar samverka runt måltiden.

Inledande möte med elevrådet

I ett första möte presentera vad skolmåltiden ska bidra med och låt dem få ta del av observationsstudien. Den kan tillsammans med en elevenkät om måltiden inleda diskussionen om deras skolmåltid. Här presenteras vad svenska, gratis och näringsriktiga, pedagogiska måltider ska bidra till för alla grundskoleelever:

- Goda matvanor
- Utjämna skillnader i samhället
- Bidra till en hälsosam och hållbar livsstil
- Mätta elever orkar prestera
- Vidgade matpreferenser
- Socialisering, goda samtal
- Relationsskapande
- Gott bordsskick

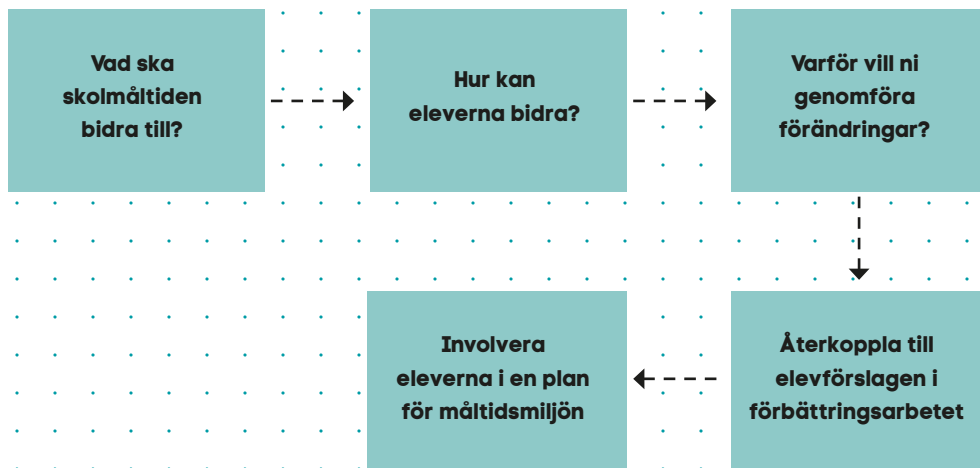
Fråga eleverna hur de kan bidra till en trevligare måltid. Ett tips är att ställa frågan utifrån vad man kan göra *innan* man kommer till skolrestaurangen, *under* tiden man är i skolmatsalen och *efter* man har ätit klart. Utgå från observationsstudien så att de får en objektiv bild av miljön, maten och möten i matsalen.

Samla in elevernas förslag till:

- Måltidsmiljön
- Ökad delaktighet i skolrestaurangen och med måltidspersonalen
- Plan för kommande elev/ måltidsråd

Förklara varför ni vill genomföra förändringar i skolmatsalen med schemalagda måltider, samverkansprinciper för pedagogiska måltider och fasta klassbord i matsalen. Här är en lista på vad förändringarna över tid kan bidra till:

- Trivsamt skolmiljö
- Påverka skolans psykosociala miljö
- Bidra till en hälsosam och hållbar livsstil
- Lugn och matro
- Ge eleverna ökad energi och ork att prestera
- Ökad gemenskap och delat ansvar
- Bygga relationer och skapa tillit
- Motverka kränkningar och mobbing



Uppföljande möte med elevrådet

Här gäller det först och främst att återkoppla till eleverna. Lyft fram de elevförslag och idéer som var bra och som kan komma att vara en del av förbättringsarbetet. Har ni inte kommit fram till något ännu, förklara varför och hur långt ni har kommit. Lika så om det är förslag som inte kommer att fungera. Att få ta del av – varför och hur, är en stor och viktig del i att förstå demokratiprocessen. Utan återkoppling är det nästan omöjligt för eleverna att lära sig om de konsekvenser och strategier en demokrati bidrar till.

Fortsätt därefter med att involvera eleverna i hur en plan för förbättrad måltidsmiljö kan bli till. Utgå från att de ska nå ut till fler elever för att samla in förslag och skapa engagemang. Fokusera på vad som kan vara praktiskt genomförbart. Sätt en budget och tidsramar, bestäm tillsammans vem som ska göra vad och sätt upp olika delmål på vägen.

7 Måltidsmiljön

I den inledande observationsstudien berör en del måltidsmiljön. Använd metoden Gästens väg, när ni tar er an matsalsmiljön, se bilaga 1 s. 80. Att implementera schemalagda måltider och samtidigt försöka utveckla måltidsmiljön är smart. Det bäddar för att elever och skolpersonal i högre grad ska vilja vistas i skolmatsalen. Det visar även på ett helhetstänk vilket ofta är önskvärt, många skolmatsalar ingår inte i skolans systematiska kvalitetsarbete och många skolrestauranger har inte rustats upp på många år.

Skolmåltidens inramning och inredning behöver likt alla skolmiljöer få eleven och övriga att känna sig trygga, ge en känsla av sammanhang, och uttala skolans normer och värderingar. Att den därtill skänker mysig känsla och inbjuder till möten och samtal ligger på elevernas önskelista enligt undersökningar. Matsalen bör utöver det vara aptitlig och ha en tydlig grafisk profil.

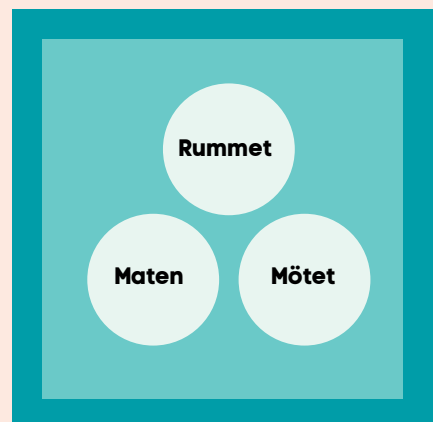
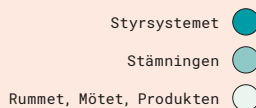
När vi tittat på måltidsmiljön utgår vi från *Five Aspect Meal Modell (FAMM)*. Modellen har utvecklats inom forskningsområdet måltidskunskap vid Örebro universitet och belyser de fem aspekterna rummet, mötet, maten, styrsystemet och stämningen som tillsammans kan förklara kvalitén och upplevelsen av måltiden. Sett till FAMM är schemalagda måltider och Samverkansprinciperna för pedagogiska måltider styrsystemet. Den främsta utmaningen med att få till en bra kvalitet och ett systematiskt arbete som är integrerat i skolans verksamhet är att få till ett fungerande styrsystem.

Styrsystemet är de bestämmelser, regler, ekonomiska förutsättningar och den logistik som ramar in måltidsverksamheten. Det är också de rutiner och de principer som skolan bestämmer ska gälla vid måltiden. Vi ser att schemalagda måltider är en metod att styra med som ger upphov till gemensamma rutiner och principer.

Rummets, matens och mötets kvalifikationer är det som lockar elever och lärare, får dem att trivas och vilja vara där. Dessa tre tillsammans med styrsystemet sätter stämningen och kulturen i skolrestaurangen.

"Vi har satt upp ljudabsorbenter, men volymen kan ändå bli hög. Sedan kommer vi även att införa matråd där eleverna får vara med och påverka hur miljön i matsalen ska bli mer trevlig. Vi för också en dialog med personalen i köket om förbättringar."

– Skola i Skövde



Lärande matsalsmiljö

Skolmatsalar har olika förutsättningar och ansvaret delas ofta mellan rektor - som har ansvaret för rummet - möbler och interiör, och måltidsorganisationen - som har ansvar för köket, och personalen i köket tillhör oftast dem. Men man bör inte tänka annorlunda vad gäller skolans olika miljöer.

.. "men det som vi upplever från kökets del, är väl just att måltidsflödet har blivit bättre. Det har blivit en bättre miljö i matsalen... Det har förändrat och hjälpte oss jättemycket" (Måltidspersonal från låg- och mellanstadieskola, Göteborg)

Skolans måltid erbjuder ett unikt sammanhang och ska bidra till elevens lärande genom att stötta skolan. Vi vet att det som sker utanför klassrummet har stor inverkan på lektionsklimatet. Vi vet också att en pedagogisk måltid är lättare att få till i en måltidsmiljö som ger eleven rätt förutsättningar att lära och som inspirerar läraren att knyta an sin undervisning till måltiden genom lärande i handling. Om ni ska utveckla er måltidsmiljö bör ni därför försöka se på måltiden som en lärandearena där eleven kan testa sina förmågor och färdigheter. Ha som mål att försöka medvetandegöra eleven dessa kopplingar.

ALC: Active Learning Classroom

ALC, Active Learning Classroom kan ge stöd i hur man gör matsalen till en bra lärandemiljö. Under fyra rubriker ges stöd och inspiration till att skapa miljöer som stimulerar eleven att testa och utveckla sina färdigheter och förmågor. Ta hjälp av följande stödpunkter när matsalen planeras.

Flexibilitet

Dimensionera rummet efter antalet personer där möbleringen gärna är flyttbar och anpassad i storlek. Det är bra om man kan undvika hierarkisk sittning och i stället kan skapa en öppen och familjär stämning. Var vill man att gästen ska titta? Ta vara på de utblickar som finns i rummet.

Trygghet

Alla ska kunna ta plats och hur man sitter gentemot varandra och passager är viktigt. Spring bakom ryggen ger ingen matro och känslan av att vara utsatt kan bli stark.

Använd gärna ljus som rumsavdelare det förhöjer mysfaktorn. Ta höjd i tak för att kunna arbeta med olika ljuskällor. Belysningen ger olika möjligheter. Har man till exempel stora salar hjälper mörker att minska skalans och skapa rum i rummen.

Ansvar

Skolmatsalen är en arena där skolans kultur formas och tillämpas. Här gäller att skapa transparens och överblick. Har man överblick över vilka som verkar i rummet skapar man en förståelse i kulturen. Skolans ansvar för, och måltidens tillhörighet till skolan stärks av att kunna se in i eller få ta del av kökets hjärta. Att lyfta ut rena råvaror i matsalen eller låta de arbeten eleverna gör under lektion visas i matsalen är två exempel på hur kultur och förståelse kan formas. Ansträngningen och medvetenheten om den andres arbete är lättare att visa respekt för. - Vad händer i köket, vad gör man i klassrummet?

Orienterbarhet

En skolmatsal som har inplanerad tydlighet och logik, som är intuitiv, ger ett tryggt intryck och motverkar i viss mån trängsel och förvirring. En logisk matsal inbjuder att periodvis arbeta med *nudging* och gör det enkelt att nå ut med medvetandegörande information och budskap till elever och lärare.

En bra måltidsmiljö främjar och bidrar till alla elevers utveckling och lärande samt ger skolans personal en bra arbetsmiljö. Genom att arbeta med modellen för schemalagda måltider tar ni er an problem med bland annat frånvaro och trängsel, med inspiration från ALC kan ni gå vidare.

Försök påverka där ni kan, sätt en plan och besluta er för vad ni kan genomföra inom:

- Det närmaste kvartalet
- Inom ett år
- I framtiden, en vision att ta sikte mot

Tillvägagångsätt

Små saker kan göra en stor skillnad i ett rum. Maten ska alltid presenteras i ett sammanhang som gör den goda smaken rättvis. Att tillsammans sätta sin prägel i rummet ger mervärden. Att man kommer överens om vem som gör vad och att man fullföljer sitt ansvar gör det möjligt. Rektorn har det övergripande ansvaret för måltidsmiljön och, har det visat sig, kan i vissa fall ansöka om ekonomiskt bidrag från eventuella fonder inom sin kommun eller hos skolförvaltningen för att uppdatera måltidsmiljön. Något som hos våra pilotskolor varit möjligt, för en del, tack vare att man valt att ta ett helhetsgrepp om måltiden och arbetat med schemalagda måltider. Det systematiskt operativa genomförandet bör fördelas mellan skol- och måltidspersonal samt elever.

En fungerande modell för det är att:

- Elever och lärare formar miljön utifrån läroplansmål och lektionernas ämnesplan.
- Måltidspersonalen ansvarar för att forma miljön efter säsong och traditioner. Samt att kommunens hållbarhetsmål så väl som måltidsuppdraget genomsyrar verksamhetens miljö - minskat matsvinn, ekologiskt, närproducerat, klimatsmart, och hälsosamt.
- Elevrådet bör på uppdrag av rektor ha ett särskilt uppdrag att utforma och utveckla miljön tillsammans med måltidspersonalen. Det kan gälla bordsdekorationer och sådant som bidrar till ökad trivsel och höjd mysfaktor.

Tre exempel på lärandemiljö i praktiken

En lyckad investering i pilotprojektet har varit att låta skolpersonalen få introduktion i måltidspedagogik och Sapere metoden. Det har bland annat lett till att måltidspersonalen skapat tillfälliga sensoriska lärmiljöer i matsalen så kallade sinnes-/ smakstationer som förenar måltidsuppdraget och läroplans mål med fokus på säsongens grönsaker. Möjligheten att erbjuda sinnes-/ smakstationer har lett till i en förhöjd stämning och bidragit till ökad nyfikenhet, förbättrade relationer mellan måltidspersonalen och deras gäster samt en ökad dialog med lärare och pedagoger.

För att få i gång ett ämnesövergripande och integrerat arbetet med skolrestaurangens miljö bland pilotskolorna initierade vi de globala målen i *Agenda 2030*. De mål med koppling till livsmedelskonsumtion och -produktion kan ta plats i skolmatsalen som tavlor tillsammans med elevernas olika arbeten och till exempel en världskarta. Sedan har lärarnas uppdrag fått ta vid. Hur man arbetar vidare i klassrummet finns flera exempel på hos *Skolverket*. Med de globala målen i skolmatsalen öppnar ni upp för en mångfald av pedagogiska metoder vilket karaktäriserar lärande för hållbarutveckling samtidigt som ni underlättar för kunskapens röda tråd att följa eleverna genom hela skoldagen.

Ytterligare ett samarbete till förbättrad lärandemiljö i skolrestaurangen är samverkan med årshjulet, den pedagogiska planering som lärare och pedagoger inom arbetslagen sätter vid varje läsår. Genom att bjuda in måltidspersonalen har man lyckats samverka, med resultatet att lärare och pedagoger har beslutat om gemensamma rutiner. Bland annat har man satt samman bordsryttare till matsalen som måltidspersonalen byter ut allt eftersom. Måltidspersonalen har vidare anslutit till årets olika teman med passande rätter och livsmedel i restaurangens meny och i kommunikationen ut till sina gäster genom gatupratere, inredning och i sociala medier.

Några exempel på måltidsrelaterade inslag i årshjulet:

- Säsongens grönsaker
- Matsvinnsvägningsveckor
- Årstiderna

Ämnesspecifika teman

Historia

Vad åt man förr?

Hur producerade och tillagade man mat? Hur har samhället och människan påverkats av vad vi producerar och äter?

Naturvetenskap

Bliar man vad man äter? Hur bidrar vi till biologisk mångfald? Micronutrientier och kroppens kemi, ekologiskt perspektiv på hållbarhet, fotosyntesen, skillnaden mellan klimat och miljö.

Samhällsvetenskap

Hur påverkar livsmedelssystemet framtidens matkonsumtion? Social och ekonomiskt perspektiv på hållbarhet. Skolmåltidens konsekvenser och historia från 1800-talet till idag. Globala mål kopplat till kommunalpolitiska mål.

Matematik

Temperaturer, förhållanden, diagram, måttenheter. Vad kostar maten vi äter, hur mycket skolmat går det åt på ett år, vad kostar en måltid för varje elev? Hur mycket skulle Co2 utsläppet minska om alla skolor gemensamt minskade sitt svinn med en viss procent? Hur påverkas miljö och ekonomin om vi byter ut animaliskt protein tre dagar i veckan till växtbaserade proteiner?

Svenska

Sätt ord på dina matupplevelser, beskriv matminne, smak, namnge våra livsmedel.

Engelska

Vad är det vi äter? Hur äter man i de kulturer med engelska som modersmål?

Idrott och hälsa

Mat kopplat till prestation, våra makronutrientier – fett, proteiner, kolhydrater.

Teman:

- Barnkonventionen
- Svenska traditioner
- Skol-joggen
- Skolodling
- Från jord till bord
- Skördetid
- FN-dagen
- Nobel

Geografi

Varifrån kommer maten, hur långt har den rest och hur kom den hit till att börja med?

Hem- och konsumentkunskap

Hem- och konsumentkunskap är det ämne som kan ämneintegreras med alla övriga ämnen ovan. Ämnet har en unik möjlighet att integreras med måltidsuppdraget och de pedagogiska måltiderna. Låt eleverna arbeta med recept för att utveckla och/ eller laga den mat som skolrestaurangen serverar. Bjud in eleverna att göra praktik i köket och låt det bli en del i hem- och konsumentkunskapsbedömningen.

Religion och kultur

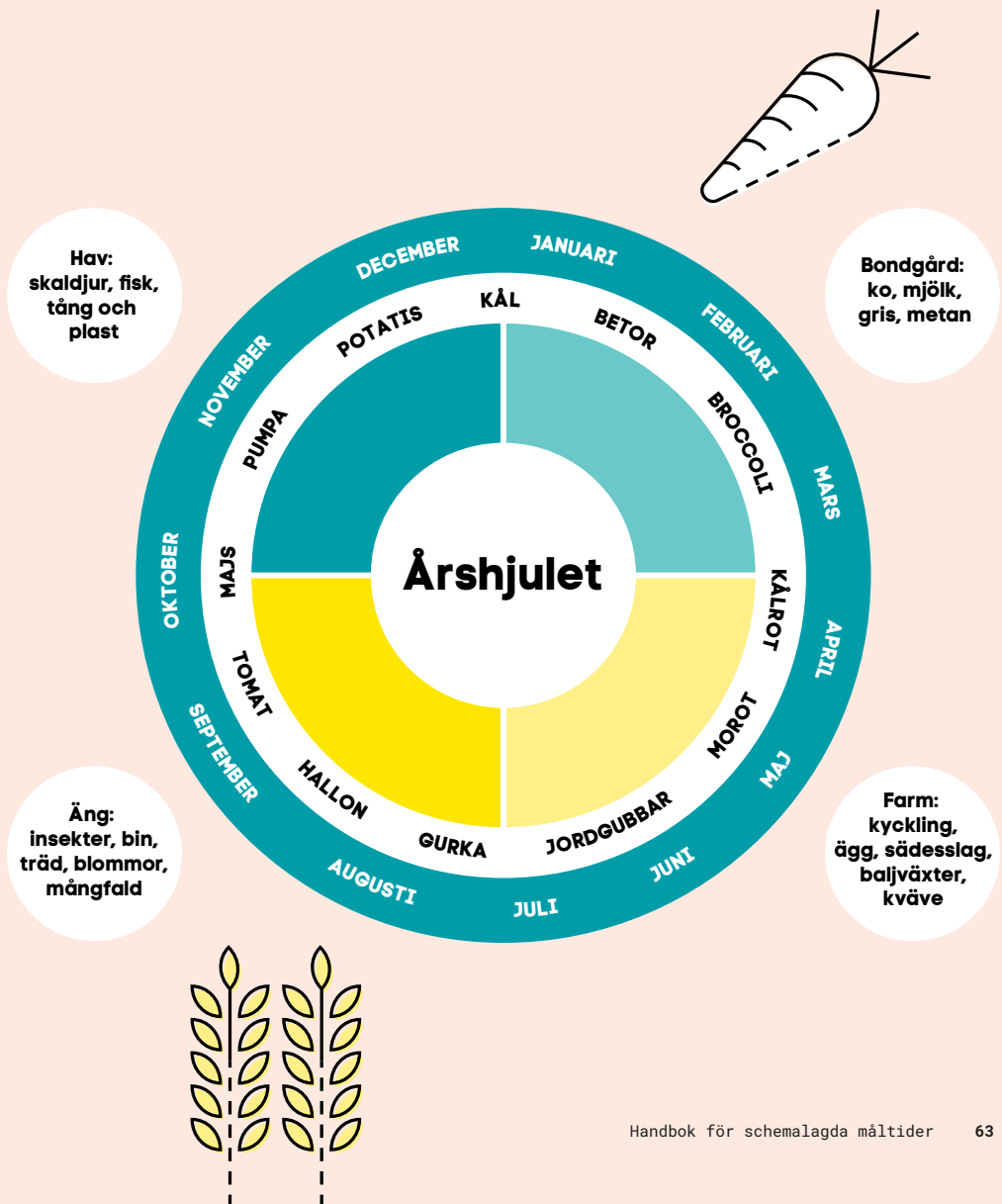
Vad skiljer oss åt, vilka seder delar vi och hur har vi påverkats av varandra?

Inredning

Skolor kan ha helt olika förutsättningar gällande skolmatsalens fysiska miljön med den gemensamma nämnaren att de slits och behöver ses efter. Som huvudman och skolpersonal gäller det att försöka påverka där man kan. Att sätta en plan och besluta sig för vad som kan förbättra skolmiljön till fördel för elevernas trivsel samt psykiska- och fysiska välmående.

Ta hjälp av checklisten (se nästa sida) för ökad trivsel:

- Det närmaste kvartalet
- Inom ett år
- I framtiden, en vision att ta sikte mot



Checklista för ökad trivsel

Möblering

Hitta ett par till fyra olika möbleringssätt. Olikformade bord, höga och låga bord.

Ljudabsorbenter

Tillsätta och utöka antalet.

Rumsavskiljare

Utöka och möblera om.

Belysning

Se över, byta ut armatur och utöka antalet.

Tillsätta värmelampor över serveringen.

Väggar

Se över, tvätta, måla om. Ett kalt intryck behöver tavlor.

Kommunicera med skyltar för att skapa restaurangkänsla och tydlighet.

Interiör

Lagom mycket trivsamma detaljer, växter och livsmedel, hyllor och böcker, till exempel lexikon.

Grafisk profil

Fler nya tydliga skyltar. Enas om ett typsnitt vid utskrift av information från köket och skolan. Ta bort all gammal information. Printa ut nytt och laminera. Följ kommunens kommunikationspolicy. Besluta om vem som skriver skyltar i första hand, hitta inspirerade textning.

Serveringen

Möblera om, inventera vad som finns att byta ut. Kylklampar och dukar för att utöka salladsbuffén. Utöka kryddstationen.

Serveringsporslin

Utöka samt byt ut gammalt och nött. Köp in nya modeller och material. Tänger och slevar, serveringsfat, skålar, brödkorgar och flaskor.

NÄSTA STEG

Skolans fortsatta arbete med pedagogiska måltider

När Skolmatsakademin har blivit inbjuden att lyfta frågan om skolmåltiden på lärarmöten har frågan aldrig kommit upp på bordet ordentligt tidigare, men den har varit efterlängtat. Det finns ett stort behov av erfarenhetsutbyte, reflektion och stödjande strukturer. De pedagogiska måltiderna behöver bli en del av skolans kontinuerliga utvecklingsarbete och integreras för att de ska fungera, bidra och inte ta för mycket tid i anspråk.

Modellen för schemalagda måltider har sju steg som alla utvecklar skolans pedagogiska måltider med schemalagda måltider som styrsystem. Efter steg sju har skola och personal en bra grund att påbörja det långsiktiga arbetet med en trygg och hälsofrämjande måltidsmiljö som bidrar till elevernas prestation. Den första terminen med schemalagda måltider rekommenderas att gemensamt reflektera. Vid varje nytt läsår reglera och anpassa rutinerna för era pedagogiska måltider efter målgruppen. Följande frågor (se inforuta) hjälper skolan att komma vidare och kan reda ut vad som behöver justeras.

Låt dessa frågor få återkomma och sätt upp delmål utifrån vad som kommer fram vid diskussionerna.

Vid måltiden, hur:

- *stöttar* vi våra elever på ett bra sätt?
- *samverkar* vi tillsammans för lugn och ro samt ökad måluppfyllelse?
- *utmanar* vi eleven?

Ett mål med att återkommande ta upp måltidsfrågan är att påminna skolpersonalen om varför:

- skolan har implementerat modellen för schemalagda måltider
- arbetar med pedagogiska måltider
- de har antagit samverkansprinciperna

Det kontinuerliga arbetet medför att skolmåltidens potential tillvaratas och bidra till elevernas skoldag. Skolan får det att hända genom att lärare, pedagoger och måltidspersonal tillsammans kollaborera vidare kring måltidssituationen och lärandet för hållbarutveckling.

Vi rekommenderar samskapande forum och möten vid vilka skolan tillsammans med måltidsorganisationen kan utvärdera och bygga vidare på det som startats. Utifrån ett elevperspektiv, och i stävan mot en mer inkluderande skolmåltid som bidrar till lärande för hållbar utveckling, låt måltiden vara en arena för elevinflytande och delaktighet. Möt eleverna med en samsyn och ha alltid med pedagogiska måltider som en stående punkt i elevrådet.



Skolverkets modell för systematiskt kvalitetsarbete i skolan





Samverkans- principer för pedagogiska måltider

Innehåll

Inledning	70
Stöddokument som vilar på vetenskaplig grund – en gemensam bas	70
En pedagogisk måltid med viktiga förebilder	71
Samverkansprinciper	72
Grundprinciper	72
Rektor	73
Lärare och pedagog	74
Måltidschef och enhetschef	75
Måltidspersonal	76
Elev	77

Inledning

Stöddokument som vilar på vetenskaplig grund – en gemensam bas

När verksamheten väl bestämt sig för att anta förändringsarbetet med att schemalägga måltiden, ser man över vilka exakta lösningar som fungerar bäst för just den verksamheten. Inom det stora förändringsarbetet finns det sedan flera olika fokusområden som man utifrån sin organisations unika förutsättningar fokuserar mer eller mindre på. Schemalagda måltider ger bra förutsättningar att arbeta med pedagogiska måltider som ett stort och viktigt fokusområde.

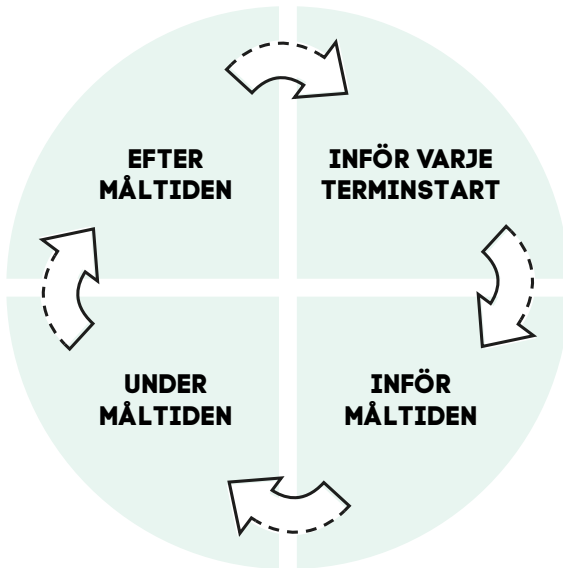
Det kan vara en utmaning att få till en måltid som håller god kvalitet och bidrar till skolans kärnverksamhet men med ett fungerande och samverkansorienterat styrsystem kan det vara lättare att få till de rutiner som krävs. Därför har Skolmatsakademien undersökt pedagogiska måltiders utvecklingsmöjlighet och tagit fram ett stöddokument i två delar för pedagogiska måltider tillsammans med skolor inom Skolmatsakademien samt rektorer i Örebro län. Syftet med stöddokumentets *Samverkansprinciper för en pedagogisk måltid och Uppdragsbeskrivning* är att utveckla skolans måltidsituation så att den bidrar till skolans hälsofrämjande arbete, hållbarhetsuppdrag, måluppfyllelse och värdegrund.

Underlaget vilar på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Vidare har Skolverkets *hela skolan perspektiv* – om alla vuxnas ansvar för elevens hälsa och välbefinnande samt Livsmedelsverkets *måltidsmodell* som utvecklats från den teoretiska modellen FAMM varit utgångspunkt i arbetet med att ta fram samverkansprinciperna.

Dokumentet Samverkansprinciper för pedagogiska måltider och Uppdragsbeskrivningen ska underlätta för olika personalgrupper att samverka kring måltiden och få en tydlig bild av vilket övergripande ansvar var och en har före, under och efter måltiden. Det är ett stöd och handledning för rektorer, pedagoger, måltidspersonal och elever. När skolan arbetar med samverkansprinciperna för pedagogiska måltider kan skolans olika professioner arbeta systematiskt med skolans hälsofrämjande arbete utifrån ett hela skolan perspektiv för elevernas bästa möjliga förmåga. Dokumentet kan antas som det är eller anpassas efter skolans unika förutsättningar.



Ingen enhet kan ensam ta tillvara skolmåltidens potential. Men genom att involvera och kroka arm med varandra kan skolmåltiden bidra till elevens prestation. Med Samverkansprinciper för pedagogiska måltider får skolan ett gemensamt förhållningssätt.



Uppdragsbeskrivningen visar förslag på vad lärare, rektor och måltidspersonal med flera kan ha för roll och ansvar inför, innan, under och efter skolmåltiden.

En pedagogisk måltid med viktiga förebilder

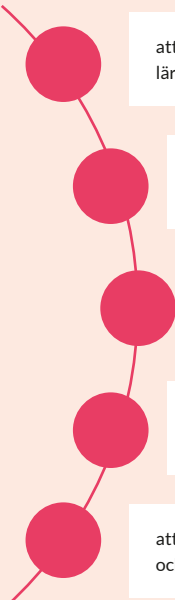
Måltidssituationen är en komplex situation under skoldagen. Här förenas olika verksamheter att samarbeta under en kort och begränsad tid med många individer att ta hänsyn till. Det är stunden under skoldagen som är både fysiskt och psykiskt utmanande för var och en. Många färdigheter ställs på prov och elevens sociala och lärarens pedagogiska förmågor blottas.

Om man låter lärare och pedagogerna agera förebilder, så kan måltiden vara en plats för lärande där eleverna får lära sig om mat, hälsa, miljö och hållbarhetsfrågor.

Det är viktigt att förstå lärares och pedagogers oro över deras begränsade tid. Man behöver därför förtydliga definitionen av den pedagogiska måltiden och det högre värde schemalagda måltider bidrar med på ett sådant sätt att lärarna förstår att de inte ska hålla strukturerad undervisning under måltiden. Lärare och pedagogers syfte är att finnas som förebilder i matsalen. Med uppdraget att medvetandegöra eleven samt att stärka hen att göra genomtänkta val och kritiskt kunna diskutera ämnen som är kopplade till måltiden inom lärandet för hållbar utveckling.

Samverkansprinciper

Vårt gemensamma förhållningssätt innebär att vi arbetar för:



att måltiderna är en integrerad del av skolverksamheten, som bidrar till att uppfylla skolans läroplan och måluppfyllelse. — **Skolmåltiden är en arena för samverkan!**

att måltiderna och måltidsmiljön skapar förutsättningar för trivsel, välbefinnande och är en plats för goda möten. — **Skolmåltiden ger trygghet och studiero!**

att måltiden är relationsskapande och väcker nyfikenhet, reflektion, skapar diskussion och kritiskt tänkande, vilket bidrar till lärande. — **Skolmåltiden är en del av utbildningen!**

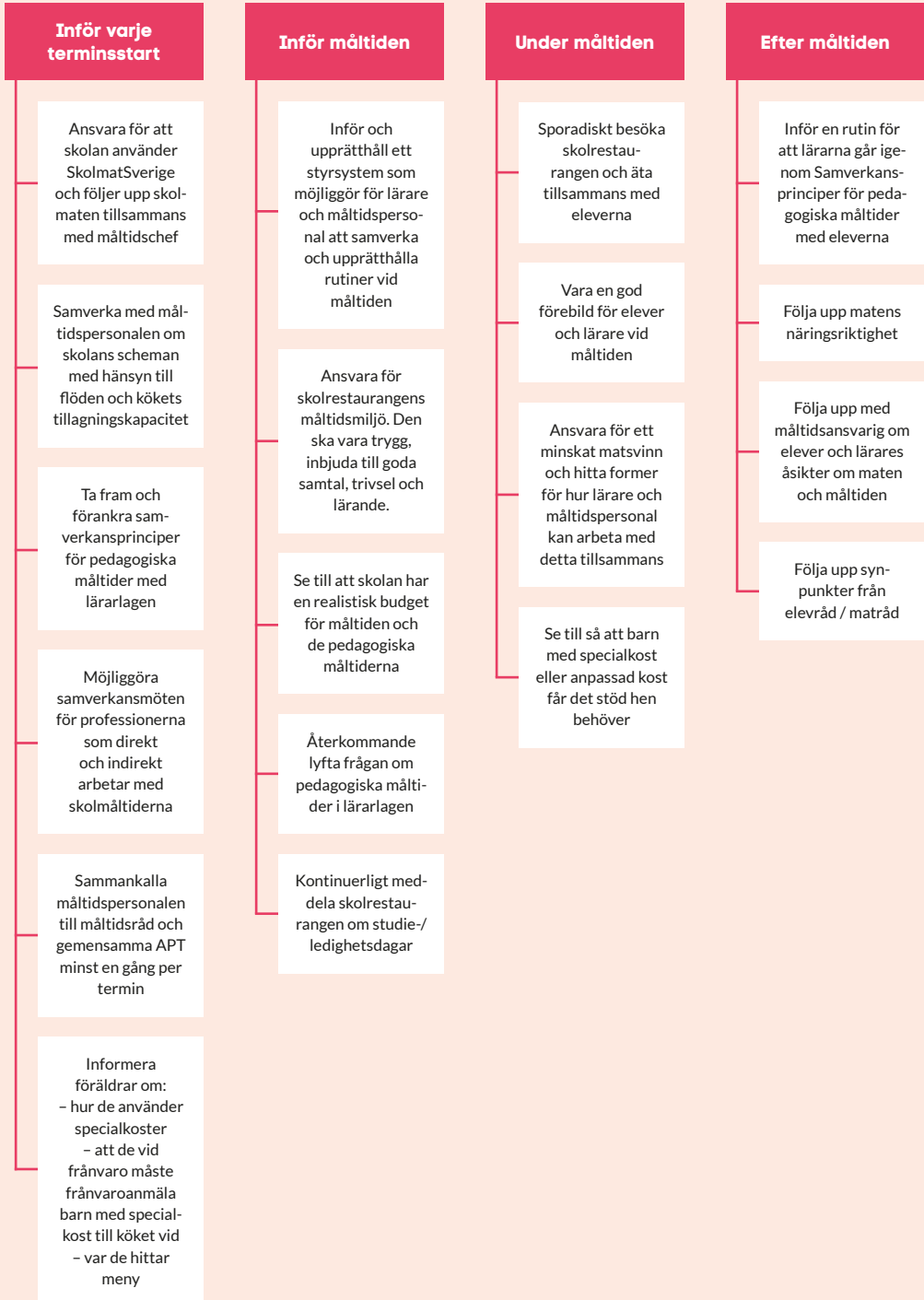
att måltiderna schemaläggs och serveras på ett sådant sätt att de bidrar till målgruppens fysiska, psykiska och sociala utveckling. — **Måltider för en hållbar utveckling!**

att måltiderna grundlägger och främjar goda matvanor och en god hälsa för alla; barn, unga och vuxna. — **Skolmåltiden är folkhälsa!**

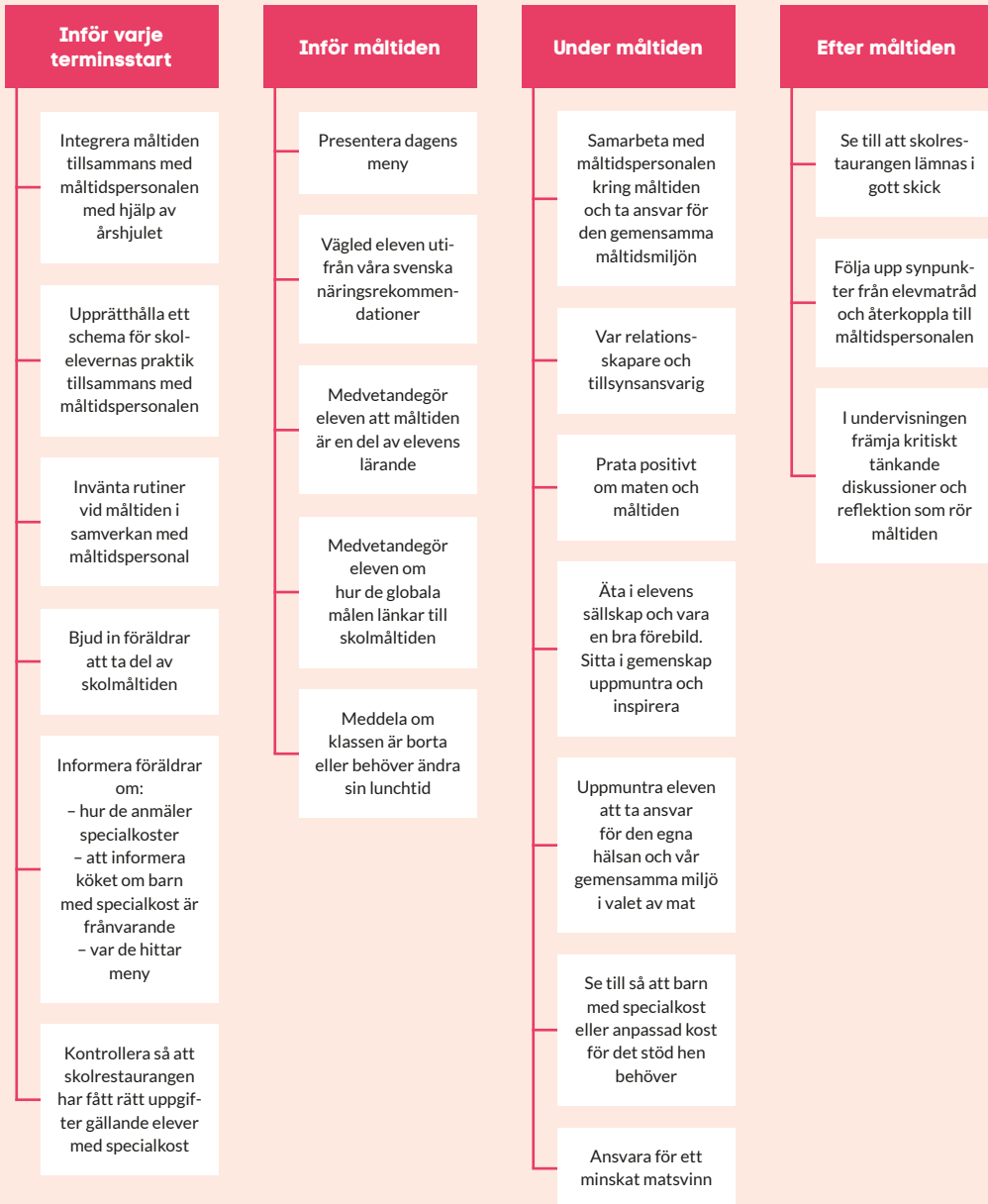
Grundprinciper

Hälsa	Hållbarhet	Trivsel	Lärande	Samverkan
<p>Vi uppmantrar att smaka det som serveras.</p> <p>Vi värnar om en allsidig kost och förespråkar livsmedelsverkets näringsrekommendationer.</p>	<p>Vi är rädda om maten och våra gemensamma resurser.</p> <p>Här serveras mat efter säsong och vi tar hänsyn till klimat och miljö.</p>	<p>Vi möter varandra med omtanke och hänsyn.</p> <p>Här gäller skolans trivselregler och vi värnar om skolans normer och värderingar.</p>	<p>Vi pratar lustfyllt och intresserat om maten.</p> <p>Vi värnar om måltiderna som en del av skolans utbildning.</p>	<p>Här arbetar vi tillsammans: elever, pedagoger och måltidspersonal, för en lugn och trygg skoldag.</p> <p>Vi värnar om skolans hälsofrämjande uppdrag.</p>

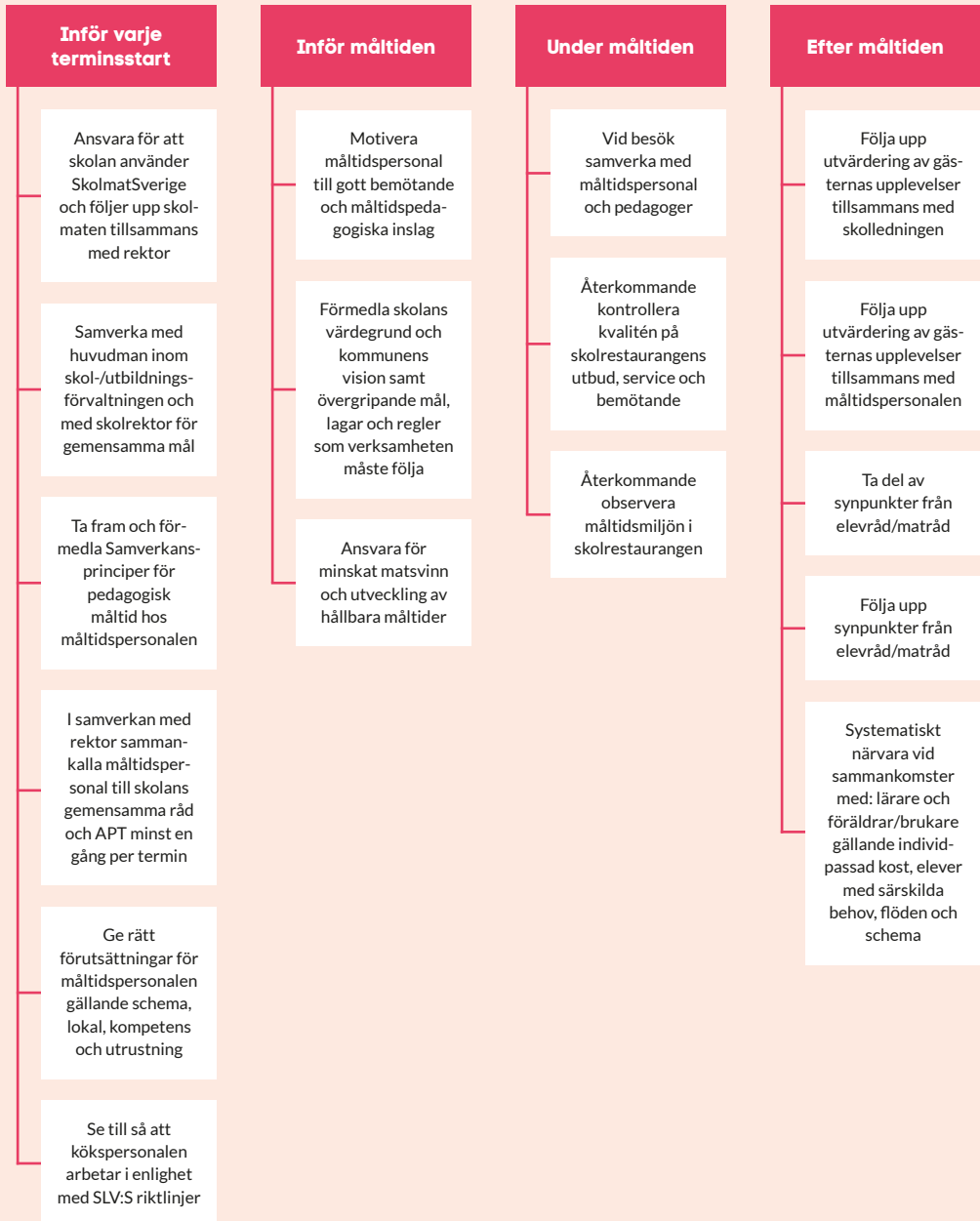
Rektor



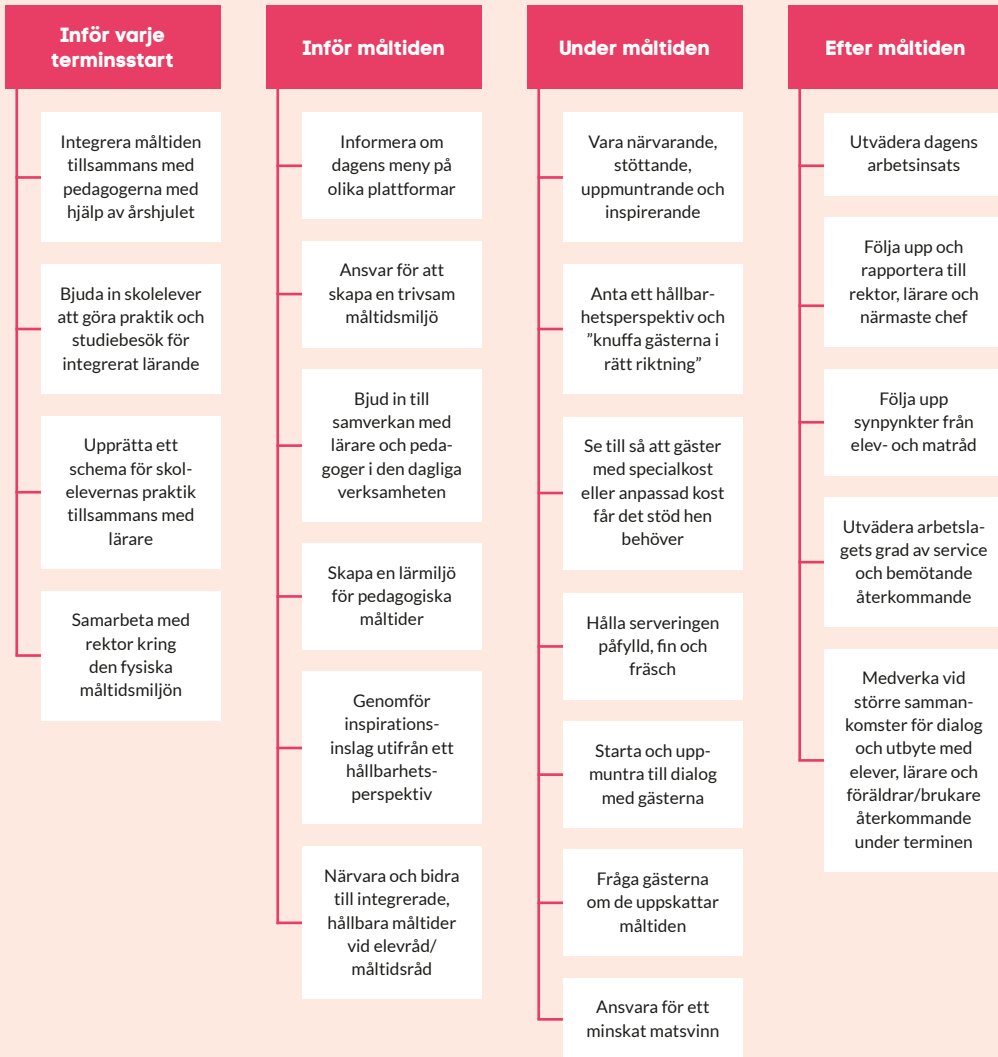
Lärare & pedagog



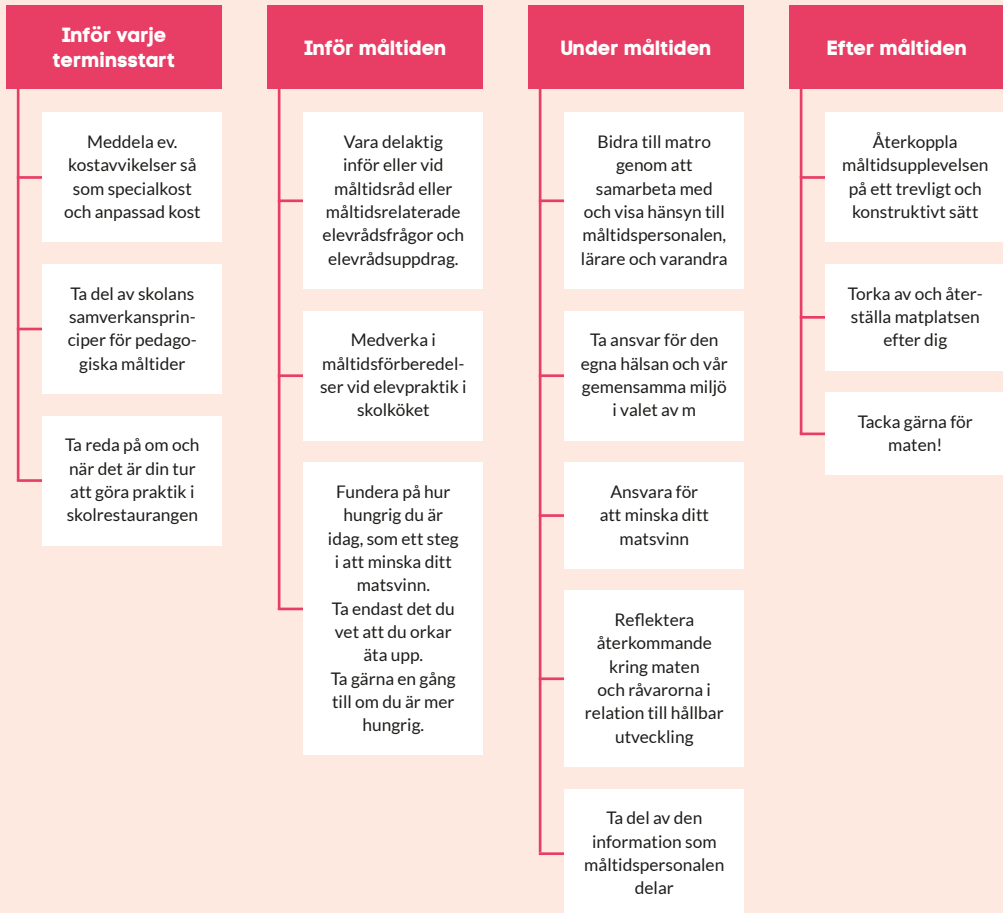
Måltidschef & enhetschef



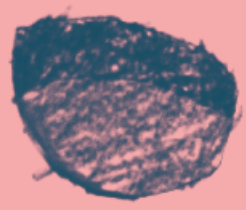
Måltidspersonal



Elev



klor



Kommer från Italien.
Släkt med blomkål. Bra för
sjuktet och skydd mot cancer.
Kärladels! Sverige.
Broccoli är gott.

från Sverige

med ärtor.

skiva

katte



Pika på provinsen

Fibrer. - havan

svallader soppa

Hummus och Fo

från olika italienska

med AP (pasta) som

aktar även om för sunda

Sida



BILAGA 1

Checklista Gästens väg





Gå igenom listan nogsamt innan ni går Gästens väg. Komplettera gärna listan med egna punkter om det är något ni saknar. När ni är klara summera era observationer i ett dokument.

Dela det med de medarbetare som ansvarar för matsalen och gå Gästens väg samtidigt som ni reflekterar tillsammans med stöd av dokumentet.

Vissa delar av dokumentet riktar dig direkt till måltidsansvariga och köksteamet. Andra delar behöver även involvera rektor och lärare. Sammanfatta därför dokumentet så att de involverade lätt guidas till den del som berör deras uppdrag.

Entrén

- Vad heter skolrestaurangen?
- Välkomstskylt?
- Bordsplaceringsguide?
- Förslagslåda?
- Kommunikationsvägg / anslagstavla?
- Finns det någon presentation av vilka som arbetar i skolrestaurangen?
- Rent och fräscht?
- Hur förvaras kvarglömda kläder?
- Finns möjligheter att tvätta händerna?
- Får man känslan av att man är på väg till en restaurang?
- Känner man sig inbjuden och välkommen i entrén?
- Möter personalen dig med ett leende, ögonkontakt, en blick?

Flöde och schemaplanering

- Kan samtliga gäster tvätta sina händer i lugn och ro?
- Är de olika stationerna smart placerade för ett smidigt flöde?
- Uppstår det köbildning vid specifika stationer?
- Vart och under vilka tider?
- Finns det vuxna närvarande vid särskilt kritiska positioner i serveringen?
- Finns det glas bestick och tallrikar tillgängliga under hela lunchrusningen?
- Är de rena och fräscha?

Meny och måltidsinformation

- Finns det en meny uppsatt?
- Hur är menyn placerad?
- Finns menyn tillgänglig på andra ställen, digitalt?
- Ser menyn inbjudande ut?
- Skapar menyspråket nyfikenhet och aptit?
- Rättstavat? Stora bokstäver vid namn etc.
- Saknar du menyn någonstans på väg till matsalen?

Kommunicerar menyn om vad som är:

- Klimatsmart?
- Miljövänligt - ekologiskt, KRAV, MSC, ASC?
- Svenskproducerat?
- Säsongsanpassat?
- Växtbaserat/ veganskt?
- Informerar menyn om ev. allergener?
- Finns det information om vad ekologiskt och KRAV innebär i restaurangen?

Serveringen

- Rent och fräscht?
- Är maten vackert presenterad?
- Finns det flera val att välja mellan?
- Används rätt serveringsbestick?
- Användas rätt uppläggningskärl?
- Fylls det på och byts det ut tillräckligt ofta?
- Hur är salladsbuffén placerad i förhållande till maten?
- Hålls serveringen och salladsbuffé fräsch och attraktiv under hela serveringen?
- Finns det vägledningsstöd för eventuella kostavvikelser?
- Informerar man om specifika livsmedel – typ av animalier, grönsak?

Salladsbordet

- Innehåll?
- Variation?
- Färger?
- Grönsaker efter säsong?
- Typ av uppläggningsfat?
- Används rätt serveringsbestick?
- Hålls känsliga sallader kylda?
- Separat dressing? Olja/ vinäger?
- Finns kryddor, salt & peppar tillgängliga?
- Det lilla extra - t.ex. solrosfrön, krutonger, hummus ?

Bröd och smör

- Hur serveras brödet och vad finns det för olika möjligheter?
- Olika sorters knäckebröd? Ljust, grovt, trekanter, runt? ekologiskt?
- Serverar ni något ekologiskt knäckebröd och hur förmedlar ni detta till era gäster?
- Har ni information om vad detta innebär?
- Hur serveras bordsmargarinet och vad finns det för olika möjligheter?
- Serverar ni ekologiskt bordsmargarin och hur förmedlar ni detta till era gäster?
- Kylbricka?

Kryddor

- Hur ser kryddapoteket ut?
- Framgår det vilken krydda/kryddor som finns i?
- Kommunicerar man maten med hjälp av dess kryddsättningen?

Diskinlämning

- Rent och fräscht?
- Kompost?
- Mäter ni svinnet?

Arbetskläder

- Hela och rena?
- Smycken?
- Bär man en unik, gemensam uniformstyp?
- Är uniformen uppdaterade med kommun/ skollogga?

Matsalsmiljön

- Möblering?
- Ljuddämpare?

- Ljudvolym – ladda ner en decibelmätare på telefonen.
- Skiljeväggar?
- Upplever du att miljön är fräsch?
- Rena bord?
- Doftar det inbjudande?
- Hur upplever du belysning?
- Går det att dämpa, finns det flera ljuskällor som delar in matsalen i mindre sektioner?
- Bordsdekorationer?
- Pedagogiska inslag?
- Bordsryttare?
- Mysfaktor, ljus, dekoration efter årstid, tema?
- Växter?
- Representeras elevernas skolarbete någonstans i matsalen?

Klimat och miljö

- Hur syns skolkökets klimat- och miljöarbete?

Lärande

– information och innehållsbeskrivning i eller i anslutning till serveringen

- Informerar man om specifika livsmedel – grönsakernas namn?

Information om vilka livsmedel som är:

- ekologiska?
- KRAV? MSC? ASC?
- svenska?
- säsonganpassade?
- närproducerade?
- klimatsmarta?
- Finns det tillgänglig information om vad dessa märkningar innebär?
- Använder man sig av nudging?

Lärande

– information och innehållsbeskrivning i matsalen

- Hur kommuniceras matsvinnarbetet?
- Finns det stöd, lärande, för gästen att ta del av gällande matsvinn?
- Finns det måltidspedagogiska inslag i matsalen?
- Smakstationer?
- Finns rutiner som möjliggör att praktiskt kunna medverka och påverka – torka bord, köksmedverkan
- Används matsalen som en arena och pedagogiks resurs när det gäller utbildning i hållbar utveckling?

Bemötande

– Måltidspersonal, lärare, pedagoger samt annan skolpersonal i skolrestaurangen

- Leende, ögonkontakt, en nick?
- Är man professionell i sitt bemötande?
- Bemöts alla gäster på ett vänligt och professionellt sätt oavsett kön, ålder, nationalitet, profession?
- Bemöts gäster som har speciella krav och önskemål på ett vänligt och professionellt sätt?
- Bemöts missnöjda gäster på ett vänligt och professionellt sätt?
- Hur pratar man med varandra? – ton, jargong, språkval, kultur

Måltidspersonal

- Hur rör sig måltidspersonalen i matsalen? Kroppsspråk?

Har man:

- kunskap om maten?
- var maten kommer ifrån?
- vad maten smakar och vad den innehåller?

Pedagoger

- Sitter pedagogerna med eleverna?
- Kommunicerar de med varandra?



BILAGA 2

Recept Cookshop





Tillsammans- lunch

Tillvägagångsätt

Syfte

Lära känna varandra och olika livsmedel.

Mål

Att tillaga en lunch och samverka mellan yrkesgrupperna. Diskutera det gemensamma uppdraget, en pedagogisk måltid.

Frågeställning

Vilka är era utmaningar och möjligheter?

Grupparbete

Dela in deltagarna lika stora grupper med en blandning av fritidspedagoger, lärare och kockar i vardera gruppen.

Varje grupp får ett eget hörn med arbetsbord och redskap förberett.

Deltagarna tillagar tillsammans ett eller två lunchtillbehör och dukgruppen kommer överens om hur buffé och bord dukas.

Fem matlagningsgrupper

Förbered:

- var sitt receptkort
- ingredienser
- arbetsredskap

Presentation:

Allt serveras på en buffé med tillhörande skylt som tydligt visar innehåll och ev. allergen.

En dukgrupp

Förbered:

- duk
- servetter
- uppläggningsfat
- serveringsbestick
- dekorationsattiraljer

Gruppen kommer överens om hur buffé och bord dukas

Tid: 30–40 min

Samla ihop följande

- Grillspett
- Matberedare
- Stavmixer
- 5 st skalknivar
- 5 st kockknivar
- 6 st skärbrädor
- Rivjärn
- 5 bunkar
- Handskar
- Förkläden

Fördela ingredienserna efter livsmedelskategori på tre olika vagnar så att alla hittar.

Inköpslista

MÄNGD	VARA	KOM IHÅG
Mejeri och kolonial		
200g	Smör	Laktosfri
1,5 kg	Crème fraiche	Laktosfri
1,5 liter	Turkisk yoghurt	Laktosfri
400g	Fetaost/ salladsost	
1 liter	Olivolja	
2 kg	Kvarngryn, matvete eller havreris	Förkokt
1 kg	Salt	
5 påsar	Abisko tunnbröd från Polarbröd	
1 liter	Havregryn	
1 liter	Kokos	
5 dl	Solrosfrön	
50st	Dadlar, urkärnade	
	Honung, flytande	
Grönsaker		
6 st	Citroner	
1 kg	Färsk potatis	
2 ask	Timjan	
2 ask	Basilika	

3 knipp	Gräslök
100g	Dill
100g	Persilja alt mynta
2 st	Vitlökar
1 st	Pepparrot
800g	Kikärtor alt vita bönor
1 kg	Svarta små bönor
1 st	Chili, spansk
3 kg	Morot
1 kg	Rädisor
2 kg	Zucchini
1 kg	Röd lök
1 kg	Tomat
Ca 4 kg	Grönsakspett: förkokta betor, tomater, oliver, gurka mm från uttaget

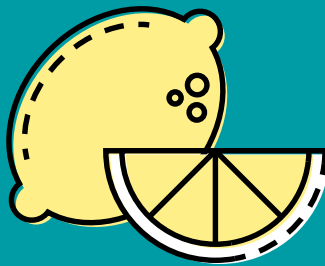
Kryddor

Kardemumma, koriander malen, spiskummin
malen, paprikapulver, svartpeppar i kvarn, salt

Sallad på matgryn

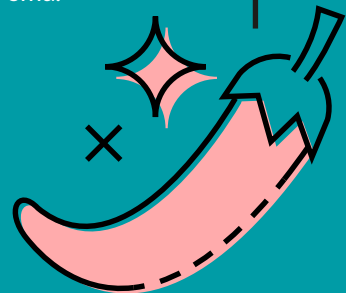
Ingredienser

- 2 kg matgryn – förbereds innan
Kokas med 2 liter vatten och buljong/ salt, om möjligt på ånga i ugn
- 2-3 kg blandade grönsaker: röd lök, zucchini, morot, rädisor och tomat
- 2 askar färsk basilika
- 2 askar färsk timjan
- 1 kg små svarta bönor
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 dl olivolja
- 3 st citroner
- Salt & peppar



Tillagningssätt

1. Hacka alla örter.
2. Riv vitlöken.
3. Häll av bönorna och blanda dem med örter, olivolja, vitlök, citronskal, salt och peppar.
4. Skiva rödlöken och rädisorna tunt.
5. Hyvla zucchini.
6. Hacka tomaterna – om de är stora. Dela dem om de är små.
7. Skala ev. moroten och skiva den tunt.
8. Blanda matgryn med bönorna och grönsakerna.
9. Smaka av med salt och citronsaft.



Fetaostdressing

Ingredienser

- 1 liter gräddfil/creme fraiche
- 1,5 liter turkiskyoghurt
- 400 g fetaost
- 2 msk olivolja
- ½ dl honung
- Persilja alt mynta
- Salt och peppar

Tillagningssätt:

1. Smula fetaosten.
2. Hacka örterna.
3. Blanda samman gräddfil och yoghurt med fetaosten och de övriga ingredienserna.
4. Smaka av med salt och peppar.

Hummus



Ingredienser

- 800 g kikärtor eller vita bönor
- 2 stora klyftor vitlök
- 1 st chili, spansk
- 1 dl olivolja
- 1 st citron, saft och skal
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk malen koriander
- Salt
- Paprikapulver och olivolja till garnering

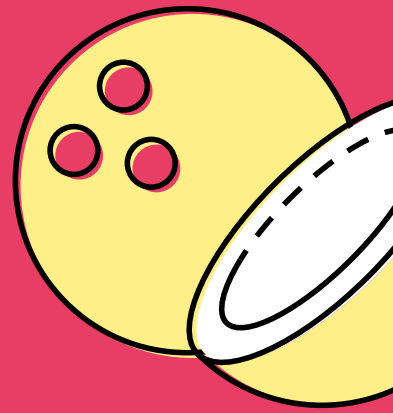
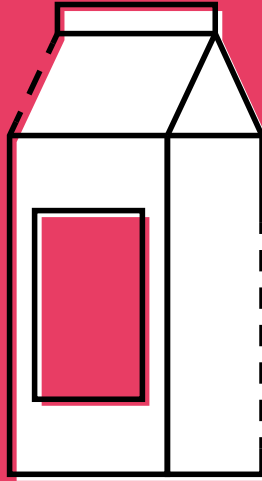
Tillagningssätt:

1. Grovhacka vitlök och chili.
2. Lägg vitlök, chili, kikärtor/ bönor, kryddor, citronskal och olja i en bunke.
3. Mixa ihop hummusen med en stavmixer.
4. Smaka av med citronsaft och salt.

Tunnbrödsrullar

Ingredienser

- 20 st tunnbröd från Polarbröd
- 300 g crème fraiche al färskost
- 1 st citron, skal och saft
- Pepparrot, riven eller hel
- 2 st salladshuvud
- 2 kg kokt färskpotatis
- 3 knippen gräslök
- 100 g dill
- Salt



Tillagningssätt:

1. Skiva potatisen.
2. Skölj salladen.
3. Blanda crème fraiche, pepparrot, citronskal, citronsajt och salt. Smaka av!
4. Fördela och bred ut pepparrotscrèmen på tunnbröden tunt ut med hela brödet.
5. Sprid ut den skivade potatisen men lämna ena kanten för att underlätta ihop-vikningen.
6. Toppa med dill och gräslök (spara lite dill till garneringen).
7. Fördela salladen.
8. Rulla ihop tunnbrödet mot den potatisfria kanten.
9. Lägg skarven nedåt och dela rullen i tre.
10. Placera rullarna på ett fat/ bricka eller ett bleck och garnera med dill och överbliven citron.





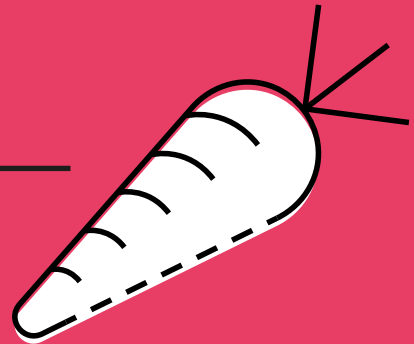
Choklad- och kaffebollar

Ingredienser

- 20 dadlar färska
- 6 dl havregryn
- ½ dl kaffesump + lite kaffe om smeten inte blir formbar
- 200 g smör
- 1 dl kakao
- 2 tsk vaniljpulver, kan uteslutas
- 5 dl kokosflingor

Tillagningssätt

1. Hacka dadlarna.
2. Mixa havregrynen.
3. Tillsätt dadlarna, kaffesump och smör och mixa ihop allt.
4. Blanda ner kakao och vanilj.
5. Forma smeten till små bollar.
6. Rullar bollarna i kokos.
7. Förvara dem i kylen.



Morotsbollar

Ingredienser

- 3 dl morötter
- 5 dl solrosfrön, gärna rostade
- 30 dadlar, urkärnade
- 2 dl havregryn
- 1,5 tsk kardemumma, malen
- 1,5 krm salt
- 6 dl kokosflingor

Tillagningssätt

1. Finriv morötterna.
2. Hacka dadlarna.
3. Mixa alla ingredienser utom kokosen i en matberedare.
4. Forma smeten till runda bollar.
5. Rulla bollarna i kokosen. Förvara dem i kylen.

Referenser

- Bashinsk S. M., Smilie K. D (2018) *“Social Consequences” of School Lunch for Students Who Receive Special Education Services: A Critical Outlook*. S. Rice., G. Rud (Red) Educational Dimensions of School Lunch. Springer International Publishing AG. University of Kansas & Washington State University
- Berggren, L (2021) *“It’s not really about the food, it’s about everything else”: pupil, teacher and head teacher experiences of school lunch in Sweden*. Umeå universitet
- Björklund, J. (2016). *Hållbara måltider- utvärdering 2013-2016*. Örebro: Örebro universitet.
- Björklund, J., & Morfeldt, P. (2015). *Att använda skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg*. Retrieved from Örebro universitet:
- Folkhälsomyndigheten (2021) *matmiljöns betydelse för vår hälsa*. Folkhälsomyndigheten
- World Health Organization (2008). Closing the gap in a generation (Commission of Social Determinations of Health [CSDH]. WHO/IER/ CSDH/08.1
- Delrapport, Resultatsammanställning av elevintervjuer i projekt Väl godkänt för skolmåltiden. (2019). Johanna Björklund, Sara Frödén, Charlotta Pettersson Örebro universitet
- Frödén, S. (2021) Skolans gröna matlandskap. Elevers uppfattningar om och upplevelser av vegetarisk skolmat. Socialmedicinsk tidskrift, 3/2021, s 409-422
- Frödén S., Björklund J, Pettersson (2021) Strävan mot en inkluderande skolmåltid Strategier för att ge likvärdiga förutsättningar. Utbildning & Demokrati, 2021, vol 30, nr 1, 23-44
- Frödén S., Björklund J, Pettersson (2019): Summering elevintervjuer från förstudien - Väl godkänt för skolmåltiden. Örebro universitet
- Gustavsson, I., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. T. F. A. M. M. a. t. f. d. m. s. i. r. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of foodservice*, 17 (2), 89-93.
- Hansson, J (2019) *Conditions and abilities required to perform pedagogic meals*. University of Gothenburg. The Sahlgrenska academy
- Holmberg, M (2019) *Inblick i forskning kring offentliga måltider*. RISE rapport 2019:39
- Jenvén, H. (2017) Utsatta elevers maktlöshet: En studie om elevers sociala samvaro som förbättringsarbete i åk 8-9. Örebro: Örebro University.
- Kark, M., Hjern, A., Rasmussen, F. (2011) Starka samband mellan levnadsvanor och skolprestationer. COMPASS
- Kainulainen, K., Benn, J, Fjellström, C., & Palojok, P. (2012). Nordic adolescents’ school lunch patterns and their suggestions for making healthy choices at school easier. *Appetite* 59, 53-62.
- Laird, S (2018). Alice Waters and the Edible Schoolyard: Rethinking School Lunch as Public Education. S. Rice., G. Rud (Red) *Educational Dimensions of School Lunch*. Springer International Publishing AG. University of Kansas & Washington State University
- Lamm Laurin, K (2018). Barn med ätsvårigheter: förhållningssätt och råd till förskolan. Gothia Fortbildning AB
- Lennernäs, M. (2011). *Lunch och lärande - skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet* (Livsmedelsverket Ed.). Uppsala.

- Livsmedelsverket. (2021). *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2017). *Måltidsmodellen*. Hämtad 2021-03-30, från <http://www.slv.se/maltidsmodellen>
- Läraryrket. (2019). *Lärarnas tidning nr.16*
- Lärarnas riksförbund (2020). *Lärares arbetstid. Så fungerar arbetstidssystemet för lärare med ferievillkor*. Stockholm
- Magnusson Sporre, C., Jonsson, I. M., & Pipping Ekström, M. (2016). Enjoy! Enhancing Meals in the Swedish Public Sector. *Journal of Culinary Science & Technology*, 15(3), 239-258
- Mikkelsen BE (2014). School – a multitude of opportunities for promoting healthier eating. 2014;17(6):1191-4.
- Ojala, M. & Anniko, M. (2020). Climate change as an existential challenge: Exploring how emerging adults cope with ambivalence about climate-friendly food choices. *Psyke & Logos*.
- Olsson, C., & Hörnell, A. (2013). The importance of school meal systems on overall healthiness of the diet and learning in a Nordic context - the ProMeal project. Paper presented at the 6th European Public Health Conference: *European Journal of Public Health*, Volume 23, Issue suppl_1, 1 October 2013, ckt126.172.
- Olsson C, Waling M. (2016). *School meals do not have a given place in Swedish school's quality management*. *Health Educ J* 2016; 75: 961-71.
- Pedagogiska Magasinet. (2019). <https://pedagogiskamagasinet.se/battre-lunch-utan-rast/>
- Persson Osowski, C., Göransson, H., & Fjellström, C. (2013). Teachers' interaction with children in the school meal situation: the example of pedagogic meals in Sweden. *J Nutr Educ Behav*, 45(5), 420-427.
- Persson Osowski, C., Göransson, H., & Fjellström, C. (2012). Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *International Journal of Consumer Studies*, 36(1), 54-60.
- Regeringskansliet. (2019). *Regeringen vill öka kunskapen om Agenda 2030 och de nationella miljömålen i skolan*. Stockholm. Regeringskansliet
- Rice, S., Rud, G (2018) *Educational Dimensions of School Lunch*. Springer International Publishing AG. University of Kansas & Washington State University
- Riggs Stapleton, S., Cole, P (2018) *School Lunch and Student Food Insecurity: A Teacher's Observations and Reflections*. Rice, S., Rud, G (Red) *Educational Dimensions of School Lunch*. Springer International Publishing AG. University of Kansas & Washington State University
- Sepp, H., Höijer, K., & Wendin, K. (2016). *Barns matvanor sensoriskt pedagogiskt perspektiv*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Sepp, H., Abrahamsson, L., & Fjellström, C. (2006). Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*, 30(2), 224-232.
- Skolverket (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. Skolverket
- Skolverket. (2016). *Läroplan för skolan*. (Reviderad 2016). Hämtad från: Stockholm:

Skolverket (2021-03-30) <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser>

Skolverket (2021a) Utbildning viktigt för att nå målen för hållbar utveckling <https://www.skolverket.se/om-oss/var-verksamhet/hallbar-utveckling-och-miljo/agenda-2030-utbildning-och-hallbar-utveckling>

Skolverket. (2021:b). Systematiskt kvalitetsarbete i skola och förskola – Skolverket

Skolverket (2020). En skola för hållbar utveckling <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/utmarkelsen-skola-for-hallbar-utveckling>

Skolverket (2019). Redovisning av Skolverkets uppdrag om att genomföra verksamhetsnära insatser för att förebygga avhopp från gymnasieskolan, Dnr 7.2.1–2016:32

Skolverket. (2004). Lärande om hållbar utveckling. Temaskrift. Myndigheten för skolutveckling

SN. (2020). Skövde nyheter 2020-09-19

Waling M, Olsson C. (2017) *School lunch as a break or an educational activity – a quantitative study of Swedish teacher perspectives*. Health Educ 2017; 117: 540-550.

Waling, M., Olafsdottir, A. S., Lagstrom, H., Wergedahl, H., Jonsson, B., Olsson, C., ... Hornell, A. (2016). School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic setting - the ProMeal-study: description of methodology and the Nordic context. *Food Nutr Res*, 60, 30468.

Wenger, E. (2000). Communities of practice and Social learning systems. *Organization*, 7 (2), 225-246

Willet et al. (2019). Lancet: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.

RISE – Research Institutes of Sweden, är
värdorganisation. Skolmatsakademin är ett
regionalt kunskapsnätverk som tillsammans med
Måltid Sverige har värdskap inom RISE och verkar
för hållbar utveckling, utbildning och forskning
inom offentliga måltider. Skolmatsakademins mål
är att synliggöra skolmåltiden som en pedagogisk
resurs för en hållbar utveckling.

Läs mer på ri.se och maltidsverige.se

Kontaktuppgifter till Skolmatsakademin

www.vgregion/skolmatsakademin.se

Följ oss gärna på Instagram: [@skolmatsakademin](https://www.instagram.com/skolmatsakademin)