



## Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole

Til deg som skoleleder, kantineansvarlig/-ansatt, helsesøster, elev eller andre på skolen som er opptatt av et godt og variert tilbud i kantina og trivelige måltider. Denne sjekklisten kan og bør brukes i et felles arbeid med skolemåltidet. En suksessfaktor for endrings- og utviklingsarbeid er at det er godt forankret, både i planer og i mennesker. Sjekklisten kan benyttes i en ressursgruppe for skolemåltid, med representanter fra ledelse, kantine, skolehelsetjeneste og elever, eller i skolemiljøutvalget for å jobbe målrettet med måltid og mattilbud.

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel via kantine/annet mat- og drikketilbud?			
2. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/stå i kø og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
3. Er det tilrettelagt for håndvask før måltidet?			
4. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
5. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			
6. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdige innebærer at måltidet består av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
7. Er de sunneste alternativene rimelige og lettst tilgjengelig?			
8. Har elevene tilbud om grønnsaker og frukt/bær daglig?			
9. Tilbys det brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskalaen?)			
10. Er påleggstilbudet variert og inkluderer det daglig fiskepålegg og grønnsaker?			





Ja      Delvis      Nei

11. Ved servering av varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)			
12. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
13. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset?			
14. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
15. Tilbys ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk daglig?			
16. Dersom det tilbys juice, er enheten på maksimalt 250 ml?			
17. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff?			
18. Blir bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
19. Følges anbefalingen om at sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks ikke bør tilbys?			
20. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbudet hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er **enklest** å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er **viktigst** å ta tak i?

Hvem har **ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å **gjøre** endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?

