

RAPPORT 2024

Skolmats- kommissionen



Skolmatskommissionen

Tack till...

Tack till alla er som medverkat i workshops, tagit emot oss på studiebesök och delat med er av viktig kunskap och erfarenhet, och gett oss en inblick om skolmatsfrågan utifrån era respektive perspektiv.

Tack till alla er som kommit med nyfikna frågor och hurrarop för att vi riktar uppmärksamhet till skolmaten och dess viktiga roll för våra barns hälsa, mående och prestationer.

Tack till LRF Mjök som finansierat utredningsarbetet.

Till dig...

...som är vår framtid

Det är du, kära elev, som är vår framtid. Vi är många som vill att du ska få de allra bästa förutsättningarna för din hälsa och dina studie-resultat. Skolmaten är minst lika viktig som de ämnen du läser i skolan. Du bör inte bara få i dig god, vällagad och näringsrik skolmat, utan även få gedigen kunskap kring vilken roll maten spelar för ditt mående, humör och prestation både i och utanför skolan. När det är dags för skolmat ska du få ta del av den i en miljö som är positiv, inkluderande och som inbjuder till goda samtal och relationsbyggande.

...som är rektor

Du har en avgörande roll för att göra de rätta prioriteringarna som kan utveckla skolmaten. Du har ett övergripande ansvar för stämningen och tonen i den verksamhet som du ansvarar för. Din förståelse för hur viktig skolmaten är som källa till näring, energi och förutsättningar att tillgodogöra sig undervisningen är viktig för många människor och deras hälsa, kunskapsnivå och framtid.

När maten integreras i skolans hela verksamhet ger det ringar på vattnet och positiva effekter för både individer och samhälle. Du förvaltar ett guldägg, och potentialen är enorm.

...som är lärare

Du har ett stort ansvar för dina elevers kunskap om samband mellan mat, näring och hälsa. Du har förutsättningar att förmedla ett sunt förhållningssätt och lust för hälsosamma matvanor, oavsett om det sker i skolrestaurangen eller i klassrummet, på utflykten eller vid studiebesök. Mat och måltider är tacksamma teman att integrera i de flesta skolämnena.

Du är en viktig inspiratör och förebild. Din förståelse för skolmaten och skolmåltidernas värde och potential har all betydelse för eleverna och deras hälsa, kunskapsnivå och framtid.

...som är vårdnadshavare

Din kunskap om hälsosamma matvanor, och de attityder du förmedlar till dina barn, lägger en viktig grund för hur de uppfattar och upplever mat och måltider i skolan. Skolmaten bidrar med en betydande del av ditt barns energi- och näringsintag. Genom den får ditt barn smakmässiga upplevelser samtidigt som den är en kulturbärare och ger ditt barn förutsättningar att äta varierat. Den kan också integreras i ett flertal skolämnena. Skolmaten har en betydande potential, om vi bara låter den få det utrymme och de resurser som den förtjänar.

...som är beslutsfattare

Dina ekonomiska prioriteringar, beslut och samverkan med andra politikområden har avgörande betydelse för Sveriges framtid. Din förståelse och kunskap kring matens och måltidens betydelse påverkar såväl hälsa som lärande och resultat hos skolbarnen. Besluten kring skolmat behöver därför fattas utifrån ett brett och uppdaterat kunskapsläge.

Resurser behövs för att välja och köpa in råvaror utifrån ett brett hållbarhetsperspektiv, tillsätta personal och ge utrymme för kunskapslyft och kompetensutveckling.

Skolmåltiderna är ett viktigt verktyg för att nå de globala målen, och är dessutom en klok och ekonomisk investering, som ger många kronor tillbaka för varje satsad krona.

Innehållsförteckning

Till dig...	3
Om Skolmatskommissionen	5
Skolmatskommissionen består av	6
Bakgrund	7
Metod	8
Tema 1: Energi och näring	9
Skolmaten – ett verktyg för att skapa goda vanor för livet.	9
De stora frågorna och utmaningarna	9
Rekommendationer och förslag	13
Praxis och goda exempel	13
Tema 2: Mående	15
Måltiderna ger energi och skapar relationer	15
De stora frågorna och utmaningarna	15
Rekommendationer och förslag	17
Praxis och goda exempel	17
Tema 3: Skolresultat	18
Mat och näring lägger grunden för lärandet	18
De stora frågorna och utmaningarna	18
Rekommendationer och förslag	19
Praxis och goda exempel	19
Tema 4: Schema och struktur	20
Förutsättningar genom grundläggande strukturer	20
De stora frågorna och utmaningarna	20
Rekommendationer och förslag	22
Praxis och goda exempel	22
Tema 5: Ekonomi	23
En svårare vardag för många barn	23
De stora frågorna och utmaningarna	23
Rekommendationer och förslag	25
Praxis och goda exempel	25
Tema 6: Hållbarhet	26
Skolmåltider – en hållbarhetsfråga med många perspektiv	26
De stora frågorna och utmaningarna	27
Rekommendationer och förslag	27
Praxis och goda exempel	28
Skolmatskommissionens workshop	30
MATtanken	30
Ett nytt recept för skolmåltider	31
Summering av Skolmatskommissionens slutsatser och förslag	32
Djupintervju med kostchefer	34
Länkar till artiklar och nyheter	36
Referenser	37

Om Skolmatskommissionen

Skolmatskommissionens rapport består av sex olika temaområden: Energi och näring, Mående, Skolresultat, Schema och struktur, Ekonomi, och Hållbarhet. Du hittar våra summeringar, slutsatser och förslag på sidan 32.

Skolmat är en komplex fråga med stor potential. Det finns många faktorer som påverkar både upplevelsen av maten och vilken effekt den får, hos såväl den enskilda eleven som samhället i stort. Den påverkar arbetsmiljön för både elever och skolpersonal, och utgör en del av en hållbar framtid. Detta är bakgrunden till Skolmatskommissionens^A uppdrag.

Tecknen på ohälsosamma matvanor hos barn och unga är många, allt från direkta konsekvenser såsom ökad förekomst av fetma (*Folkhälsomyndigheten 2023*⁽¹⁾, *Folkhälsomyndigheten 2020*⁽²⁾) och bristande näringsintag (*Riksmaten Ungdom 2016/17*⁽³⁾) till indirekta kopplingar som behöver utredas vidare, såsom matvanornas effekter på psykisk hälsa, koncentrationsförmåga och förutsättningar för lärande samt utveckling av individer och samhälle.

Skolmaten spelar en stor roll för barns näringsintag och för att skapa mer *jämlika villkor för barn och unga*⁽⁴⁾. Förutsättningarna att servera god och hälsosam skolmat har de senaste åren förändrats, bland annat till följd av

minskade resurser till skolan och måltidsverksamheten. Det behövs insatser för att vända trenden och även se det utifrån elevernas perspektiv och intressen. Det är av största vikt att vi lyfter skolmåltiderna till en ny nivå och ökar medvetenheten hos alla som är berörda – politiker och beslutsfattare, skolpersonal, föräldrar och elever – om skolmatens och skolmåltidernas många möjligheter och hur vi kan nyttja dessa i skolans vardag.

Måltiden behöver värnas

Det är inte bara maten på tallriken som varierar i kvalitet, utan även miljön i skolrestaurangen, kunskap kring matens betydelse, schemaläggning samt närvaron av förebilder för hälsosamma matvanor. Detta får konsekvenser på många plan, på både kortare och längre sikt, bland annat för samhällsekonomin. Om skolmaten får mer resurser kan skolan och samhället spara pengar i många andra led och på flera sätt bidra till fysisk och psykisk hälsa, viktig livskunskap, inkludering, goda relationer och hållbar utveckling.

Skolmatskommissionen syftar till att identifiera utmaningar och möjligheter och inspirera till en utveckling för att få så bra resultat som möjligt inom ett antal för skolmåltiderna relevanta områden.

^ASkolmatskommissionen är en fristående utredning som finansieras av LRF Mjök. Läs gärna mer på www.skolmatskommissionen.se

Skolmatskommissionen består av

SUSANNE ARVIDSSON, ordförande. Docent i företagsekonomi vid Ekonomihögskolan vid Lunds universitet. Forskar kring hållbarhet utifrån policy-, industri- och finansmarknadsperspektiv. Susanne är ordförande i Dagens Industris ranking Hållbara bolag, driver flera stora forskningsprogram och är föreståndare för forskningscentret SSCEN. Susanne är en stor matkännässör och förespråkare för matens roll för att förbättra måendet bland unga.



KAJSA ASP JONSON, huvudsekreterare. Legitimerad dietist och journalist. Kajsa inspirerar och sprider kunskap om god mat som ger glädje och energi, och om sambanden mellan mat, näring, hälsa och hållbarhet. Sedan 2005 arbetar Kajsa som journalist och skribent för tidningar, böcker och hemsidor, samt som föreläsare och moderator. Hon är aktiv inom frågor som berör förutsättningar för jämlik hälsa hos barn och unga, där maten i skolan är grundläggande.

FREDRIK ERIKSSON, ledamot. En av Sveriges mest prisbelönta kockar och krögare med stort engagemang för barns och ungas matvanor. Driver Långbro Vårdshus och Restaurang Nationalmuseum i Stockholm. Gastronomisk rådgivare till Nobelstiftelsen och kreativ ledare på Restaurangakademien.



FRIDA ÅLANDER, ledamot. Arbetar som utvecklingsledare inom verksamhetsområdet Mötesplatser på Stockholm Stadsmission^B, öppna sociala verksamheter för personer (vuxna, barn, ungdomar, föräldrar) som lever i socioekonomisk utsatthet. Frida har en lång erfarenhet av socialt arbete i olika roller på Stockholms Stadsmission och ingår också i Riksföreningen Sveriges Stadsmissioners arbetsgrupp för frågor som rör fattigdom.

^BStadsmissionen kom in i Skolmatskommissionens arbete i slutfasen och bidrar med relevanta avsnitt utifrån deras perspektiv.

Bakgrund

Matvanorna spelar stor roll för hälsan genom hela livet och är viktiga för att barn och unga ska må bra, utvecklas och bygga en stark och frisk kropp. Maten i skolan har stor betydelse för lärande, utveckling och utbildning, och har potential att lägga grunden för goda och hållbara vanor för hela livet.

Kunskap och attityder kring mat och näring för barn och unga spelar stor roll för att förutsättningarna för hälsa ska bli mer jämlika. Maten i skolan når alla barn och har därmed en avgörande betydelse för individuell och samhällslig utveckling. Frågorna är särskilt aktuella i en period då ekonomin bromsar in, räntorna stiger och inflationen begränsar såväl privat som offentlig köpkraft. Vi ser att skolmaten har fått en ännu större betydelse i många familjer. Samtidigt är det en stor utmaning för många kommuner att få budgeten i balans utan att behöva skära ned även på skolmaten.

Vi behöver ta ett steg tillbaka och utifrån ett gemensamt perspektiv titta på de faktorer

som bidrar till att maten hamnar i matgästens mage. För att göra förutsättningarna mer likvärdiga och rättvisa i Sveriges kommuner och skolor behövs nationella riktlinjer för inte enbart skolmatens kvalitet och näring, utan även kring skolrestaurangens miljö, ekonomi och kunskapsnivå hos både eleverna och personalen – det bör inte vara upp till varje skola att besluta om dessa viktiga frågor.

Skolmatskommissionen syftar till att se över möjligheterna för elever att få i sig den näring och energi de behöver under skoldagarna. Med denna rapport vill vi bidra till att lyfta lägstanivån och till att skolmåltiderna i Sverige får lika goda förutsättningar – jämlikt över landet, mellan stad och landsbygd, olika skolor, och oavsett den socioekonomiska situationen som råder i familjen och det område i vilket man bor och går i skola. Den innehåller även förslag för politiker, rektorer och skolpersonal för att i samverkan utveckla och förbättra skolmaten utifrån sina respektive perspektiv.

Metod

Skolmatskommissionen vill med denna rapport identifiera utmaningar och möjligheter kring skolmat ur olika perspektiv, och inspirera till en utveckling inom ett antal för skolmaten relevanta områden. Vi betonar vikten av en holistisk ansats och i rapporten lyfts följande teman:

- Energi och näring
- Mående
- Skolresultat
- Schema och struktur samt bemötande och miljö på skolan och i skolrestaurangen
- Ekonomi
- Hållbarhet ur ett brett perspektiv, inklusive social hållbarhet

Inom varje tema diskuterar vi de stora frågorna och utmaningarna. Mat och måltider ses utifrån olika kontexter och vi lyfter fram forskning, relevant praxis och exempel från verkligheten. Fokus ligger på möjligheter, för-

slag och idéer, som tillsammans skapar goda och jämlika förutsättningar för barn och unga. I varje temaavsnitt finns rekommendationer, förslag och inspiration för att ta skolmaten till nästa nivå, samt referenser till forskning och litteratur för den som vill veta mer.

Skolmatskommissionen är sammansatt av personer med olika bakgrund och erfarenhet. Våra samlade erfarenheter, tillgänglig forskning, studiebesök samt workshops och intervjuer med nyckelpersoner med erfarenhet och kunskap inom de olika delområdena ligger till grund för rapporten.

Vår ambition har varit att ta fram en rapport som både har en bredd och är kärnfull. Vi vill att läsaren ser den både som en lättillgänglig handbok där vi presenterar förslag på åtgärder, och en idéskrift som kan inspirera och motivera till att ge mat och måltider i skolan högre prioritet.

Tema: Energi och näring

Skolmaten – ett verktyg för att skapa goda vanor för livet

Kartläggningar i form av *Riksmaten Ungdom*⁽³⁾ och *Pep-rapporten 2023*⁽⁵⁾ av barns och ungas matvanor visar att maten i skolan har stor betydelse för energi- och näringsintaget och för matvanorna som helhet. Under skoldagarna äter man betydligt mer hälsosamt än under helger och lov. Det är i skolan man äter fisk och grönsaker, lär sig komponera en måltid enligt *tallriksmodellen*⁽⁶⁾ och får möjlighet att prova nya rätter. För att lära sig att äta hälsosamt och varierat enligt rådande kostråd och riktlinjer behöver man få träna på olika smaker, konsistenser, färger och former. Genom att stärka elevernas kompetens och förmåga att utforska mat och livsmedel kan vi bygga in nyfikenhet och kunskap tidigt, och rusta dem att bli medvetna och kritiska konsumenter. *Sapere-metoden*⁽⁷⁾ är ett sätt att träna sina sinnen och lära sig tycka om olika smaker. *Svensk forskning*^(8,9) visar vikten av att tidigt i livet etablera smakpreferenser för hälsosam mat såsom frukt och grönsaker, vilket kan påverka barnens kostmönster i framtiden.

Undersökningarna pekar tydligt på att ganska få i skolåldern följer rekommendationerna. En liten andel kommer upp i rekommenderad mängd grönsaker och frukt, och bara hälften av ungdomarna mellan 13 och 17 år äter frukost varje dag (*Pep-rapporten 2023*⁽⁵⁾)

Det finns många tecken på att matvanorna hos barn och unga inte motsvarar deras energi- och näringsbehov. Här noterar vi bland annat att var tredje tonårsflicka har tecken på järnbrist (*Riksmaten Ungdom*⁽³⁾), samt de senaste årens utveckling av övervikt och fetma hos unga (*Folkhälsomyndigheten 2023*⁽¹⁾, *Folkhälsomyndigheten 2020*⁽²⁾, *Riksmaten ungdom*⁽³⁾, *Pep-rapporten 2023*⁽⁵⁾).

De stora frågorna och utmaningarna

Enligt *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*⁽¹⁰⁾ bör lunchen bidra med 30 procent av dagens energi och näring. Under en lång skoldag kan ett barn befinna sig i skolan i runt 60 procent av den vakna tiden på dygnet. Då är det också rimligt att de intar lika stor andel, runt 60 procent, av rekommenderat dagligt intag av energi, för att orka delta och vara aktiv. Förutsättningar för att täcka behoven kan förbättras på olika sätt, till exempel genom åtgärder i måltidsmiljö, bemötande, schema och kunskapsnivå som bidrar till att matgästerna äter mer mat, och genom att erbjuda fler måltider (frukost och mellanmål).

Enligt en nyligen gjord *undersökning om skolmat*⁽¹¹⁾ bland Sveriges kommuner uppger 3 av 4 av Sveriges kommuner att de har tillgång till kostdataprogram för näringsberäkningar. 15 procent svarar att de inte har tillgång till ett sådant program. Det betyder att det kan finnas svårigheter för vissa kommuner att säkerställa att deras skolmat når upp till rekommendationerna av energi och näring.

Vidare visar undersökningen att 76 procent av kommunerna har gjort anpassningar i sin meny utifrån rådande omständigheter med ökade kostnader och neddragningar. De serverar kött och fisk (framför allt lax) mer sällan och de har färre alternativ på salladsbordet. Dessa anpassningar får även konsekvenser för menyernas näringsvärde, och kanske också påverkar hur mycket mat som eleverna äter. Sju av tio kommuner som svarade på undersökningen menar att ekonomin hindrar dem från att bibehålla eller öka kvaliteten på skolmaten, medan 12 procent anger att personalrespektive kompetensbrist är faktorer som påverkar kvaliteten negativt.

Menyförändringar behöver följas upp

Sedan 1997 står det i skollagen att kommuner är skyldiga att servera kostnadsfri skolmat till alla elever i grundskolan. 2011 kompletterades lagen med krav på skolmåltidernas näringsinnehåll. Trots detta lagkrav på att maten ska vara näringsriktig finns inte alltid stöd för näringsvärdesberäkningar. När de mest näringsstäta livsmedlen (kött, fet fisk, mjölk och ost) av klimathänsyn eller kostnadsskäl plockas bort eller serveras mycket sällan (t.ex. lax var åttonde vecka) behöver man vara medveten om vilka konsekvenser det ger för näringsinnehållet och hur det kan kompenseras för där det behövs. Risken är stor att till exempel innehållet av omega 3-fettsyror, järn, kalcium och andra mineraler inte når upp i rekommenderade nivåer.

Ett annat exempel på detaljnivå är att saltmängden sällan står angivet i recepten. Istället kan det vara upp till varje kock att smaka av och salta efter tycke och smak. Att minska saltmängden är ett prioriterat mål för folkhälsan, så även här är näringsvärdesberäkningarna ett viktigt verktyg i arbetet.

Ökad tillgång till energi och näring

För att täcka behoven under en lång skoldag kan frukost och mellanmål behövas. Att hålla restaurangen öppen hela skoldagen är ett sätt att öka möjligheten att fylla på med energi när man behöver. Det kan även användas av lärarna för att ge eleverna en "energipaus". En öppen matsal kan bidra till att skapa en mötesplats som blir både inbjudande och välkomnande, där både kropp och själ kan få näring, på en plats som ofta står outnyttjad under större delen av dagen.

Målet med skolmaten är att ge barn och unga förutsättningar att äta hälsosamt, vare sig man

väljer en blandkost eller vegetarisk kost. Här är kunskap om vad som krävs för att täcka behovet av näringsämnen avgörande. Näringsämnen behöver dessutom komma i en för tarmen upptagbar form, det vill säga att näringsämnen i måltiden har en hög biotillgänglighet.^c Många tonårsflickor får inte i sig den mängden järn som de behöver, och även bland pojkar kan det vara svårt att få i sig tillräckligt om mängden mat de äter är för liten.

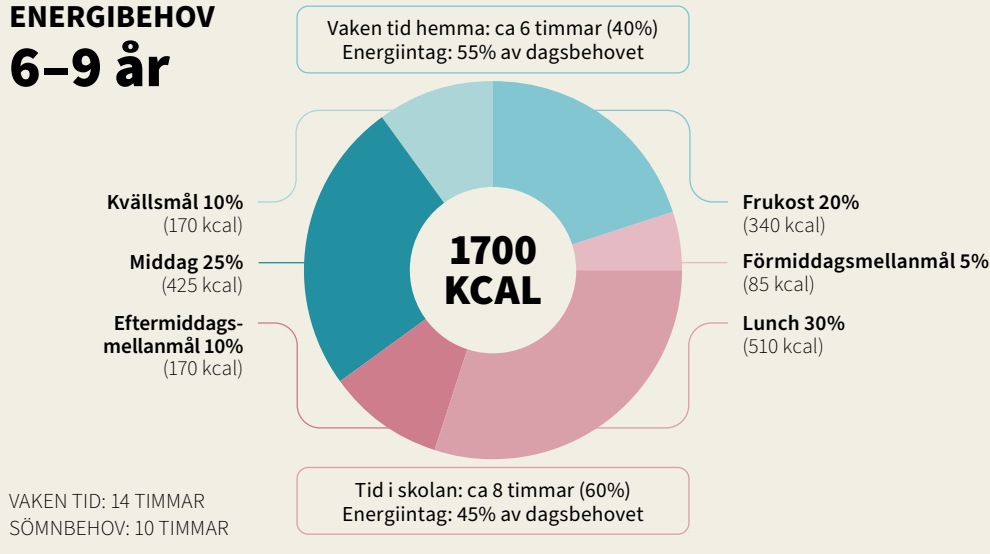
SKOLMATSKOMMISSIONENS SLUTSATS är att fler måltider kan behövas för att säkerställa att inte bara kvaliteten, utan även mängden mat, är tillräcklig för att täcka behovet av energi och näring under en lång skoldag. Därför menar vi också att det kan behövas ytterligare lagförslag som sätter ramar för när skolmaten ska finnas tillgänglig.

Får barn för lite energi under skoldagen? Några räkneexempel

Det finns möjligheter, men också många utmaningar, för barn att få i sig tillräckligt med mat under skoldagen när de behöver den. Vi frågar oss om det nuvarande utbudet av skolmat räcker för att täcka behovet av energi och näring under särskilt långa dagar för att skoleleverna ska fungera bra och utvecklas på bästa sätt. I beräkningarna nedan fokuserar vi enbart på fördelningen av energi. Enligt *nationella riktlinjerna för måltider i skolan*⁽¹⁰⁾ ska 30 procent av energin komma från skollunchen, vilket har varit vårt utgångsläge i dessa teoretiska beräkningar. Åldersgrupperna är valda efter hur låg-, mellan- och högstadium är indelade och vi försöker också ta hänsyn till hur *sömnbehovet hos barn*⁽⁴⁶⁾ uttrycks med avseende på åldersgruppering för att kunna sätta vaken tid i relation till tiden som spenderas i skolan. Därför har vi gjort vad vi bedömer är rimliga uppskattningar av energibehovet utifrån rådande rekommendationer och riktlinjer.

^cDet är svårt att utifrån befintligt faktaunderlag och tillgängliga beräkningsmodeller bedöma mängden absorberad näring från växtbaserade produkter, inte minst eftersom många av dem har ett högt innehåll av fytinsyra, som kraftigt begränsar kroppens möjligheter att ta upp näringen. Dessa så kallade antinutrientier påverkar även upptaget av mineraler från övriga livsmedel i måltiden. Särskilda tillagningsmetoder krävs för att minska mängden antinutrientier och därmed höja biotillgängligheten i vegetabiliska livsmedel.

ENERGIBEHOV 6–9 år

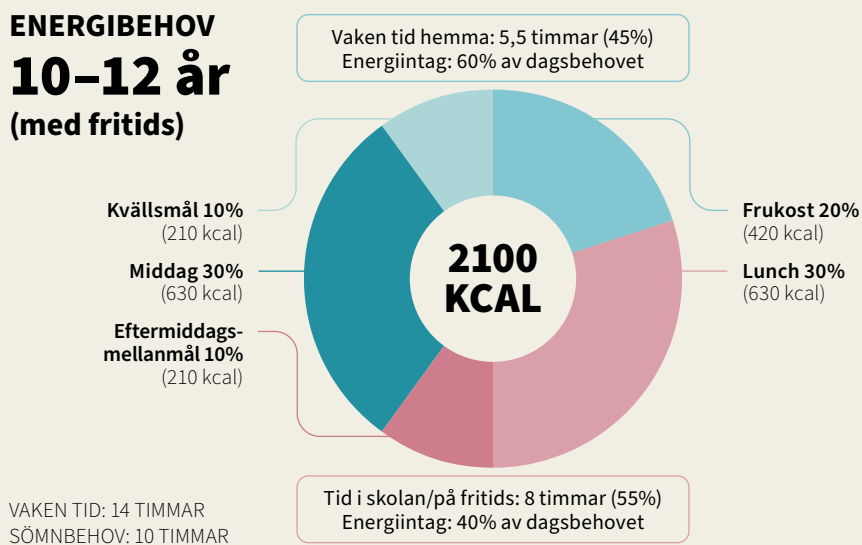


Lågstadiet

En 6–9-åring behöver omkring *1700 kcal*⁽¹²⁾ per dag. Lunchen om 30 procent av energibehovet ska här motsvara drygt 500 kcal. Mellanmålen på skola eller fritids bidrar rimligen med

ungefär 15 procent av energibehovet. Resten, 55 procent, behöver komma från den mat man äter utanför skoltid (det vill säga huvudsakligen hemma), alltså frukost, middag och eventuellt ytterligare ett kvällsmål.

ENERGIBEHOV 10–12 år (med fritids)



Mellanstadiet – med eller utan fritids

En 10–12-åring behöver omkring *2100 kcal*⁽¹²⁾ per dag. De som går på fritids på eftermiddagen får mellanmål som bör motsvara cirka 10 procent av energibehovet. Tillsammans

utgör lunch och mellanmål då 40 procent av den mängd energi som rekommenderas, och 60 procent återstår att få i sig hemma. Om frukosten motsvarar 20 procent, så återstår 40 procent av energibehovet att täckas av middag och kvällsmat efter skola och fritids.

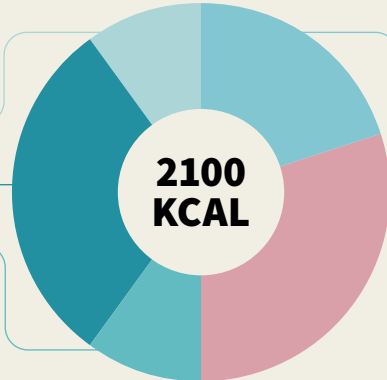
ENERGIBEHOV 10–12 år (utan fritids)

Kvällsmål 10%
(210 kcal)

Middag 30%
(630 kcal)

**Eftermiddags-
mellanmål 10%**
(210 kcal)

Vaken tid hemma: 7,5 timmar (55%)
Energiintag: 70% av dagsbehovet



Frukost 20%
(420 kcal)

Lunch 30%
(630 kcal)

VAKEN TID: 14 TIMMAR
SÖMNBEOHV: 10 TIMMAR

Tid i skolan: 6,5 timmar (45%)
Energiintag: 30% av dagsbehovet

När ett barn i mellanstadieåldern kommer hem på eftermiddagen har de alltså en bra bit kvar för att täcka dagens totala energibehov. Det kan vara svårt att få i sig den mängden energi genom näringsrik och hälsosam mat under de få timmar som återstår av den vakna delen av dygnet. Och en viktig fråga är hur de egentligen mår under alla dessa timmar i skolan, med alltför lite mat i magen.

För de barn som redan i tioårsåldern går hem tidigare på eftermiddagen i stället för att gå på fritids kan energiintaget bli riktigt lågt. Det är en stor uppgift för ett barn att själv ta ansvar

för att ordna ett mellanmål som svarar upp till kraven på energi och näring – och som i praktiken kanske både ska kompensera för att man eventuellt ätit för lite vid skollunchen och ladda inför fritidsaktiviteter såsom idrott eller lek.

Sammanfattningsvis befinner sig barnet mellan 50 och 60 procent av sin vakna tid i skolan och på fritids, men mängden energi som de får i sig under denna tid motsvarar mellan 30 och 40 procent av energibehovet, under förutsättning att de äter minst så mycket som rekommenderas.

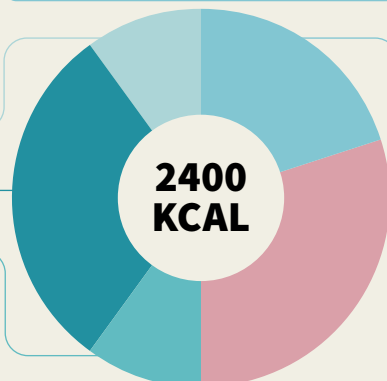
ENERGIBEHOV 13–15 år

Kvällsmål 10%
(250 kcal)

Middag 30%
(750 kcal)

**Eftermiddags-
mellanmål 10%**
(250 kcal)

Vaken tid hemma: 8,5 timmar (55%)
Energiintag: 70% av dagsbehovet



Frukost 20%
(500 kcal)

Lunch 30%
(750 kcal)

VAKEN TID: 16 TIMMAR
SÖMNBEOHV: 8 TIMMAR

Tid i skolan: 7,5 timmar (45%)
Energiintag: 30% av dagsbehovet

Högstadielävernas energiintag

En 13–15-åring behöver omkring 2400 kcal⁽¹²⁾ per dag. Högstadieläverna har störst utmaning att täcka sina energibehov med bra mat under skoldagen. Många av eleverna på högstadiet hoppar över frukosten och vissa väljer bort lunchen eller äter alldeles för lite av den mat som erbjuds i skolan. Högstadieläver går dessutom längre dagar i skolan, och mellanmål erbjuds normalt sett inte.

Det blir då många timmar med alltför lite mat, och det låga energiintaget täcks (helt eller delvis) inte sällan av läsk, godis, glass och annat som visserligen ger energi och piggar upp, men som inte bidrar med speciellt mycket av de näringsämnen som kroppen behöver. Energidrycker är populärt bland ungdomar, men ger ingen näring även om de piggar upp i de fall de innehåller koffein. Konsekvenserna är många – på kroppen, hälsan, måendet och lärandet.

Skolmaten lägger grunden för hälsa och kunskap

Även om exemplen ovan är teoretiska, är de fullt rimliga. De rimmar med tidsfördelningen mellan hemmet och skola/fritids och belyser hur skevt energiintaget i praktiken kan bli under skoldagarna. Detta kan få stora konsekvenser för möjligheten att tillgodogöra sig undervisningen och delta i andra aktiviteter. Det kan också påverka utvecklingen och måendet under veckans alla skoltimmar, och kan slutligen påverka nuvarande och framtida matvanor som helhet. Under vardagarna tillbringar barn en stor del av sin vakna tid i skolan – motsvarande andel av deras energiintag borde därför kunna tillgodoses där.

SKOLMATSKOMMISSIONENS SLUTSATS är att riktlinjer för hur stor andel av barns energibehov som skolmåltiderna ska bidra med bör ses över och justeras för att bättre motsvara den tid som tillbringas i skolan och fritids.

Rekommendationer och förslag

Steg 1

Erbjud många alternativ på menyn och sal-ladsbordet – maträtter som bidrar till varierad kost i tillräcklig mängd, för att ge all den näring som barn och unga behöver.

Håll gärna skolrestaurangen öppen under fler timmar än bara vid lunch, och erbjud hälsosamma mellanmål och frukostalternativ, gärna med en klar tanke kring hållbara matvanor och minskat matsvinn.

Steg 2

Ökad kunskap hos personal, elever och vårdnadshavare om matens betydelse för hälsan och förutsättningar för att må bra och utvecklas på alla plan. Måltidskunskap i allmänhet och skolmat i synnerhet behöver tydligare integreras i pedagogiken.

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

Läs gärna mer via dessa länkar: *Folkhälsomyndigheten*⁽¹³⁾, *Folkhälsomyndigheten 2023*⁽¹⁾, *Folkhälsomyndigheten 2020*⁽²⁾, *Riksmaten ungdom 2016/17*⁽³⁾, *Pep-rapporten 2023*⁽⁵⁾

Inspiration från eldsjälar som vill utveckla skolmaten

Karlstads kommun har utvecklat och driver initiativet ”Mat hela dagen” som innebär att skolrestaurangen är öppen större delen av skoldagen. Skolan och måltidsverksamheten genomförde förändringen tillsammans. Det man gör i skolrestaurangen skapar även mer värden på andra ställen i verksamheten.

Skolrestaurangen är en plats där man träffas på lika villkor och bygger relationer. Här finns något att äta på förmiddagen och på eftermiddagen. Erbjudandena behöver vara intressanta, lockande och lättillgängliga och involvera kedjan ”mat – människa – miljö”. När man erbjuder hälsosamma alternativ kostnadsfritt äter ungdomarna mer av dessa. Ofta gör de mer ohälsosamma val om de köper något själva, menar man här.

Mellanmål på förmiddagen gör att lunchgästerna fördelas jämnare över hela lunchperioden istället för att det blir hårt tryck och stressigt i början av den. Relationen mellan matgäster och kockar är viktig – tillit

är en viktig del i att våga testa nytt. Det gäller också att se framåt, fokusera på möjligheter och våga prova – till exempel nya serveringsätt, utomhusmatlagning eller en ”food truck” på skolgården.

Maten och måltidsverksamheten lyfts ofta i skolornas sociala kanaler, för att sprida inspiration och goda exempel – kanske även som en del i att profilera skolan. På många skolor används skolmaten i marknadsföringen. Några exempel:



”En del sanningar är så självklara att man ibland inte tänker på dem. Ett exempel är att barn och ungdomar behöver energi för att leka och lära (och, för all del, förstås även vuxna). Konsekvensen av denna insikt är att all mat som lagas och serveras under en skoldag – frukost, lunch och mellanmål – helt enkelt måste vara så bra som möjligt. Det ska vara gott, nyttigt och tilltalande, med andra ord.”

”Det finns förstås flera vägar att nå dit, och vi har bland annat jobbat hårt för att våra skolrestauranger ska bli och vara Svanenmärkta. Det betyder bland annat att vi måste uppfylla hårda krav på närproducerade, ekologiska och KRAV-märkta råvaror. Vi använder också något som man enkelt skulle kunna kalla för en ”flervalmsmodell”, som betyder att vi varje dag serverar flera olika rätter till alla, och som standard finns till exempel alltid vegetariska och laktos- respektive glutenfria alternativ. Dessutom är allt lagat med mycket kärlek, bara en sån sak!”

”Våra restauranger är också viktiga sociala mötesplatser. Det är onekligen både trevligt och mysigt att hänga med kompisar när man äter något gott, och så vill man ju ha det även i skolan. Att personal och elever äter tillsammans vet vi också är ett fint sätt att bygga relationer. Välkommen till bords!”

”En näringsrik och hälsosam lunch är en viktig förutsättning för att eleverna ska få en bra och produktiv skoldag. Vår lunch är pedagogisk lunch, vilket innebär att lärare också äter lunch i matsalen för att se till att det är ett lugnt och behagligt klimat. Detta hjälper till att stärka relationen mellan elev och lärare.”

Fridaskolan

”Sedan april 2012 har vi lagat vår egen mat. Eleverna bjuds på fantastiskt god skollunch, lagad från grunden. Inga halvfabrikat eller färdigrätter. Mätta elever orkar hela skoldagen.”

”Till varje lunch serverar vi en riklig sallads- och grönsaksbuffé med bland annat cottage cheese, hummus, röror och dressingar. Mellanmålet varierar mellan mjukt och hårt bröd med pålägg, uppskurna grönsaker eller frukt, yoghurt eller fil med flingor, och korv med bröd.”

Akers friskola

”This is why all of our schools serve high-quality food, providing a choice of meals which always includes a vegetarian alternative, and have no problem catering to any allergies. School lunch is free of charge.”

Engelska skolan

Tema: Mående

Måltiderna ger energi och skapar relationer

Skolmaten har stor potential vad gäller förutsättningarna att förse individen med energi och näring. Det påverkar eleven och samhället på såväl kort som lång sikt. Medan sociala klyftor ökar risken för utanförskap, kan skolan – genom sitt kompensatoriska uppdrag – verka för att utjämna skillnaderna mellan barn, även vad gäller deras förutsättningar att täcka deras behov av energi och näring och därmed bidra till goda hälsoeffekter.

Barnkonventionen⁽¹⁴⁾ syftar till att skapa de bästa förutsättningarna för ungas hälsa, mående och utveckling. I *Nationella riktlinjer för måltider i skolan*⁽¹⁰⁾ står att läsa om skollagen: ”I skollagen finns krav på att varje huvudman och skolenhet ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete där verksamheten kontinuerligt planeras, följs upp och utvecklas. Efter som skolmåltiderna är en del av utbildningen omfattas även de av kravet. Dokumentation ska återkopplas till huvudmannanivån, det vill säga ansvarig nämnd eller styrelse.”

De stora frågorna och utmaningarna

Gemensamma måltider är en bristvara i många familjer, oavsett inkomst och utbildningsnivå. Skolmåltiden kan vara det enda tillfället på en dag då en ung person blir bekräftad och sedd av en vuxen. Måltidskulturen har betydelse för psykisk hälsa och kan förebygga psykisk ohälsa. Ju fler delar av samhället som digitaliseras, desto viktigare blir det personliga mötet, bemötandet och värdskapet. Det har en viktig roll för måendet varje skoldag. Maten och måltiden är också en fråga om arbetsmiljö, för såväl lärare och annan personal som för eleverna.

Pedagogiska måltider

Måltiden är inte bara näring och energi – den är en kulturbärare och ett tillfälle för lärande, goda samtal och att bygga relationer. Den ger också ett tillfälle för språkträning, i att beskriva smaker, textur och konsistens, och inte minst ett tillfälle att vidareförmedla berättelser som ger barnen ett sammanhang som sträcker sig över generationsgränser. Måltiden utgör således en plattform för utbildning, relationer och kunskap i ett brett perspektiv.

Skollunchen är en del av dagen i skolan och en viktig del av utbildningen, samt ett tillfälle att forma och rusta morgondagens konsumenter och samhällsmedborgare. Att lära sig äta med kniv och gaffel är förstås en del, men i en ”pedagogisk måltid” behöver pedagogen vara en god förebild på många fler sätt. För det krävs kunskap och medvetenhet om samband mellan matvanor och hälsa, hållbarhet i ett brett perspektiv, måltidskultur och faktorer som påverkar ätande och nutrition.

Allt det här kan naturligtvis inte läggas på någon enskild person. Det behövs fler vuxna i skolrestaurangen. Rektorn har yttersta ansvaret för arbetsmiljön och kulturen, tonen och stämningen på skolan. Det genomsyrar hela verksamheten, i såväl skolrestaurangen som klassrummet och på skolgården.

En litteraturgenomgång inom området måltidspedagogik redovisas i rapporten *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv (2016)*⁽¹⁵⁾ som gjorts på uppdrag av Livsmedelsverket. Den omfattar översiktsstudier, forskningsartiklar och rapporter om barns smakutveckling och vilka insatser som kan främja goda matvanor bland barn och unga.

Slutsatsen är att breda och långsiktiga ansatser som tar hänsyn till fysiologiska, sociala och pedagogiska aspekter behövs för att främja hälsosamma och hållbara matvanor hos barn och unga. Genom att involvera både barn och pedagoger i planeringen av maten och måltiden kan måltiderna bli en naturlig del av den pedagogiska verksamheten.

Allt fler skolor inser värdet av att erbjuda frukost. Bland de som provat vittnar man om lugnare elever, goda effekter på fysisk och psykisk hälsa, närvaro, studiero och bättre skolresultat, och en förbättrad arbetsmiljö för lärare och andra som arbetar i skolan. Både lärare och elever lyfter att det är lugnare i klassrummet och att frukosten främjar prestationerna.

Värdskap, atmosfär, kompetens och kunskap

Skolmat handlar ofta om kreativ matlagning med små resurser. I tider av ekonomisk nedgång är behovet av kreativitet än större. Det är också viktigt att förstå att lokalen, bemötandet och relationerna mellan matgästerna och personalen i skolrestaurangen är helt avgörande för upplevelsen. Första steget mot mer matglädje och en bättre upplevelse, och därmed mer av näringsrik och hälsosam mat i magen, kan vara så enkelt som ett leende.

Även här har rektorn en nyckelroll. Det behövs ett tydligt ledarskap samt involverade och välinformerade medarbetare. Rektorn har även huvudansvaret för ekonomi och schemaläggning, samt att rekrytera rätt kompetenser och rätt personer. Personalens varierande utbildningsgrad och engagemang gör att skillnaderna mellan olika skolor är stora.

Maten är viktig, men precis som på vilken restaurang som helst behöver man i skolan jobba med helheten. Det handlar om värdskap, att

man ska må bra, bli sedd och bekräftad, och skapa ett samspel. De enkla fraserna är viktiga och skapar trygghet – man får möta någons blick, får ett *Hej*, personalen önskar *Smaklig måltid*, och får ett *Tack för maten* tillbaka.

Även hur man benämner och beskriver rätterna har stor betydelse. «Fisk med vit sås och potatis» förmedlar en tämligen blek bild av en maträtt jämfört med «Pocherad kolja med dillstuvad potatis», tillsammans med en förklaring av vad pocherad innebär, vad kolja är för slags fisk och var den fiskats.

Det är viktigt att skapa ett engagemang så att arbetsgruppen som ansvarar för skolmaten tycker att det är givande att utveckla den, och att de trivs och jobbar bra tillsammans. Man behöver vara flexibel, få utrymme att testa nytt och gilla mötet med matgästerna. Med ett gott ledarskap och en härlig teamkänsla som grund, faller bitarna på plats och mycket kommer av sig självt. Då blir det enklare att lösa gemensamma utmaningar.

Matkunskapen behöver integreras i skolans övriga verksamhet. Alla vuxna måste ha grundkunskap, intresse och engagemang för dess betydelse. Kockar, vårdnadshavare och matgäster behöver få en förståelse för vad som krävs för att det ska bli mat på tallriken. Ett par timmars praktik i köket, till exempel i samband med åhörardagar, skulle öka förståelsen för de utmaningar man står inför, samt bidra till en större respekt för maten, kvaliteten och råvarorna.

Matsalen bör utformas i syfte att skapa en trygg miljö, gärna tillsammans med eleverna. Skolrestaurangen ska vara ett rum för de 20 bästa minuterna på dagen för skolans elever. På små enheter är det lättare att få in ”mysen”. Det är en större utmaning på större enheter, men det går.

När skolmåltiden får vara en avkopplande stund av social gemenskap och ett tillfälle att bygga broar med både vänner och vuxna har det stor betydelse för tryggheten och det psykiska måendet under hela skoldagen. Mer mat i magen och ett bättre mående leder bland annat till att färre elever besöker skolsköterskan och ber om huvudvärkstabletter eller har ont i magen, vittnar en av de kostchefer vi har varit i kontakt med.

Det psykiska måendet påverkas även av faktorer som i den här rapporten belyses i avsnittet om schema och struktur. Ett bra exempel är återigen ”öppen matsal” som ger en trevlig grundstämning och ökar känslan av tillgänglighet och transparens.

SKOLMATSKOMMISSIONENS SLUTSATS är att måltiden och värdskapet fyller en särskilt viktig funktion i dagens samhälle. Den ska skapa ett lugn, och vara en plats för samtal. Alla som arbetar, äter och vistas i skolrestaurangen påverkar stämningen och känslan. Rektorn har det övergripande ansvaret, men alla som berörs är delaktiga i att skapa harmoni och trivsel.

SKOLMATSKOMMISSIONEN ANSER att mat och måltider på ett tydligare och mer strukturerat sätt bör integreras i skolans övriga verksamhet, till exempel i lektioner inom olika skolämnen och genom pedagogiska måltider. Det bör finnas en gemensam nationell ram med skall-krav för att höja lägstanivån och skapa mer jämlika förutsättningar för eleverna. När den ramen är uppfylld kan det även ges ett kreativt utrymme.

Rekommendationer och förslag

Steg 1

Säg ”hej”. Ett leende kostar ingenting, men lägger grunden för en positiv spiral.

Rekrytera rätt: En blandning av härliga människor skapar ett gott arbetslag runt skolmaten med god stämning i köket, och som även sprider sig till matgästerna. Rektorn har en central roll i att sätta mat, näring och måltider högt på prioriteringslistan, skapa en kultur och tillsätta de resurser som krävs.

Steg 2

Samarbeta kring till exempel attityder och kunskap kring matens och måltidens betydelse. Involvera elever, lärare, måltidspersonal, kringpersonal, föräldrar, beslutsfattare, lokala leverantörer, butiker med flera.

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv (2016) ⁽¹⁵⁾

Inspiration från eldsjälar som vill utveckla skolmaten

Kompetensutveckling kan göras på ett enkelt och lättillgängligt sätt, till exempel via den digitala utbildningstjänsten *Foodix* där en legitimerad dietist och en kock tagit fram ett bibliotek av filmer för utbildning inom mat, måltider och ledarskap för kommuner, organisationer och restauranger, i syfte att dessa ska bli mer trygga i att skapa och servera säkra, goda och trevliga måltider.

Tema: Skolresultat

Mat och näring lägger grunden för lärandet

Svensk forskning⁽¹⁶⁾ har visat att skollunch ger stora ekonomiska och hälsomässiga vinster på såväl samhälls- som individnivå. Skollunch infördes i Sverige under en tid när många skolbarn fick i sig för lite energi och näring. De som fick lunch i skolan blev längre och fick bättre hälsa, och de nådde upp till en högre utbildningsnivå. Samma studie visade att varje krona satsad på skollunchen på sikt gav samhället i genomsnitt fyra kronor tillbaka. Maten i skolan skapade mer likvärdiga förutsättningar för hälsa och blev även ett lyft för kunskap, utbildningsgrad och framtida ekonomi för alla elever, oavsett socioekonomisk bakgrund. Med tanke på de vikande resultaten i 2023 års *PISA-undersökning*⁽¹⁷⁾ bör ett större fokus riktas mot vilken betydelse för skolresultat och utbildningsnivå som skolmaten fortfarande har idag.

SKOLMATSKOMMISSIONEN KONSTATERAR att även om alla skolbarn numera har tillgång till skollunch så ser förutsättningarna mycket olika ut. Ohälsosamma matvanor är vanligare hos familjer med låg inkomst och låg utbildningsgrad. Hälsosamma och näringsrika skolmåltider utgör ett viktigt verktyg i skolans kompensatoriska uppdrag att utjämna socioekonomiska skillnader.

De stora frågorna och utmaningarna

I de socioekonomiska grupper som är allra mest utsatta kan skolmåltiderna i sig motivera barn att gå till skolan. Det blir också en möjlighet att bygga relationer med trygga vuxna, vilket ger en grund för lärandet och kan förebygga en utveckling som innebär höga kostnader i andra led.

Lunchen är viktig, men att ha energi under hela dagen har stor betydelse. Skolfrukost är ett sätt att förbättra förutsättningarna för lärande under hela skoldagen. Skolor som erbjuder frukost menar att det ger en lugnare arbetsmiljö och bättre prestation hos eleverna. Fler skolmåltider (utöver skollunch) skulle bidra till positiva effekter på barns och ungdomars energi- och näringsintag och vara en lönsam investering för samhället, och på flera sätt även få effekter på individnivå.

I gymnasiet är det *inte obligatoriskt att erbjuda skolmat*⁽¹⁸⁾, men de flesta gymnasieskolor väljer att göra det. Under gymnasieåren är behovet av energi och näring stort. Många elever har långa skoldagar och vid schemaläggning bör hänsyn tas till ungdomarnas möjligheter att äta tillräckligt och skapa förutsättningar att lära och utvecklas.

Rekommendationer och förslag

SKOLMATSKOMMISSIONENS SLUTSATS är att det bör vara obligatoriskt även i gymnasieskolan att erbjuda näringsrik skollunch, och gärna även frukost. Det borde vara en självklarhet att skapa goda förutsättningar för hälsa och lärande även för denna grupp. Det skulle bidra till folkhälsan genom mer hälsosamma matvanor under denna så viktiga tid i livet.

Hälften av landets kostchefer⁽¹⁹⁾ är positiva eller mycket positiva till skattefinansierad skolfrukost, medan bara 13 procent menar att det inte är en bra idé. Som argument för skolfrukost nämns bland annat barnens förutsättningar att orka prestera i skolan, lugnare arbetsmiljö, bättre koncentration, att det är bra för det enskilda barnet och för skolan som helhet samt för folkhälsan. Frukostservering kan dessutom minska matsvinnet vid lunch.

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

Enligt *Arlas Frukostbarometer*⁽²⁰⁾ har skolfrukost utvecklats från ett initiativ i socialt utsatta områden till något som tillämpas även i socioekonomiskt starkare områden. Det kan finnas behov av skolfrukost hos elever som har lång resväg eller av andra skäl kommer till skolan tidigt. Vissa serverar frukosten i skolrestaurangen, andra har färdigpackade påsar som eleven tar med och äter i klassrummet. Goda skolmåltider i allmänhet och skolfrukost i synnerhet har i många fall blivit ett mervärde, väl använt i skolornas marknadsföring.

Inspiration från eldsjälar som vill utveckla skolmaten

I *Mora kommun*⁽²¹⁾ har man under 2023 erbjudit kommunens högstadiel elever frukost. På kort tid såg man många positiva effekter. Det skapades ett lugn på lektionerna, eleverna blev piggare och det påverkade även den sociala miljön. Frukosten gav eleverna bättre förutsättningar att ta del av undervisningen, och studieresultaten förbättrades. Initiativet togs bland annat för att hjälpa fler ungdomar att klara grundskolan med godkända resultat.

Botkyrka kommun⁽²²⁾ serverar också frukost som ett led i att hjälpa unga till bättre skolresultat.

Gränbyskolan i Uppsala⁽²³⁾ vittnar om att skolfrukost bidrar till lugn och ro i klassrummet, bättre resultat och stärkta relationer.

På Arla har man samlat *lärdomar och goda exempel från frukostprojekt (20)*. Utvärderingarna visar att eleverna upplever att de blir piggare, får bättre koncentrationsförmåga och kan prestera bättre i skolan. Lärarna menar att det blir lugnare i klassrummet, eleverna blir bättre på att komma i tid och möjligheterna till lärande förbättras. Att erbjuda frukost kan spara pengar i flera led, även i form av minskat svinn och lugnare miljö i skolrestaurangen.

Tema: Schema och struktur

Förutsättningar genom grundläggande strukturer

Miljön (i skolan inklusive i skolrestaurangen), tidsaspekten (när på dagen man äter och hur lång tid man har på sig att äta) samt bemötandet från dem man möter i samband med måltiden är faktorer som har stor betydelse för att skapa en trivsamt måltidsmiljö och upplevelse. Ovanstående kan vara helt avgörande för hur mycket energi och näring som hamnar i magen på varje elev. Detta påverkar dessutom mängden matsvinn samt arbetsmiljön för dem som arbetar i skolrestaurangen.

Skolrestaurangen bör utformas i syfte att skapa en trygg miljö med fokus på elevernas bästa. Det innefattar, men är inte begränsat till, möblering, ljus, olika zoner och ”rum i rummet”. En årlig granskning skulle kunna vara ett sätt att få en helhetsbild av verksamheterna och bidra till en positiv utveckling. Tävlningar som till exempel *White Guide Junior*⁽²⁴⁾ kan vara ett sätt att lyfta och inspirera, men passar inte alla – man måste inte tävla för att göra bra skolmat.

De stora frågorna och utmaningarna

Rektorns roll

Rektorn har huvudansvaret för verksamheten, schemalaggingen och ekonomin, men även vuxennärvaron i skolrestaurangen. Skolledningens förståelse för matens betydelse är en viktig grund. Även pedagogerna behöver se måltiden som en del av utbildningen, och förmedla en bred och uppdaterad kunskap om mat, näring och hälsa i skolämnena och läsårsplaneringen. Att schemalägga lunchen, liksom övriga lektioner, kan vara ett sätt att få planeringen att fungera och bidra till en lugn och trivsamt måltidsmiljö. Det görs bland annat i *Ludvika kommun*⁽²⁵⁾.

Skolans kostnader behöver ses som en helhet. Bland annat kan åtgärder som vidtas för att

förbättra kvaliteten minska svinnet och spara kostnader på andra poster. Ofta kan också kostnaderna hållas lägre om man inte har en fast meny utan den är mer flexibel och anpassad efter tillgång, pris och åtgång.

Öppen matsal

En ”öppen matsal”, där skolrestaurangen är tillgänglig under fler timmar än själva lunchserveringen, ger en trevlig grundstämning och ökar känslan av tillgänglighet och transparens. Det bygger relationer, vilket kan ha positiv effekt på atmosfären, svinnet och hur man tar hand om lokalen och varandra. Det finns många fördelar med att låta restaurangen utgöra en central del i skolans verksamhet – den får gärna ses som skolans ”hjärta” eller ”nav”.

Att låta skolrestaurangen stå tom större delen av skoldagen är dessutom inte ekonomiskt försvarbart. Lokalen kan användas som en plats för att umgås och sitta och studera, och behöver vara inbjudande och välkomnande. Det bidrar även till ökad trivsel vid lunchen och minskat matsvinn. Matsalen kan även inbegripa skolkaféet. På så vis minskar problematik med mat och nedskräpning i andra delar av skolan.

Kunskapsläget

Lägstannivån behöver höjas och egna initiativ och kreativa idéer behöver balanseras gentemot krav och riktlinjer för ekonomi, kvalitet, hållbarhet, biologisk mångfald med mera. En personlig prägel är positivt, men får inte äventyra näringsinnehåll och kvalitetsnivå.

Kunskapsnivån hos arbetslaget kring skolmaten är en viktig grundförutsättning. Det krävs kunskap och kompetens för att kunna laga mat som är näringsbalanserad, men också för att till exempel kunna använda rester på ett sätt som blir både smakfullt och näringsrikt. Måltidspersonalens kunskapsnivå och kompetensutveckling, samt kompetensförsörjning inom offentliga måltider är dimensioner som

relaterar till viktiga hållbarhetsfrågor. Det ekonomiska läget med minskade budgetar ställer än högre krav på kreativitet och kunskap. Andra viktiga nycklar är dialogen kring maten, att skapa och sprida goda exempel, samt inspireras och ta del av andras arbete.

SKOLMATSKOMMISSIONEN REKOMMENDERAR

att statusen för arbetslaget kring skolmaten höjs och att de själva och deras kunskap integreras bättre i skolans pedagogik gällande livsmedel, näringslära och skolmat.

Även hos beslutsfattare, rektorer, lärare och pedagoger samt föräldrar och elever behövs en ökad kunskap och ökad förståelse om mat, näring och hälsa. Detta bör integreras i skolans övriga verksamhet, och hela skolan behöver genomsyras av engagemang och intresse för ämnet. Alla vuxna i skolan har ett ansvar att vara hälsosamma förebilder och förmedla kunskap om hälsosamma måltider till kommande generation. Att sitta tillsammans och äta är ett viktigt tillfälle för social gemenskap och för att överföra kunskap kring måltiden och ”vett och etikett”. Det finns ofta många olika nationaliteter både hos personal och matgäster – det är ett bra tillfälle att ta tillvara och lyfta olika matkulturer och därmed individer.

I pedagogiska måltider har den vuxna personen en viktig roll som förebild, till exempel vad gäller måltidens sammansättning, samtals kring smaker, ingredienser och hälsosamma matvanor. Samtal kring bordet är en viktig social kompetens att föra vidare och kräver att vuxennärvaron i skolrestaurangen är anpassad efter behovet. Läs gärna mer om pedagogiska måltider i *Nationella riktlinjer för måltider i skolan* ⁽¹⁰⁾.

Nya riktlinjer

De nuvarande riktlinjerna för mat i skolan togs fram 2018. Hösten 2023 meddelade Livsmedelsverket att de påbörjat arbetet med att uppdatera de nationella riktlinjerna ⁽²⁶⁾ för skolan och förskolan utifrån Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) 2023. Man beskriver processen så här: ”Processen att uppdatera

riktlinjerna bygger på att lyssna in behov hos målgrupper, komplettera med ny kunskap och andra relevanta aspekter och underlag, ta fram förslag till nya riktlinjer och ta in synpunkter via öppen remiss. Därefter färdigställs de slutgiltiga riktlinjerna.”

Livsmedelsverket beskriver vidare hur de vill utveckla riktlinjerna. Man vill behålla *Måltidsmodellen* ⁽²⁷⁾, men de offentliga måltidernas roll i samhällsutvecklingen, för samhällets beredskap och kopplingen till Agenda 2030 behöver komplettera detta underlag. Livsmedelsverket vill även titta vidare på elevdelaktighet, faktorer som styr vad och hur mycket som äts upp, måltidsmiljön, måltidsanpassningar samt styrning och organisation runt skollunchen, exempelvis pedagogisk måltid och schemaläggning. Arbetet planeras att pågå under 2024 och under delar av 2025.

Enligt skollagen ska måltiderna i skolan vara näringsriktiga. Enligt Barnkonventionen ska barnets bästa alltid ha högsta prioritet.

SKOLMATSKOMMISSIONEN ANSER att det i framtagandet av riktlinjer bör vara de växande barnens behov av energi och näringsämnen, inklusive hänsyn till upptagsförmågan (biotillgängligheten), protein och energi som prioriteras, för skapa de bästa förutsättningarna att ge barn och ungdomar möjlighet att täcka sitt dagliga behov.

Borde skolmat vara obligatoriskt även på gymnasiet?

Även om det i dagsläget inte innefattas av skollagen så bör mat och måltider få högre prioritet även på gymnasiet. Ett flertal kommuner och skolor har en lägre ambitionsnivå vad gäller måltider i gymnasieskolan jämfört med grundskolan. De skolor som inte har egen skolrestaurang kan i stället dela ut matkuponger. Utbudet är undermåligt i många av de restauranger, kaféer och kiosker där man löser in kupongerna och måltiderna lever ofta inte upp till önskvärd standard.

Även här är schemaläggning och måltidsmiljö viktiga aspekter. När man är stressad och väldigt hungrig är tendensen att välja ohälsosam mat, godis och energidrycker i större utsträckning än en mer hälsosam lunch.

SKOLMATSKOMMISSIONEN ANSER att det bör finnas regelverk som säkerställer måltidskvaliteten både på de gymnasier som har egen skolrestaurang och de som använder andra system, samt att man i schemalaggningsen tar hänsyn till att eleverna ska få rimliga förutsättningar att äta lunch. Måltiden bör således prioriteras högt även i gymnasiet.

Rekommendationer och förslag

Steg 1

Höj statusen för arbetslaget kring skolmaten. Låt dem och deras kunskap integreras i skolans pedagogik kring livsmedel, näringslära och skolmat.

Steg 2

Skapa utrymme för mat och måltider i skolans grundstruktur. Rektorn har en nyckelroll i att driva arbetet och skapa engagemang, hos eleverna och hos alla som arbetar på skolan.

Schemalagda luncher underlättar. Om det är svårt att införa för alla klasser på en gång kan det fungera att göra det stegvis. Det påverkar hela skolan i rätt riktning.

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

FAMM, Five Aspects of Meal Model ⁽²⁸⁾, är ett exempel på hur man systematiskt kan arbeta utifrån ett helhetsperspektiv på måltiden. De fem aspekterna är rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. Örebro universitet är ett av de lärosäten som bedriver forskning om *FAMM*.

- Miljön är minst lika viktig som maten – våga utveckla miljön i skolrestaurangen. Låt såsongen inspirera. Skapa ett inredningsteam som engagerar matgästerna, inklusive lärarna.

- Språket: – *Hej, välkommen, smaklig måltid* sätter en standard för hur man betar sig i matsalen.
- Menyn: Presentera huvudråvaran och tillbehör, berätta gärna om matens ursprung.
- Dryck, sallad, bröd – våga utveckla, variera och överraska.
- Värdskapet och dialogen runt bordet behöver man sätta högt på agendan varje dag.

Mer om kringfaktorerna i skolrestaurangen

I avhandlingen *"It's not really about the food, it's about everything else": Pupil, teacher and head teacher experiences of school lunch in Sweden* ⁽²⁹⁾ ges en inblick i hur elever, lärare och rektorer på ett antal svenska grundskolor upplever skollunchen. Avhandlingen bidrar med kunskap utifrån ett helhetsperspektiv och konstaterar att skollunchen ofta associeras med mat, näring och hälsa, medan andra måltidsaspekter ofta hamnar i skymundan.

Skolmåltiderna är en viktig del av samhällets insatser för folkhälsan. I ovan nämnda avhandling konstateras att "de normativa, sociala, emotionella, fysiska och organisatoriska dimensionerna är centrala för hur skollunchen upplevs och uppfattas. /.../ En trivsam måltidsupplevelse kräver en harmonisering mellan den sociala och den fysiska dimensionen men tidsbegränsningar, höga ljudnivåer med mera påverkar ofta måltidsupplevelsen negativt."

Att skapa en integrerad och trivsam skollunch är en utmaning för de olika yrkeskategorier som berörs, kopplat till måltidsmiljö, logistik och olika strukturer som eleverna, lärarna och rektorerna måste anpassa sig till. Upplevelser och uppfattningar av skollunchen påverkas ofta negativt av faktorer kring planering och organisation på både skol- och kommunnivå. Författaren konstaterar att förutsättningarna för sociala och pedagogiska intentioner, samt en trivsam skollunchupplevelse, behöver förbättras.

Tema: Ekonomi

En svårare vardag för många barn

Den senaste tidens ekonomiska utveckling har bidragit till att verkligheten för allt fler barn är att det inte finns tillräckligt av näringsrik mat hemma. På kort tid har flera grundläggande faktorer förändrats, bland annat till följd av krig, kriser, stigande räntor och inflation samt ökande matpriser. Allt detta påverkar ekonomin i skolan, de offentliga köken och i hushållen. Många har tvingats dra ner på matinköpen. Det är näringsrik basmat som ökat mest i pris, och som många köper mindre av.

Svensk forskning⁽¹⁶⁾ har visat att skollunch ger stora ekonomiska och hälsomässiga vinster på såväl samhälls- som individnivå. Det är viktigt att väga in att en ökad budgetpost för skolmaten kan leda till besparingar i andra led kopplat till exempelvis psykosociala faktorer, bättre arbetsro samt mindre skadegörelse.

SKOLMATSKOMMISSIONEN UPPMANAR beslutsfattare att betrakta skolmaten som en investering i barns och ungas förutsättningar för lärande, utveckling och mående och inte endast en kostnad. Satsningar på skolmat ger flera vinster, på många olika plan.

Grönsaker och frukt, fisk, mjölkprodukter, ägg och kött har *ökat kraftigt i pris*⁽³⁰⁾ och enligt en *Sifundersökning* från 2023⁽³¹⁾ har 3 av 10 ensamstående föräldrar med inkomst under 35 000 kronor per månad svårt att köpa näringsrik mat till familjen. Många skolor vittnar om att det går åt mer mat vid lunch på måndagar och fredagar och i anslutning till lov.

Flera kommuner har under 2023 sett ett ökat behov av att servera lunch under lov. Bland annat har man i flera kommuner i *Värmland*⁽³²⁾ haft skolmåltidsverksamheten i gång under exempelvis sportlov och påsklov.

De stora frågorna och utmaningarna

Levnadsvanorna under uppväxten är i hög grad kopplade till socioekonomiska förutsättningar. Enligt statistik från *Folkhälsomyndigheten 2023*⁽¹⁾ är det till exempel mer vanligt med övervikt och fetma i familjer med lägre inkomstgrad och utbildningsnivå, och parallellt med det är det många skolbarn som får i sig för lite av vissa näringsämnen⁽³⁾. Det är tydligt att det är stora skillnader mellan olika socioekonomiska grupper⁽⁵⁾. I hushåll med lägre inkomst och lägre utbildningsgrad äter barnen näringsrik mat såsom grönsaker, frukt och fisk mer sällan, och det är vanligare att hoppa över frukosten.

Måltiderna i skolan, lunch såväl som frukost och mellanmål, är viktiga för att skapa goda vanor för livet och för att utjämna socioekonomiska skillnader på längre sikt. Matvanorna hos barn och unga styrs av ekonomi, men även av bland annat normer, vanor och egna prioriteringar. Föräldrars och övriga vuxnas attityder kring skolmaten har också stor betydelse.

I samband med att skollunch infördes successivt från 1960-talet och framåt i Sveriges kommuner kom också stora samhällsekonomiska effekter. Skolmaten spelade stor roll för att jämna ut ojämlikheter och skapa mer likvärdiga förutsättningar för hälsa och livstidsinkomst. Så är det även idag. Trots det går utvecklingen åt fel håll. Ohälsosamma matvanor är mer vanligt hos familjer med låg inkomst och låg utbildningsgrad, men det visar sig inte i form av låg vikt som förr, utan som övervikt och fetma. Det är alltså inte i första hand energiintaget som är för lågt, utan mängden näring, såsom järn och D-vitamin, och mat som bidrar till god hälsa, såsom grönsaker, frukt, fullkorn och hälsosamma fettkällor.

Elevernas skolmåltider – ett kommunalt lotteri?

Sveriges kommuner bestämmer över sin budget och hur den fördelas. Lokala beslut om besparingar och satsningar påverkar på olika sätt skolorna och dess elever. I varje kommun bestäms hur stor budget skolmaten får, och sedan är det upp till varje skola att förvalta pengarna. Beroende på vilken kommun man växer upp i och vilken skola man går på kan alltså måltidernas kvalitet och möjligheterna att få i sig näring och energi – och kunskap om hälsosamma matvanor – variera stort.

En rundringning som LRF Mjolk lät göra under våren 2023 visar att *9 av 10 intervjuade kostchefer*⁽³³⁾ förväntar sig att de kommer att tvingas till kraftfulla försämringar i sina kommunala skolmatsalar om de inte får mer resurser för skolmaten. Det handlar om att skära i budget och effektivisera, men också att rusta sig inför ytterligare prisökningar och fortsatt inflation. Kreativitet och kunskap krävs, och att byta ut dyra råvaror mot mer prisvärda är fortsatt viktigt för att möta prisökningarna. Samtidigt växer intresset för skolfrukostfrågan. Medvetenheten ökar kring de många effekter som skolfrukost ger, på både kort och lång sikt.

SKOLMATSKOMMISSIONEN REKOMMENDERAR att maten ses som en del av verksamheten och den totala budgeten. Ett beskrivande avsnitt om skolmåltiderna bör finnas med i årsredovisningen i varje kommun eller organisation som berörs av skolmåltidsverksamhet. På så sätt synliggörs skolmaten och goda exempel kan inspirera till att lyfta lägstnivån i hela landet.

Upphandling

Skolmåltiderna styrs som regel av kommunernas upphandlingar. Många upplever att detta är ett stelbent system som hindrar samverkan med lokala leverantörer och bland annat gör det svårt att köpa in det som finns tillgängligt och till ett bra dagspris. Bestämmelserna begränsar flexibiliteten och gör att inköpsprocesserna tar för lång tid. Om dessa hinder inte fanns skulle det på flera sätt kunna bidra till ett mer hållbart matsystem.

Kommunernas upphandlingar speglar lokala strategier och ambitioner och utgår ofta ifrån den regionala livsmedelsstrategin. Det finns ofta en politisk vilja att främja lokalt och svenskt. Förenklade processer kring upphandling och logistik, ökad transparens i prissättning, mer dynamik och främjad samverkan mellan olika mindre kommuner och leverantörer gynnar alla. Upphandlingsprocessen kan även vara en möjlighet att knyta kontakter och samverka mer mellan lokala aktörer, såsom producenter och kök.

Många av dem vi i vårt researcharbete talat med tycker att det är viktigt att gynna den lokala livsmedelsproduktionen. Man ser inköpen som en möjlighet att bidra till ökad livsmedelsberedskap, men ofta finns en tydlig målkonflikt mellan ekonomiska möjligheter och småskalig lokal produktion.

Rekommendationer och förslag

Steg 1

Våga investera och satsa på skolmaten – det ger mångfaldigt tillbaka.

Steg 2

Inför en statlig skolmatpeng, öronmärkta pengar och central styrning för att höja lägstanivån.

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

Petter Lundborg (Department of Economics, Lund University), Dan-Olof Roth (Swedish Institute for Social Research, Stockholm University) och Jesper Alex-Petersen (Department of Clinical Sciences, Lund University) är forskarna bakom *Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform*⁽¹⁶⁾ som tydligt visar betydelsen av skolmat för hälsa och ekonomi.

SILO – Livsmedelsverkets statistik för offentlig sektor⁽³⁴⁾ kommer under våren 2024 att bli publik med 2023 års data.

Inspiration från eldsjälar som vill utveckla skolmaten

Nära Mat är ett koncept skapat av Karlstads kommun (andra projekt med samma namn finns också i andra offentliga verksamheter).

I Karlstads Nära Mat ingår en upphandlingsmodell för inköp av närproducerade livsmedel som utgör direktavtal med producenten och avtal med en samordnare som ansvarar för en logistik med webbshop, sampackning och lagring. Det ingår också utbyte mellan producenten och kommunen i form av till exempel studiebesök och produktutveckling. Kockarna som är ambassadörer ansvarar för kontakten med producenterna och för att förmedla information vidare till övriga kök i kommunen.

Inom projektet *Ett nytt recept för skolmåltider*⁽³⁵⁾ undersöks hur man kan förenkla och förbättra upphandling relaterat till skolmåltider. Projektet drivs av Karlstads kommun i samarbete med Vallentuna kommun samt Upphandlingsmyndigheten och Naturvårdsverket. Tanken är att man via en app ska kunna göra inköp direkt från producent och det sker en typ av upphandling (genom DIS, dynamiskt inköpsystem) i bakgrunden.

Tema: Hållbarhet

Skolmåltider – en hållbarhetsfråga med många perspektiv

Skolmåltider påverkar alltså samhällsutvecklingen på många sätt, och har utifrån flera perspektiv stor potential för en hållbar utveckling. Maten i skolan ger möjlighet att bygga goda vanor för hela livet och skapar bättre förutsättningar för hälsa och lärande. Det bidrar till ett mer jämlikt samhälle och minskade socioekonomiska klyftor. Att satsa på bra mat i skolan är en viktig investering och även en fråga om arbetsmiljö för dem som jobbar i skolan.

Skolmat är mycket mer än en kommunal fråga. Det är en samhällsfråga och en viktig framtidsfråga för att Sverige ska fortsätta att vara en föregångare inom innovation, utveckling, kunskap och jämlikhet. Alla barn ska ha samma förutsättningar att lägga grunden för sin framtid, oavsett var i landet man bor, vilken skola man går på och vilka lärare man har.

Maten ger energi för dagen och kan också ses som en del i skolans arbete för att minska utanförskap och ge alla elever bättre förutsättningar att kunna höja sina skolresultat, få gymnasiebehörighet och komma ut på arbetsmarknaden.

Flera undersökningar slår fast att matvanorna ofta är mer ohälsosamma i familjer med lägre inkomst och lägre utbildningsgrad. Det är en bidragande orsak till ojämlika förutsättningar bland annat vad gäller hälsan, till exempel i form av ökad förekomst av övervikt och fetma i dessa grupper.

Riksmaten Ungdom⁽³⁾

I Stadsmissionens *Fattigdomsrapporten 2023*⁽⁴²⁾ syns tydliga tecken på ökande matfattigdom ("otillräcklig ekonomisk tillgång till

en kost av tillräcklig mängd och kvalitet för att upprätthålla en näringsriktigt tillfredsställande socialt acceptabel diet") i Sverige. Antalet besökare som kommer för att få mat, eller stöd till mat, har fördubblats. Under första halvåret 2023 ökade distributionen med 51 procent jämfört med samma period 2022 och i september 2023 hade man distribuerat lika mycket mat (3 200 ton) som hela år 2022. Det hårdare ekonomiska läget påverkar barnfamiljer i hög grad.

Hållbarhet kopplat till klimat och miljö – inte bara en fråga om koldioxid

Skolmåltider kan vara en hävstång för att förändra livsmedelssystemet och nå de *globala målen*⁽³⁶⁾ Att lära nästa generation vad som är miljö- och klimatmässigt hållbara matvanor är en viktig framtidsfråga. Dock får det inte äventyra hälsan och näringsintaget under skolåren, som är en mycket viktig period för den växande individen. På många håll fattas beslut på vaga grunder utifrån en snäv bild av matens klimatpåverkan. Hållbarhetsfrågan begränsas ofta till att mäta matsvinn eller räkna koldioxidekvivalenter, men behöver ses ur ett brett perspektiv där fler parametrar vägs in för att ge en mer relevant helhetsbild av avtrycket på klimat och miljö i relation till näringsintaget och hälsoeffekterna på längre sikt.

Bättre kunskap behövs också kring skillnader och likheter mellan konventionell och ekologisk livsmedelsproduktion, samt vilken miljöpåverkan livsmedlens ursprung har. Ämnesområdet behöver även inkludera till exempel näringsinnehåll och så kallad biotillgänglighet (hur väl ett näringsämne tas upp

från ett livsmedel eller en måltid), samt hälsoeffekter på längre sikt, ett brett perspektiv på miljömässig hållbarhet innefattande – men inte begränsat till – biologisk mångfald, vattenanvändning och kolinlagring, samt social hållbarhet innefattande – men inte begränsat till – graden av livsmedelsförsörjning, samsättning och beredskap. I Norden bidrar produktion av kött och mjölk inte enbart till utsläpp av koldioxid utan även till viktig näring, arbetstillfällen, livsmedelsförsörjning och beredskap under hela året.

Råvaruhantering, schemaläggning, kunskap och bemötande är några av de faktorer som också påverkar matens avtryck på miljö och klimat, bland annat kopplat till svinn. Dessutom behöver effekterna som maten har i kroppen på den som äter den tas med i beräkningarna. Om inte maten hamnar i magen på matgästen är alla andra ansträngningar meningslösa.

De stora frågorna och utmaningarna

Resursstarka skolor kan erbjuda näringsrika och varierade skolmåltider. För de mer resurs-svaga skolorna är det en större utmaning. Det innebär en risk att bryta mot såväl skollagen som *Barnkonventionen*⁽³⁷⁾, som båda syftar till att skapa de bästa förutsättningarna för ungas hälsa, mående och utveckling.

LRF Mjölks undersökning om skolmat⁽¹⁹⁾ visar att 76 procent av Sveriges kommuner har gjort anpassningar i sina menyer på grund av rådande ekonomi. Pengarna för skolmaten räcker inte när matpriserna ökar, och dessutom går det åt mer mat i skolan. Många uppger att de har fått sänka sina hållbarhetsambitioner.

Minskat matsvinn är en central fråga. Enligt *Livsmedelsverkets kartläggning*⁽³⁸⁾ slängs cirka 56 gram skolmat per elev och dag, vilket motsvarar 11 700 ton, eller 35 miljoner måltider,

per år. Men i ambitionerna att minska matsvinnet finns en målkonflikt – det får inte leda till att eleverna inte vågar lägga upp mat på sin tallrik och att det blir svårare att introducera nya rätter. För att höja motivationen hos matgästerna och öka förståelsen för varför matsvinnet behöver minimeras krävs ökad kunskap i alla led. Matsvinn är inte bara en fråga om att hantera avfall eller att minska onödiga utgifter, utan handlar ytterst om att näring och energi inte hamnar där det var tänkt, det vill säga i matgästens mage.

Att välja svenskproducerad mat har fördelar ur ett flertal olika hållbarhetsaspekter. Enligt Lantmännens rapport *Framtidens jordbruk*⁽³⁹⁾ har svensk mjölk och svenskt nötkött båda 60 procent lägre klimatavtryck jämfört med det globala genomsnittet. Jordbruksverket har sammanställt rapporten *Mervärden hos svensk mat*⁽⁴⁰⁾, där man konstaterar att svenska jordbruk jämfört med andra länder använder mindre växtskyddsmedel, har en förhållandevis låg vattenanvändning samt tillämpar ansvarsfull antibiotikaanvändning.

Rekommendationer och förslag

SKOLMATSKOMMISSIONENS SLUTSATS är att det, för att leda till hållbara skolmatsbeslut, behövs en ökad förståelse och kunskap om skillnader och likheter mellan konventionell och ekologisk livsmedelsproduktion, elevernas energi- och näringsbehov och hur näringsupptaget skiljer sig åt mellan olika livsmedel och måltider, samt hur matsvinnet kan minska utan att påverka elevernas förutsättningar att ta till sig mat och våga smaka nya maträtter. Därför är vår rekommendation att beslutsfattare såväl som arbetslaget kring skolmat kompetensutvecklas i dessa frågor. Skiftet till mer växtbaserat kräver ökad kunskap i alla led, till exempel för att få i sig tillräckligt med upptagbart kalcium, järn, jod, zink och selen.

Praxis och goda exempel

Mora satsar på hållbarhet i flera dimensioner

I Mora kommun erbjuds högstadieeleverna frukost i form av smörgås och smoothie. Den lokala mataffären skänker bröd och frukt och svinnet från skolluncherna används som pålägg. Den extra kostnaden blir därmed ganska liten. Samverkan med lokala butiker bidrar till minskat matsvinn och skapar ekonomiska förutsättningar att servera frukost.

Frukosten har gett eleverna bättre förutsättningar att ta del av skolan, och studieresultaten har förbättrats. Initiativet togs bland annat för att hjälpa fler ungdomar att klara grundskolan med godkända resultat samt ta sig in på arbetsmarknaden.

Bäddar för innovationer

I takt med att allt fler får insikt i komplexiteten inom området utvecklas verktyg i syfte att förenkla för beslutsfattare när det gäller inköp. Ett exempel är *Consumedia*, ett svenskt företag som hjälper privata och offentliga aktörer att mäta och minska sitt hållbarhetsavtryck från livsmedel. Företaget uppger att de erbjuder digitala verktyg kopplade till en av världens största och mest detaljerade databaser när det gäller livsmedels påverkan på miljö, hälsa och social rättvisa. Personer som är verksamma inom skolmåltider kan bland annat använda verktygen för att göra mer hållbara inköp och menyer, jämföra olika resultatenheter samt planera och följa upp verksamhetens

hållbarhetsmål. Consumedia har även utvecklat en AI-driven mobilapp som utgör ett pedagogiskt verktyg för att både mäta och minska tallrikssvinn från skolmåltider.

Mat och måltider som en pedagogisk resurs

Skolverket skriver på sin hemsida⁽⁴¹⁾ att maten i förskolan och grundskolan ska vara näringsriktig och kostnadsfri, samt att när maten och ätandet är lustfyllt är det mer troligt att maten hamnar i magen och ger ork att leka och lära. Skolverket lyfter att måltiden är en viktig del av en bra skola – oavsett hur mycket resurser som läggs på pedagoger och läromedel är det svårt att ta till sig kunskap om man är hungrig.

Måltiden är ett tillfälle för elever och lärare att mötas, umgås och bygga relationer och kan också integreras i det pedagogiska arbetet, till exempel kring mat, odling, ekologi och matematik, kultur, historia, samhälle och demokrati, hur matsvinn och transport av livsmedel påverkar klimat och miljö, och vad kroppen behöver för att må bra.

SKOLMATSKOMMISSIONEN FÖRESLÅR att formuleringen hos Skolverket ovan får större tyngd, till exempel genom följande komplettering: ”Måltiden är ett tillfälle för elever och lärare att mötas, umgås och bygga relationer. Måltiden ska också integreras i det pedagogiska arbetet. För att ge elever kompetens att göra hållbara val krävs uppdaterad och bred kunskap hos pedagoger och verksamhetschefer.”

I gymnasieskolan finns det inget krav på att det ska serveras skolmåltider, men de flesta kommuner och skolor väljer ändå att göra det.

SKOLMATSKOMMISSIONEN REKOMMENDERAR att det ställs krav även på gymnasieskolan, så att det även där blir obligatoriskt att tillhandahålla skolmat enligt samma principer som i grundskolan.

Dåliga exempel på genomförande av pedagogiska måltider

Skolmat är mycket mer än en kommunal fråga. Det bör heller inte vara upp till varje enskild skola eller lärare att göra på "sitt sätt". För att genomföra pedagogiska måltider krävs en viss grundnivå på utbildning och attityd. Annars kan det bli så här, återberättat från representanter inom skolan och som vi har varit i kontakt med:

1. Skola där man inte har skolrestaurang.
Eleverna äter sin lunch i klassrummet.
Maten kommer på vagnar som ställs i korridoren, där barnen tar sin mat. De sitter vid sin skolbänk och äter. Läraren menar att de jobbar bättre när de sitter längs väggarna, med ryggen mot varandra och ansiktet mot ett fönster eller mot en ljudabsorberande skärm. Istället för att ta sig tid att ändra möbleringen och duka upp inför måltiden, får barnen fortsätta sitta med ryggen mot varandra och äta.

2. Pedagogisk måltid där läraren har med egen matlåda in i skolrestaurangen. Medan eleverna äter skolmaten äter läraren sin egen, medhavda mat.
3. Pedagogisk måltid där läraren kräver att alla är tysta – ingen får prata medan man äter. Själv sitter hen och tittar tomt ut i luften och "stänger av" omvärlden.

Rekommendationer och förslag

Steg 1

Se över hur samarbetet i hela värdekedjan kan se ut i din verksamhet. Kan man till exempel samverka och använda svinn från lokala matbutiker?

Steg 2

Det långsiktiga hållbarhetsperspektivet prövas i kristider, när prisbilden blir mer avgörande för inköpen. Hur kan man förbättra befintliga rutiner? Vad kan man ta bort eller addera för att nå målet?

Praxis och goda exempel

Tillgänglig forskning och lästips

Läs gärna mer via dessa länkar: *Folkhälsomyndigheten* ^(1,3), *Folkhälsomyndigheten 2023* ⁽¹⁾, *Folkhälsomyndigheten 2020* ⁽²⁾, *Riksmaten ungdom 2016/17* ⁽³⁾, *Pep-rapporten 2023* ⁽⁵⁾

Skolmatskommissionens workshop

Skolmatskommissionen arrangerade den 23 oktober 2023 en workshop med nyckelpersoner från skolmåltidsverksamheten i Sverige för att ta del av deras tankar och erfarenheter. En samlad bild är att skolmåltiden behöver ha ett brett perspektiv och inkludera samverkan och samarbete mellan olika aktörer och arenor i samhället, med fokus på hälsa och hållbar utveckling. Mat och måltidsverksamhet har flera målkonflikter och behöver hantera flera utmaningar samtidigt.

Verksamheten i offentliga måltider behöver bygga på ett långsiktigt hållbart matsystem. Samtidigt måste den mat och dryck som erbjuds uppfylla de näringsmässiga behoven. Det krävs ökad kunskap, bland annat om näringsens betydelse och om kopplingen mellan mat, miljö och ekonomi.

Även under denna workshop framkom behovet av en engagerad rektor samt kunskap hos personalen i köket, pedagogerna och berörda politiker. Många lyfte att det behövs mer resurser till såväl råvaror som personal och lokaler samt tidsmässigt utrymme. Den höga arbetsbelastningen gör att det är svårt att hinna ta ett helhetsgrepp och att vara framåtsträvande.

Klimatmålen i kommunerna gör att man serverar mer vegetariskt, men djupare förståelse och kunskap om långtgående konsekvenser saknas, ofta i flera led. Att jobba ihop och samverka, samt ta plats i skolledningsmöten och vara med tidigt i planeringen krävs för att

måltidsverksamheten ska integreras till exempel i skolans temaveckor. Att ha skolrestaurangen öppen hela dagen är ett exempel på kreativt nytänkande med många positiva effekter, som troligtvis kommer att få spridning.

MATtanken

Jordbruksverkets initiativ *MATtanken*⁽⁴³⁾ har sedan 2017 bedrivit ett långsiktigt arbete för att främja utvecklingen av offentliga måltider. Skolmatskommissionen intervjuade Eva Sundberg som är projektledare för MATtanken och sakkunnig på Jordbruksverket i frågor om mat och måltider. Att kroka arm och ta tillvara det som redan är gjort, menar även hon är viktigt för att komma vidare i arbetet. Exempelvis i projektet *Ett nytt recept för skolmåltider*⁽³⁵⁾ är frågeställningarna desamma som i Skolmatskommissionens arbete och de har många års erfarenhet att bygga vidare på.

På MATtankens hemsida finns en *erfarenhetsbank*⁽⁴⁴⁾ med bidrag från olika aktörer. Erfarenhetsbanken syftar till att utveckla hållbara offentliga måltider och sprida goda exempel och inspiration, bland annat kring hur man kan integrera maten och pedagogiken.

MATtanken koordinerar även regelbundna aktörsmöten där organisationer som berörs av offentliga måltider samlas. Måltid Sverige, Livsmedelsverket, Livsmedelsakademien i Skåne, Dietisternas Riksförbund, Kost & Näring och Skolmatsakademien är några av de som är med.

Sverige lägger 30 miljarder kronor på offentliga måltider varje år, varav råvarorna till skolmåltiderna utgör *sju miljarder*⁽⁴⁵⁾. De som ansvarar för måltidsverksamheterna runt om landet har många faktorer att ta hänsyn till. I grunden ligger självklart lagstiftelsen, som styr verksamheten, men även lokala inriktningsmål och policydokument. De har att hantera målkonflikter i vardagen, exempelvis när inte budgeten räcker till för att uppnå mål kring ekologiska och/eller lokalproducerade livsmedel. Inom kort finns en *databas*⁽³⁴⁾ tillgänglig för alla på Jordbruksverkets webbplats i vilken inköpsdata samlas över vad som köpts in till kommunerna under föregående år. Äntligen har vi fakta att utgå från i diskussionen om vad som köps in till kommunerna.

– Det är inte svart eller vitt och allt är inte mätbart, som Eva Sundberg uttryckte det. Den största utmaningen är att integrera skolmåltiden i skolan och få med rektorerna i arbetet. Frågan om hur vi bäst tar tillvara måltiderna spänner över flera politikområden och därför behöver fler departement och myndigheter involveras i arbetet.

Det är en fråga för hela samhället att förvalta och göra det bästa av skattepengar som läggs på offentliga måltider – det finns så många mervärden att ta tillvara.

Ett nytt recept för skolmåltider

Livsmedelsverket driver med stöd av Vinnova *Ett nytt recept för skolmåltider*⁽³⁵⁾ där man utgår från ett systemperspektiv med ett missionsorienterat arbetssätt. Aktörer från skolmatsystemet har enats om ett gemensamt mål – att alla barn i Sverige äter god och hållbar skolmat.

Man beskriver tillvägagångssättet enligt följande: För att ta reda på vad som behöver ändras för att skolmåltiderna ska kunna bli mer hållbara för miljön, hälsan och ekonomin var ett av de första stegen att rita en systemkarta över skolmåltidssystemet. Systemkartan beskriver de delar som ingår i systemet och viktiga hinder och framgångsfaktorer.

Fem huvudområden har utkristalliserats:

- Från gård till gaffel – råvarans väg till bordet och tillbaka
- Från liten till stor – barns och ungas perspektiv
- Från tanke till tallrik – planering, upphandling och inköp
- Från klassrum till kastrull – pedagogikens perspektiv
- Från mål till målgång – målsättningar på nationell och lokal nivå

Här kan du läsa mer om *arbetsmetoderna*⁽³⁵⁾.

Summering av Skolmatskommissionens slutsatser och förslag

En tydlig slutsats från Skolmatskommissionens arbete är att skolmåltiden behöver värnas. Den uppfattningen delar vi med många andra aktörer på olika nivåer i samhället, myndigheter, kommuner och skolor. Genomgående i vår rapport har vi tagit del av exempel, statistik och forskning från olika delar av landet, som visar att det inte bara är maten på tallriken som varierar i kvalitet, utan även miljön i skolrestaurangen, kunskapen kring matens betydelse, schemaläggning samt närvaron av förebilder för hälsosamma matvanor. Detta får konsekvenser på många plan och på både kortare och längre sikt, bland annat för samhällsekonomin. Även i tider av nedskärningar och knappa ekonomiska resurser är det oerhört viktigt att se skolmåltiden som mer än en kostnadspost. Om skolmaten får mer resurser kan det spara pengar i flera andra led och på flera sätt bidra till fysisk och psykisk hälsa, viktig livskunskap, inkludering, relationer och hållbar utveckling.

Skolmatskommissionens uppdrag var att identifiera utmaningar och möjligheter och inspirera till en utveckling för att få så bra resultat som möjligt inom ett antal för skolmåltiderna relevanta områden. Nedan presenteras våra slutsatser och förslag relaterat till rapportens sex temaområden:

- Energi och näring
- Mående
- Skolresultat
- Schema och struktur
- Ekonomi
- Hållbarhet

Bakgrunden till slutsatserna nedan beskrivs utförligt i respektive avsnitt.

Tema 1: Energi och näring

Riktlinjerna för hur stor andel av barns energintag som skolmåltiderna ska bidra med bör ses över och justeras för att bättre motsvara den tid som tillbringas i skolan.

Fler måltider kan därmed behövas för att säkerställa att mängden mat är tillräcklig för att täcka behovet av energi och näring under långa skoldagar, och det kan behövas ytterligare lagförslag som sätter ramar för när skolmaten ska finnas tillgänglig.

Tema 2: Mående

Värdskapet och måltiden fyller en särskilt viktig funktion i dagens samhälle. I skolrestaurangen ska det skapas ett lugn och finnas plats för samtal och möten. Alla som arbetar, äter och vistas här påverkar stämningen och känslan. Rektorn har det övergripande ansvaret, men alla som berörs är delaktiga i att skapa harmoni och trivsel.

Det bör finnas en gemensam nationell ram för att höja lägstanivån och skapa mer jämlika förutsättningar i skolrestaurangen. Det gäller både den fysiska och den sociala miljön, allt ifrån utformning till vuxennärvaro, bemötande och samvaro. När ramen är uppfylld kan det även ges ett kreativt utrymme för vidareutveckling.

Mat och måltider bör på ett tydligare och mer strukturerat sätt integreras i skolans övriga verksamhet, till exempel i lektioner inom olika skolämnen och genom pedagogiska måltider.

Tema 3: Skolresultat

Även om alla grundskoleelever och majoriteten av gymnasieeleverna i Sverige numera har tillgång till skollunch så ser förutsättningarna mycket olika ut. Större fokus bör riktas mot matens betydelse för skolresultat och utbildningsnivå. Ohälsosamma matvanor är mer vanligt hos familjer med låg inkomst och låg utbildningsgrad. Skolan har ett kompensatoriskt uppdrag att utjämna socioekonomiska skillnader och där är skolmåltider och hälsosam mat ett viktigt verktyg.

Det bör vara obligatoriskt även i gymnasieskolan att erbjuda en näringsrik skollunch, och gärna även frukost. Det borde vara en självklarhet att skapa goda förutsättningar för hälsa och lärande även för gymnasieelever, vilket sannolikt skulle bidra även till folkhälsan.

Tema 4: Schema och struktur

Skolmatskommissionen vill se att statusen för arbetslaget kring skolmaten höjs och att de och deras kunskap integreras bättre i skolans pedagogik kring livsmedel, näringslära och skolmat.

Det bör finnas regelverk som säkerställer måltidskvaliteten både på de gymnasier som har egen skolrestaurang och de som använder andra system, samt att man även i schemaläggning på gymnasiet prioriterar måltiden högt och ger eleverna rimliga förutsättningar att äta lunch.

I framtagandet av riktlinjer för skolmat bör barnens behov av tillgängliga näringsämnen, protein och energi få högsta prioritet, för att skapa goda förutsättningar för barn och ungdomars möjlighet att nå sina rekommenderade intag.

Tema 5: Ekonomi

Skolmatskommissionen uppmanar beslutsfattare att betrakta skolmaten som en investering i barns och ungas förutsättning för lärande, utveckling och mående – inte bara en kostnad. Satsningar på skolmat ger flera vinster, på många olika plan.

Maten ska ses som en del av verksamheten och den totala budgeten. Ett beskrivande avsnitt om vision och strategi kring skolmåltiderna, gärna med koppling till denna rapportens sex delområden, bör finnas med i årsredovisningen i varje kommun och organisation som berörs av skolmåltidsverksamheten.

Tema 6: Hållbarhet

Det behövs en ökad förståelse och kunskap om samband mellan till exempel hållbara skolmatsbeslut, konventionell jämfört med ekologisk livsmedelsproduktion, näringsupptag och matsvinn, samt matens och måltidens betydelse för social hållbarhet. Kompetensen hos beslutsfattare och skolmatsteamet behöver höjas i dessa frågor. Skiftet till mer växtbaserat kräver ökad kunskap i alla led om näringsrik och hälsosam kost, till exempel för att få i sig kalcium, järn, jod, zink och selen i en form som kroppen kan ta upp i tillräcklig mängd för att täcka behovet.

Riktlinjer om måltidens integrering i det pedagogiska arbetet samt om pedagogiska måltider behöver skärpas och ges större tyngd.

Slutligen föreslår Skolmatskommissionen att det ställs krav även på gymnasieskolan, så att det även där blir obligatoriskt att erbjuda skolmat enligt samma principer som i grundskolan. Gymnasieåren är en viktig period för att etablera hälsosamma matvanor, och behovet av energi och näring är högt i denna målgrupp. Bristande skolmat får konsekvenser på flera olika plan.

Djupintervju med kostchefer

Under juni 2023 gjordes djupintervjuer med tio kostchefer från olika delar av landet, i kommunal måltidsverksamhet. Bilden som tydligt framgår bekräftar att förutsättningarna för skolmaten, trots att den är lagstadgad, är ojämlika över landet. Olika kommuner hanterar bland annat frågor om budget, hänsyn till miljö och klimat, samt kvalitet, kompetens och bemanning på olika sätt. Här följer en sammanfattad bild av kostchefernas svar.

1. Har de ökade livsmedelskostnaderna påverkat din verksamhet i kommunen? På vilket sätt?

Många av de tillfrågade kostcheferna har gjort ändringar i sina menyer för att minska effekterna av prisökningarna, bland annat genom att sluta servera helt kött och vissa fisksorter. Några har inte längre olika alternativ att välja på, och några har minskat utbudet på salladsbuffén. Totalt sett har matgästen mindre valfrihet och variation, och hos vissa prioriteras kvalitet, inspiration och miljö lägre. Andra menar att det som nu görs av ekonomiska skäl går helt i linje med hur de tidigare jobbat utifrån hållbarhetsperspektivet.

2. Hur tänker du att de ökande livsmedelspriserna kommer att påverka din verksamhet i framtiden när det gäller kvalitet, näringsinnehåll, specifika livsmedel?

Kostcheferna följer de politiska beslut de har att utgå ifrån, och den budget som sätts. Vissa av dem berättar om en god dialog och förståelse för att mat kostar pengar och måste få göra det. Andra uttrycker att de känner sig ganska ensamma i sin roll och kämpar samtidigt med arbetsmiljömässiga utmaningar såsom kompetensbrist och svårigheter att få tag i personal, stress och höga krav från elever och föräldrar.

3. Har det blivit svårare att följa lagstiftningen gällande näringsriktig mat i skolan på grund av de ökade livsmedelskostnaderna?

Flera tycker att prishöjningarna gjort att det är en större utmaning att följa riktlinjerna, men kostcheferna är eniga om att matens näringsinnehåll har högsta prioritet. Några har fått en utökad budget för att klara det, men det är svårt att leva upp till rekommendationen om fet fisk, eftersom lax har ökat i pris. Utbudet på salladsbuffén har blivit snålare och gör det svårare att lära barnen smaka på nya livsmedel.

4. Hur mycket dyrare tror du det skulle bli att servera näringsriktig mat, dvs följa lagstiftningen när livsmedelskostnaderna ökar?

De tillfrågade är mycket angelägna om att uppfylla näringskraven. Det är de politiska besluten och budgeten som avgör om det är möjligt att fortsätta servera näringsriktig mat – som hamnar i magen på matgästen. Återigen nämns fet fisk som den största utmaningen. Matkostnaderna är inte ett isolerat problem, utan hänger ihop med skolverksamheten som helhet, bemanning och kompetensförsörjning, skolans ledning och politiska beslut. Många har fått ökad budget men inte tillräckligt. Någon tar på sig hela ansvaret att få pengarna att räcka.

5. Hur känner du inför framtiden då det gäller möjligheten att servera näringsriktig mat till barn och unga i dina verksamheter? Tillförsikt, trygghet, oro.

De flesta av kostcheferna i undersökningen känner sig trygga i att det kommer att fungera, men upplever en oro inför ytterligare prisökningar, attityder och barnens (och pedagogernas/föräldrarnas) tvekan inför att äta vegetariskt. Någon nämner även att miljön i skolrestaurangen och pedagogiken är viktiga faktorer som påverkar matintaget.

6. Är barn och ungdomar mer hungriga, och har skolmaten fått en större betydelse för näringsintaget?

I de flesta skolor går det åt mer mat på måndagar och efter lediga dagar, men alla har inte märkt av att det går åt mer mat nu än tidigare. Några nämner att uppfattningen om ökad åtgång kan bero på att man jämför med pandemin, då det var betydligt färre som åt lunch i skolan.

7. Vad behövs i din kommun för att bibehålla kvaliteten avseende näring, variation och svenskt ursprung?

De flesta menar att mer pengar och fler kompetenta kockar är det som behövs, samt förståelse, stöd och en bra dialog med berörda beslutsfattare. Att integrera köket och skolmaten i pedagogiken nämns också av många. Hel- och halvfabrikat är en kortsiktig lösning när resurserna i form av personal och ekonomi inte räcker, men är av flera skäl inte hållbar.

Länkar till artiklar och nyheter

Artiklar och inslag i olika medier om hungriga barn:

SVT nyheter: *Gratis skolmat i Arvika under påsklovet*

Dagens samhälle: *Här får barnen gratis skolmat under sportlovet*

SVT nyheter: *Det går åt mer mat i skolan*

SR: *Lena Anderssons svar på kritiken: "Inte troligt att barn går hungriga i Sverige"*

Norra Skåne: *Sofia Nerbrand: Fattigdom är inte hela förklaringen till att barn äter mer i skolan*

SvD: *Barn i Sverige måste få äta sig mätta*

Sifundersökning: *Om barnfamiljers ekonomiska svårigheter med våra slutsatser och krav*

Socialdemokraterna: *S vill ha gratis sommarlovsaktiviteter med lunch för barn*

SVT nyheter: *Mer skolmat går åt: "Barnen äter mycket mera än tidigare"*

SVT nyheter: *Pressat läge för hushållen – skolbarn i Halmstad kommer hungriga efter helgen*

DN: *Sex av tio kommuner: Elever äter mer skolmat*

SVT Nyheter: *Stigande matpriser gör att barn i Umeå äter mer skolmat: "Föräldrarna har inte råd"*

Om skolfrukost i media

Skolmatskommissionen har sökt efter forskningsrapporter och inte hittat någon svensk studie, men forskning från andra länder visar på positiva effekter på bland annat skolresultat och högre närvaro när skolfrukost införts. Artiklarna nedan är några aktuella svenska exempel.

SVT nyheter: *Nu kan vi fokusera på lektionerna*

Mitt i: *Nu serveras det frukost i alla Järvas skolor*

DN.se: *45 av 290 kommuner erbjuder gratis skolfrukost*

SR, P4 Jämtland: *Gratis skolfrukost i Hammarstrand uppskattas: "Klarar sig längre"*

Mora kommun: *Piggare elever när kommunen satsar på frukost*

SVT Nyheter: *Efter skolmatslarmet: Vänstern vill införa gratis frukost till skolelever*

TV4 Nyheterna: *MP:s utspel: Gratis skolfrukost till alla barn*

Expressen: *Hellre fler läroböcker än gratis skolfrukost*

SVT Nyheter: *Moderaterna i Falkenberg vill införa gratis skolfrukost*

DN: *Skolministern: Inga extrapengar till skolfrukost*

Arbetet: *"Inför gratis frukost för elever i skolan för bättre studieresultat"*

Om skolmat ur ett historiskt perspektiv

DN: *Skolmatens historia i Sverige började med gröt*

Referenslista

1. Förekomst av övervikt och fetma bland skolelever. Folkhälsomyndigheten 2023.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/juni/hog-forekomst-av-overvikt-och-fetma-bland-skolelever>
2. Folkhälsomyndigheten 2020.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/o/overweight-and-obesity-among-school-children-1115-year-old-continues-to-increase>
3. Riksmaten Ungdom 2016–17.
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom>
4. Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2016/2016-nr-9-socioekonomiska-skillnader-i-matvanor-i-sverige>
5. Pep-rapporten. Generation Pep 2023.
<https://generationpep.se/sv/aktuellt/pep-rapporten-2023>
6. Tallriksmodellen. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen>
7. Saperemetoden. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/mat-for-alla-sinnen-sensorisk-traning-enligt-sapere-metoden>
8. Complementary feeding based on Nordic foods: effects on nutrient intake, growth, biomarkers and eating behavior. Johansson U. Doktorsavhandling.
<https://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1609343&dsid=8481>
9. Nordiska bär och rotfrukter till spädbarn – en grund för hälsosamma och hållbara matvanor.
<https://nutritionsfakta.se/2022/03/18/nordiska-bar-och-rotfrukter-till-spadbarn-en-grund-for-halsosamma-och-hallbara-matvanor-som-vuxen>
10. Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/nationella-riktlinjer-for-maltider-i-skolan>
11. Undersökning om skolmat bland Sveriges kommuner. LRF Mjölk.
<https://mjolk.se/7-av-10-kostchefer-larmar-kostnadsokningarna-gar-ut-over-skolmaten>
12. Energi, kalorier. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/energi-kalorier>
13. Hälsoekonomiska utvärderingar. Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/halsoekonomi/halsoekonomiska-utvarderingar>
14. Barnkonventionen. UNICEF.
<https://unicef.se/barnkonventionen>
15. Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2016/2016-nr-11-litteraturgenomgang-barns-matvanor-ur-ett-sensoriskt-och-pedagogiskt-perspektiv>
16. Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform. Lundborg, Rooth, Alex-Petersen. Rev Econ Studies. 2022;89(2): 876-908.
<https://academic.oup.com/restud/article/89/2/876/6273674>
17. Försämrade PISA-resultat i Sverige och i många andra länder. Skolverket.
<https://www.skolverket.se/om-oss/press/pressmeddelanden/pressmeddelanden/2023-12-05-forsamrade-pisa-resultat-i-sverige-och-i-manga-andra-lander>
18. Mat i skolan och förskolan. Livsmedelsverket.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mat-i-forskolan-och-skolan>
19. Undersökning om skolmat bland Sveriges kommuner. LRF Mjölk 2023.
<https://mjolk.se/7-av-10-kostchefer-larmar-kostnadsokningarna-gar-ut-over-skolmaten>
20. Frukostbarometern. Arla.
<https://kund.arla.se/kunskap-rad/skola-forskola/arla-skolfrukost/#frukostbarometern>
21. Piggare elever när skolan bjuder på frukost.
<https://morakommun.se/arkiv/nyhetsarkiv/nyheter/2023-03-14-piggare-elever-nar-skolan-bjuder-pa-frukost>
22. Elever ska prestera bättre med frukost.
<https://www.botkyrka.se/nyhetsarkiv/nyhetsarkiv/2022-01-21-elever-ska-prestera-battre-med-frukost>

23. Bättre ro och relationer med frukost i skolan. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/maltidsbloggen/battre-ro-och-relationer-med-frukost-i-skolan2>
24. White Guide Junior
<https://whiteguidejunior.com>
25. Obligatoriska skolluncher – nytt arbetssätt i årskurs 7. MATtanken.
<https://mattanken.se/mattanken/erfarenhetsbank/erfarenhetsbank/obligatoriskalunchernyttarbetssattiarskurs7>
26. Livsmedelsverket. Riktlinjerna för skolan och förskolan uppdateras – så här går det till
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/maltidsbloggen/riktlinjerna-for-skolan-och-forskolan-uppdateras-sa-har-gar-det-till>
27. Måltidsmodellen. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>
28. FAMM. Örebro universitet.
<https://www.oru.se/institutioner/restaurang--och-hotellhogskolan/forskning/famm>
29. Berggren L. Avhandling. It's not really about the food – it's about everything else.
<https://www.skolporten.se/forskning/avhandling/its-not-really-about-the-food-its-about-everything-else-pupil-teacher-and-head-teacher-experiences-of-school-lunch-in-sweden>
30. SCB. Matpriser stiger lika kraftigt som på 1980-talet.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/redaktionellt/matpriser-stiger-lika-kraftigt-som-pa-80-talet>
31. Rädda Barnen.
<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/barnfattigdom/nya-siffror-bekrftar-barnfattigdom-ar-ett-akut-problem>
32. Gratis skolmat i Arvika under påsklovet. SVT.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/varmland/gratis-skolmat-i-arvika-under-pasklovet>
33. Intervju med tio kostchefer. LRF Mjölök 2023.
<https://mjolk.se/ny-undersokning-9-av-10-oroliga-for-forsamlingar-i-skolmatsalarna>
34. SILO. MATtanken.
<https://mattanken.se/mattanken/silo>
35. Ett nytt recept för skolmåltider. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/samarbeten-och-projekt/projekt2/ett-nytt-recept-for-skolmaltider>
36. Globala målen.
<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen>
37. UNICEF.
<https://unicef.se/barnkonventionen>
38. Matsvinn i kommunala förskolor och skolor. Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2023/l-2023-nr-07-matsvinn-i-kommunala-forskolor-och-skolor>
39. Framtidens jordbruk. Lantmännen.
<https://www.lantmannen.se/om-lantmannen/press-och-nyheter/pressmeddelanden/2021/ny-rapport-svensk-mjolk-och-notkottsproduktion-kan-na-parisavtalets-klimatmal>
40. Mervärden hos svensk mat. Jordbruksverket.
<https://jordbruksverket.se/mat-och-drycker/hallbar-produktion-och-konsumtion-av-mat/mervarden-hos-svensk-mat>
41. Mat i förskolan och skolan. Skolverket.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mat-i-forskolan-och-skolan>
42. Fattigdomsrapporten 2023. Sveriges Stadsmissioner.
<https://sverigesstadsmissioner.se/nyheter/fattigdomsrapporten-2023>
43. MATtanken.
<https://www.mattanken.se>
44. Erfarenhetsbank. MATtanken.
<https://mattanken.se/mattanken/erfarenhetsbank>
45. Så kan skolmåltidssystemet bidra till ett hållbarare samhälle.
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/sa-kan-skolmaltidssystemet-bidra-till-ett-hallbarare-samhalle>
46. Barns sömn i olika åldrar. 1177.
<https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar>



Skolmatskommissionen

www.skolmatskommissionen.se