

Riktlinjer för servering av mjölkprodukter och matfett i förskola, grundskola och gymnasium

I Järfälla kommun arbetar vi i förskolan och skolan efter de riktlinjer som ges i

- Nationella riktlinjer för bra måltider i förskolan
- Nationella riktlinjer för bra måltider i skolan

Riktlinjerna är utarbetade av Livsmedelsverket på uppdrag av regeringen. Riktlinjerna går att ladda ner eller beställa från www.slv.se

I förskolan är bäst att servera:

Mjölkprodukter med en fetthalt på 0,5 %.

Matfett till brödet med en fetthalt med minst 70 %
(varav högst en tredjedel mättat fett).

I skolan och gymnasiet är bäst att servera:

Mjölkprodukter med en fetthalt på 0,5 %.

Matfett till brödet med en fetthalt på högst 41 %
(nyckelhålsmärkt).

Lättmjolk och vatten rekommenderas som måltidsdryck till lunch i alla verksamheter.

I dagsläget finns inget ekologiskt matfett som uppfyller givna rekommendationer för skolan, bara för förskolan. Ett ekologiskt smörbaserat matfett 57 % kan erbjudas som alternativ. Tänk då på att servera färre charkprodukter och mer fet fisk och rapsolja. Det är helheten av måltiden som är viktig.

Riktlinjerna stämmer väl överens med fullmäktiges beslut om riktlinjer och tillämpningsanvisningar för Järfälla kommuns måltidsverksamhet som är fastställda att gälla år 2016-2020.

Karolina Andersson
Kostkonsult
karolina.andersson@jarfalla.se

Susanne Agervret Strömbäck
Kostkonsult
susanne.agervret.stromback@jarfalla.se