

# riktlinje

---

## Riktlinje för en sockersmart förskola, fritidshem, låg- och mellanstadieskola

---

Beslutat av	Barn och utbildningsnämnden
Beslutandedatum	2022-05-10, § 44
Ansvarig	Barn- och utbildningschef
Revideras	Vid behov
Följas upp	Årligen

---



## Innehållsförteckning

Inledning .....	3
Livsmedelsverkets råd kring socker .....	3
Sockersmart .....	3
Syfte .....	3
Mål .....	4
Riktlinjer .....	4
Tillåtet att ta med vid mellanmål och utflykter .....	4
Undantag.....	5
Bilaga.....	5
Källor .....	5

## Inledning

Barn i Sverige får ungefär en tredjedel av det dagliga energi- och näringsbehovet från måltider i skolan. Kostpolicy i skola och riktlinjer för skolmåltider kan ha positiv inverkan på barnens matvanor, inte bara i skolan utan även utanför. Elever som äter och dricker mycket sött kan få svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver (Livsmedelsverket).

Socker påverkar både vår mun- och allmänhälsa. Det finns många fördelar med att minska sockerintaget. Enligt världshälsoorganisationens (WHO) riktlinjer bör mindre än 10 procent av det dagliga energiintaget komma ifrån socker. Vidare reduktion av socker skulle gynna hälsan ytterligare. Fördelarna med att äta mindre socker är bland annat:

- Behålla friska tänder – Socker ökar risken för att bakterier i munnen bildar syra och kan orsaka karies.
- Lättare hålla en hälsosam vikt – Socker innehåller mycket energi.
- Minska risk för sjukdomar – För mycket socker ökar risken för sjukdomar som bland annat fetma och diabetes typ 2 (Västra Götalandsregionen).

## Livsmedelsverkets råd kring socker

- Håll igen på godis, bakverk, glass och andra livsmedel med mycket socker.
- Minska särskilt på sötade drycker. Sötade drycker ökar risk för karies och övervikt hos barn.

## Sockersmart

Visar vägen för en hälsosam livsstil där vi medvetet väljer livsmedel med ett lågt sockernehåll och uppmuntrar till bättre alternativ, både till vardag och vid festliga tillfällen. Sockersmart handlar också om att tänka på mängd och storlek samt att följa WHO:s uppsatta mål.

## Syfte

Syftet med denna Riktlinje är att klargöra kommunens förhållningssätt i arbetet för en sockersmart förskola, fritidshem, låg- och mellanstadieskola. Syftet är också att vi ska få en likvärdighet i vad som serveras över hela kommunen.

## Mål

1. Minska sockerintaget hos eleverna under tiden de vistas i kommunens verksamheter.
2. Det ska finnas en likvärdighet kring servering av livsmedel i alla verksamheter i barn och utbildningsförvaltningen.

## Riktlinjer

- Ketchup/Lingon skall serveras med återhållsamhet. Den skall vara av lättsockrad/osockrad variant.
- Marmelad serveras ej.
- När sylt/mos serveras skall den vara av lättsockrad variant. Ett bättre alternativt är bär och även det serveras vid "lämplig" mat, såsom gröt/flingor/yoghurt.
- Sockerrika bakverk ska ej förekomma eller bakas i verksamheterna.
- Godis, glass och torkad frukt ej ska serveras.
- Vid födelsedagar/firanden skall endast fruktsallad serveras. Vårdnadshavare får ej skicka med och bjuda på livsmedel.
- Vid utflykt beställs lunchpaket av köken. Paketet bestäms centralt på kostenheten och är framtagna för att passa både energimässigt och ekonomiskt.
- Varm choklad, saft och juice får endast serveras vid enstaka tillfälle, inte varje vecka. Chokladen ska då göras på kakao och socker, Oboypulver ska inte användas.
- Belöning av elever i stort och smått skall ej ske med sockerrika livsmedel. Välj hellre aktivitet/böcker/popcorn/film/rastredskap för att fira eller belöna.
- Krämer/soppor: Vi skall inte använda färdiga frukt- och bärsoppor eller pulvervarianter. Dessa innehåller mycket socker. Vill man servera kräm får man koka själv med begränsad användning av socker. Det finns frysta bär/frukter att använda sig av. Prata med köket och se om dom kan hjälpa till.

## Tillåtet att ta med vid mellanmål och utflykter

- Frukt, grönsaker
- Smörgås, majskaka
- Pannkakor utan tillbehör, alternativt bär.
- Vatten att dricka

## Undantag

Vid julavslutning och skolavslutning är det tillåtet att bjuda på fika.

Styrdokument för Svenljunga kommun är framtaget i samverkan mellan Samhällsbyggnadsförvaltningen, Barn och utbildningsförvaltningen (skola och elevhälsa) Folkhälsostateg, BVC och Folktandvården i Svenljunga.

## Bilaga

(Läggs på medarbetarwebben)

- Tips på frukost och mellanmål

## Källor

[Världshälsoorganisationen \(WHO\) – Guideline: sugars intake for adults and children \(2021\)](#)

[Om socker - Folktandvården \(vgregion.se\) \(2021\)](#)

[Socker - Livsmedelsverket \(2021\)](#)

[Livsmedelsverket - Nationella riktlinjer för måltider i skolan](#)