



MAT PÅ SFO: NÆRING TIL LIV, LEK OG LÆRING

Appetitt på livet | kids edition

[Klikk her for å skrive inn en dato.](#)



Innhold

Innhold.....	3
Innledning	4
Sammendrag	5
Kravene fra Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet	6
Bakgrunn – hvordan står det til med SFO-maten?	7
Gode eksempler.....	11
Algarheim SFO i Ullensaker: Opplæring i kostvaner – et samfunnsansvar....	12
Charlottenlund SFO i Trondheim: Lykkes på grunn av god kontroll på lagerføring og logistikk.....	16
Selnes SFO i Tromsø: Et kinderegg av matglede – billig og bra mat og redusert matsvinn	20
Hasle AKS i Oslo: Varm mat levert på skolen	25
Hva mener ekspertene?	29
Suksessfaktorer og fallgruver	32
Mat- og måltidspolitik - et viktig verktøy for et godt resultat	33
Svak forankring i regelverket.....	35
Referanser	38



Innledning

Mange barn benytter seg av skolefritidsordningen. Mens de venter på at foreldrene skal komme hjem, tilbringer de deler av ettermiddagen her. SFO-er rundt om i landet tilbyr et stort spekter av aktiviteter, men det varierer mye fra SFO til SFO. De aller fleste SFO-er har et mattilbud.

Vi vet at kostholdet er viktig for barn, for at de skal utvikle seg fysisk og kognitivt. Det er i disse årene grunnlaget legges for en god helse senere i livet. Man skulle dermed tro at mattilbudet på SFO er gjennomtenkt, sunt og variert. Slik er det dessverre ikke.

Tilbudet spriker veldig. Noen steder tilbys varierte og sunne retter, mens andre steder velges minste motstands vei, og barna ender opp med tomatsuppe og pølser. Foreldrene forteller om store forskjeller fra kommune til kommune. Til syvende og sist handler det ofte om personen som står på kjøkkenet. Et vellykket mattilbud avhenger av at man har en ildsjel i personalet. Slik skal det ikke være.

Med denne rapporten ønsker Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet å fokusere på SFO-maten. Vi ønsker en tydeligere forankring i regelverket, som forplikter SFO-eier til å følge myndighetenes kostråd.

Gjennom arbeidet har vi sett på ulike praksiser over hele landet, har snakket med fagmiljøer, og har identifisert noen suksesskriterier. Vi løfter fram fire SFO-er fra Tromsø, Trondheim, Ullensaker og Oslo. Dette er SFO-er som har et godt mattilbud til barna. Ikke nødvendigvis fordi de har store ressurser til rådighet, men fordi de har en høy bevissthet rundt det de gjør. For det er bevissthet det handler om, en villet politikk.

Det er også et samfunnsaspekt her. Ikke alle barn kommer fra ressurssterke familier. Ikke alle barn har med seg en næringsrik matpakke hjemmefra. For elever fra familier med lav sosioøkonomisk status kan et godt og næringsrikt måltid gjøre en forskjell. SFO-måltidet kan være det eneste ordentlige måltidet de får den dagen. Det handler om å ta vare på de elevene som faller utenfor.



Sammendrag

Et godt SFO-måltid handler om sunn fornuft

Én av tre foreldre sier at de ikke er fornøyde med mattilbudet på skolefritidsordningen. Foreldre i Oslo er de minst fornøyde i landet; her er én av fem meget misfornøyde med mattilbudet.

*Nesten fire av ti mener det ikke legges til rette for mange nok måltider, mens halvparten er uenig i at SFO tilbyr et godt utvalg av sunn mat.
(Befolkningsundersøkelse utført av Norstat 2018)*

I flere år har kvaliteten på skolefritidstilbudet vært i fokus, men maten som lages og serveres her, har fått lite oppmerksomhet. Mattilbudet varierer fra kommune til kommune og fra SFO til SFO. Til syvende og sist er det kunnskapen til og interessen blant de SFO-ansatte som er avgjørende. Man må ha ildsjeler som setter i gang, uttaler leder Anette Odemark i Algarheim SFO i denne rapporten. Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet mener dagens regelverk for mat og måltider i SFO er for svakt. Retningslinjene er ikke forpliktende nok, og dermed blir forskjellene i tilbudet store.

Vi vet hvor viktig et sunt og variert kosthold er for barnas fysiske og kognitive utvikling. Mange barn spiser på SFO hver dag, og dermed blir SFO en viktig kostholdsarena for barna. SFO-måltidene kan også ha stor betydning for barnas velvære, helse og ikke minst framtidige kostholdsvaner. En kvalitetsheving av SFO-måltidene vil derfor gi positive samfunnsøkonomiske konsekvenser på sikt. Livsstilssykdommer som følge av dårlig kosthold er et av de alvorligste folkehelseproblemene i samfunnet, bare forbigått av tobakk- og alkoholrelaterte sykdommer.

SFO-måltidet kan bidra til å minske sosiale forskjeller. Noen barn kommer fra ressurssterke hjem, der foreldrene har grunnleggende kunnskap om kosthold og matlaging. Andre barn gjør det ikke. I en masteroppgave om folkehelsevitenskap skriver Silje Meisner Ellingsen: «Et næringsrikt SFO-måltid vil bedre kostholdet for barn med både høy og lav sosioøkonomisk status, men forbedringen vil være størst hos barn med lav sosioøkonomisk status.» Måltidet har med andre ord potensial til å ha en utjevnende effekt.

Det er foreldrene som betaler for SFO. Når det gjelder mattilbudet, kan det imidlertid være vanskelig å vite hva de kan forvente. Dette er lite tilfredsstillende all den tid vi vet at maten som serveres dag etter dag på SFO, har betydning for barnas trivsel og helse.

Målet med denne rapporten er å få fram hvor viktig det er å ha et godt og variert måltidstilbud i skolefritidsordningen. Vi vil vise til tall, fakta og dokumenterte utfordringer, men også løfte fram de gode eksemplene. Det finnes SFO-er som har tatt grep for å gi barna et sunt og variert mattilbud. Det finnes enkeltpersoner som brenner for å styrke kvaliteten gjennom et bedre



mattilbud, og som tydelig kommuniserer til foreldrene hvilket mattilbud de kan forvente på vegne av barna.

Vi ønsker også å inspirere de ansvarlige for SFO rundt om i landet og vise at det er mulig å lykkes med SFO-måltidet. Samtidig setter vi fram noen krav til SFO-ene og til kommunepolitikkerne, som har det overordnede ansvaret. Det offentlige har utarbeidet kostråd til befolkningen og har klare anbefalinger om hvordan man kan sette sammen et sunt og variert kosthold for barn og unge. Da kan de ikke samtidig ha en likegyldig holdning til den maten som serveres i egen regi.

Kravene fra Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet

- Skolefritidsordninger (SFO) må følge Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen.
- Mat- og måltidstilbudet må forankres i skolefritidsordningens vedtekter, som fastsettes av SFO-eier.
- SFO-eier må sørge for at SFO har tilgang til tilfredsstillende spiselokaler og kjøkkenutstyr, og at kjøkkenet møter myndighetenes krav til lokaler for matproduksjon.
- SFO-eier må sørge for at personalet har kompetanse om barns mat- og ernæringsbehov og kunnskap til å omgjøre teori til praksis.
- Det må gjennomføres regelmessige foreldreundersøkelser, og det må være åpenhet om resultatene.
- SFO må legge til rette for god dialog og godt samarbeid med foreldrene om mat- og måltidstilbudet.
- Alle kommuner må ha en helhetlig mat- og måltidspolitikk som sikrer barn og unge sunn mat og gode måltidsrammer.
- Det skal være en nasjonal forankring av mat- og måltider i opplæringsloven, som blant annet regulerer skolefritidsordningen.

Et måltid handler ikke bare om ernæring og helse. Det handler også om fellesskap, pedagogikk, måltidsopplevelser, mattradisjoner og sosial læring.



Bakgrunn – hvordan står det til med SFO-maten?

Hver dag er mange tusen barn i Norge på skolefritidsordning (SFO), både før og etter skoletid. Maten som serveres der, og tilretteleggingen av måltidene på SFO fortjener mer oppmerksomhet.

SFO er et frivillig tilbud for elever fra 1. til 4. klasse i grunnskolen. De yngste skolebarna trenger omsorg og aktiviteter utenom skoletid mens foreldrene er på arbeid. SFO er naturlig nok et tilbud som svært mange må benytte seg av.

De senere årene har man blitt mer opptatt av innholdet i og kvaliteten på SFO. Selv om skolefritidsordningen ble lov- og forskriftsfestet i 1997, finnes det ingen overordnede krav til innholdet i ordningen. Derfor er det store forskjeller fra kommune til kommune og fra skole til skole. Dette gjelder også mat og måltider.

Mat- og måltidstilbudet har i liten grad vært tema i kvalitetsdiskusjonen i SFO, til tross for at de aller fleste SFO-er har et mattilbud.

Skolefritidsordningen utgjør en unik læringsarena utenfor hjemmet og har en viktig helsefremmende og utjevnende funksjon. Dette fordrer også et sunt og variert mattilbud, men det har man dessverre ikke overalt i dag.

Innfrir ikke foreldrenes forventninger

Forbrukerrådet ønsket å innhente kunnskap om hva foreldre til barn på SFO mener om SFO-maten, og ga Norstat i oppdrag å gjennomføre en undersøkelse blant foreldre våren 2018. Undersøkelsen viser at en betydelig andel foreldre ikke er fornøyd, og at dialogen og samarbeidet mellom SFO og hjem er mangelfull på dette feltet.

Én av tre foreldre er ikke fornøyd med mattilbudet på SFO. Foreldre i Oslo er de minst fornøyd i landet; her er én av fem meget misfornøyd med mattilbudet. Nesten fire av ti (38 %) mener at det ikke legges til rette for mange nok måltider, mens halvparten (51 %) er uenig i at SFO tilbyr et godt utvalg av sunn mat.

Heller ikke når det gjelder variasjon, innfris foreldrenes forventninger. Halvparten (54 %) er ikke enig i at barna får et variert mattilbud. Kun én av ti svarer at grønnsaker serveres daglig, 30 % svarer to til fire ganger i uken, mens 30 % svarer at grønnsaker serveres én gang i uken eller sjeldnere.

Så mange som 68 % av foreldrene mener at de ikke får god nok informasjon om mattilbudet. Det er også mange som sier at de ikke vet hvordan måltidene legges til rette for barna når det gjelder avsatt tid eller sosiale rammer.

Hva vet vi ellers om SFO-maten?

Det er gjennomført flere undersøkelser av skolefritidsordningens mat- og måltidstilbud. Den mest omfattende er trolig Helsedirektoratets



landsrepresentative undersøkelse fra 2013 blant SFO-ledere, selv om bare 32 % av de inviterte deltok.

Kartleggingen viste at om lag 60 % la til rette for frokost på SFO, og at dette måltidet var basert på mat som barna hadde med hjemmefra. Nesten 90 % hadde et daglig tilbud om et måltid etter skoletid, i hovedsak brødmat eller varmmat servert av SFO. Varmmat var lite vanlig; tre av fire hadde dette 1–2 ganger i uka, og 36 % sa at de tilbyr frukt hver dag.

NRK Sørlandet kartla i 2017 SFO-tilbudet i kommunene Grimstad, Kristiansand og Farsund. De gikk igjennom innkjøpslistene til alle SFO-ene for hele 2016, og registrerte at varmmattilbudet i all hovedsak begrenset seg til pølser, pizza og pasta. I kystbyen Farsund ble det ikke handlet inn et eneste fiskeprodukt i hele 2016. På den største SFO-en i Kristiansand ble det kjøpt inn 196 pakker pølser og to pakker laksefilet. Undersøkelsen vakte oppsikt, særlig med tanke på at Helsedirektoratet anbefaler at SFO serverer fisk 1–2 ganger i uken:

- «Det blir for lett vint å servere pølser og kjøttboller. Dessuten tror jeg ikke ei pølsepakke er noe særlig billigere enn ei frossenblokk med fisk.» Linda Granlund, divisjonsdirektør for folkehelse i Helsedirektoratet (NRK 12.6.2017)
- «Det er et paradoks at myndighetene forteller meg hva slags mat jeg skal gi til mine barn, men på skolen er det liksom ikke så farlig.» Andreas Viestad, Geitmyra matkultursenter (NRK Ytring 21.6.2017)
- «Foreldrebetaling på 7,50 kroner dagen per barn er latterlig lite dersom man skal sørge for fisk, frukt og grønnsaker. Retningslinjene fra Helsedirektoratet betyr veldig lite. Enten må foreldrebetalinga opp, eller så blir det billigmat.» Gro Miller, kokk for SFO på Hisøy (NRK 12.6.2017)

Anbefalinger som ikke følges

Helsemyndighetene har laget retningslinjer for mat og måltider i skolen som gjelder for SFO også. Retningslinjene kom i 2013 og bygger på retningslinjene fra 2003. De slår fast at mat- og drikketilbudet på SFO har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed også for helsen deres, både på kort og lang sikt.

Dersom SFO serverer mat, er det en klar anbefaling at den bør være i tråd med myndighetenes kostråd. Maten bør være sunn og variert, slik at den ivaretar barnas behov for energi og næringsstoffer. Det bør være gode rammer rundt måltidene, trygg mathåndtering og god hygiene.

For fem år siden kjente under halvparten av SFO-lederne til Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO. Retningslinjer som ikke er kjent, blir heller ikke fulgt. Statusen som disse retningslinjene har, er med andre ord ikke der den bør være. En tydeligere forankring i regelverket vil være avgjørende for å oppnå et nasjonalt løft på SFO-maten.



Det handler om å se betydningen av mat og måltider i et større perspektiv. Trivsel, lek og læring – alt blir enklere med riktig næring. Dessuten handler det om å legge grunnlaget for barnas kosthold, som har mye å si for utvikling og helse, både i dag og resten av livet. Dersom SFO-er i hele landet skal kunne ivareta sin helsefremmende og utjevnende funksjon, og dersom vi skal kunne sikre et likeverdig tilbud i hele landet, må retningslinjene bli mer forpliktende enn de er i dag.

«Det nytter ikke at Helsedirektoratet gir ut kostholdsråd og retningslinjer for barnehager, skoler og SFO, dersom de som fastsetter kostpengene og menyene ikke tilrettelegger for at de blir fulgt», har forsker Siril Alm ved Nofima uttalt (VG 20.6.2017).

Kostpenger finansierer mattilbudet

SFO drives etter selvkostprinsippet. Det vil si at kommunene kan kreve at utgiftene til SFO blir dekket gjennom egenbetalingen fra foreldrene. Noen kommuner finansierer mattilbudet ved å kreve kostpenger fra foreldrene i tillegg til den ordinære avgiften, mens andre kommuner inkluderer kostpengene i avgiften.

I Norstats undersøkelse sier 42 % av foreldrene at de ikke vet eller husker hvor mye de betaler i kostpenger. Én av ti sier at de ikke betaler kostpenger. Blant de som oppgir at de betaler kostpenger, er variasjonen stor: 10 % betaler 199 kroner eller mindre i måneden, 20 % betaler mellom 200 og 299, mens 18 % betaler 300 kroner eller mer.

Alle foreldre (96 %) mener at de må kunne forvente at mattilbudet på SFO er sunt. Samtidig er det 61 % av de spurte foreldrene som ville betalt 100 kroner ekstra i måneden for å få et bedre mattilbud på SFO.

Stikkprøver vi har gjort av vedtektene som kommunene fastsetter for SFO, viser at det sjelden sies noe om innholdet i eller kvaliteten på mattilbudet. Foreldre har med andre ord svært liten mulighet til å kontrollere sammenhengen mellom den tjenesten de betaler for, og kvaliteten på tjenesten. Dette er lite tilfredsstillende all den tid vi vet at maten som serveres dag ut og dag inn på SFO, har stor betydning for barnas helse.

Mangel på kompetanse og planer

Ved Borge skole i Porsgrunn forteller SFO-leder Stine Thormodsen at de har ansatt en kokk i 80 prosent stilling: «Vi har alltid hatt mat, men det er klart at variasjonen ble bedre etter at vi fikk egen kokk. Tidligere var det mer posesupper og halvfabrikata, men vi ønsket å tilby noe annet. Nå har Mona ansvar for maten, så kan vi andre konsentrere oss om barna. Hun har bedre kompetanse på å regne ut mengder og porsjoner til barn. Det blir ikke noe sløsing, og vi får mye for pengene.» (Telemarksavisa 13.3.2018)



Helsedirektoratets kvalitative undersøkelse av mattilbudet på SFO i 2013 viste at det var store forskjeller i tilbudet og hvordan måltidene ble organisert. Tilbudet bærer preg av tilfeldigheter og mangel på ressurser:

- Mat- og måltidstilbudet var lite prioritert i skolenes plandokumenter.
- Økonomi var ikke god nok til å kjøpe sunne og varierte råvarer.
- Kjøkkenfasilitetene var lite funksjonelle når man skulle lage mat til mange.
- Lokalene var lite funksjonelle til bespisning, og spisetiden var kort.
- Personalet hadde ikke nok kompetanse når det gjald mat og ernæring.

Kompetanse var et nøkkelord i undersøkelsen. Heller ikke i dag er det noe krav om matfaglig kompetanse hos de som har ansvaret for matlagingen. De færreste har kompetanse innenfor matlaging eller har hørt om retningslinjene for mat og måltider for SFO. Da studien ble lansert, var Knut-Inge Klepp divisjonsdirektør for folkehelse i Helsedirektoratet, og han uttalte følgende: «Det er få som rekrutteres som kjøkkenpersonell basert på formell kompetanse. Ofte har de som blir ansatt, en interesse for feltet, og det er positivt, men jeg skulle ønske at de med formell kompetanse oftere ble prioritert. Skolene burde også prioritere å gi gode etterutdanningstilbud til de som ikke har den kompetansen.» (NRK, 5.2.2014)

Undersøkelsen viste at SFO-personalet i utgangspunktet ønsket å servere sunn mat, men det var stor variasjon når det gjaldt hva den enkelte la i begrepet *sunn mat*. Økonomien ble et tema. Ingen av SFO-ene i studien klarte å dekke kostnadene til måltidene gjennom foreldrebetalingen alene, og man kviet seg for å ta for mye i kostpenger.

Rektorene mente det var positivt å ha retningslinjer som forpliktet skolene å følge kostrådene, men påpekte at barnas kosthold var foreldrenes ansvar. Denne holdningen tjener ikke til barnas beste. Når det serveres mat i regi av det offentlige, må det kunne stilles krav.



Gode eksempler

Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet har reist rundt i ulike deler av landet og besøkt skolefritidsordninger. På de neste sidene løfter vi fram fire skolefritidsordninger som har en bevisst holdning til maten og rollen måltidet spiller for barnas læring og utvikling. Vi har snakket med ledelsen, personalet og barna.



Algarheim SFO i Ullensaker:

Opplæring i kostvaner – et samfunnsansvar

– Da jeg begynte å undersøke litt, fant jeg ut at det eneste fellestrekket for de skolene som greier å satse på matservering på SFO, var at de hadde noen ildsjeler som fikk ting til å skje. Så da tenkte jeg, vel, da får jeg være den personen her på Algarheim.

Anette Odemark er trinnleder for 1.–3. trinn og leder på SFO. Hun begynte å jobbe ved skolen for tre år siden og så tilbudet til elevene med friske øyne. Ganske snart spurte hun seg selv: Kan vi egentlig være bekjent av at det vi lærer dem å spise, er pannekaker, tomatsuppe, pølser og brødsiver?

– Jeg mener det er et samfunnsansvar å lære barna gode kostvaner, sier Anette og peker på at det ofte er mye lettere å få et barn til å smake på noe nytt når de er samlet til bords på SFO, enn hjemme ved middagsbordet når de er slitne etter en lang dag.

– Dette er en mulighet vi bør utnytte. Vi kan jo faktisk påvirke unge slik at de får et bedre kosthold! Vi ser en kjempeutvikling i løpet av årene de går her. Førsteklassingene er skeptiske til en del av maten, og foreldrene ser på seksukersmenyen og begynner å forskuttere hva ungene deres ikke vil ha. Men så går ukene og månedene, og ungene smaker på det vi serverer. Og i andre og tredje trinn spiser de stort sett alt, forteller Anette.

En medsammensvoren gjorde susen

Da den nye SFO-lederen begynte å tenke nytt om mattilbudet på skolen, leste alt hun kom over om SFO-mat fra Helsedirektoratet og i rapporter fra kommuner og skoler. Og det hun fant ut, var altså at graden av matservering er personavhengig.

– Det var ingen andre fellestrekk. Det handlet ikke om størrelse eller beliggenhet eller kjøkkenfasiliteter, bare om enkeltpersoners vilje.

I mellomtiden hadde også Annette Farazmand blitt ansatt på skolen, og da de to Anettene snakket sammen i lunsjpausen, oppdaget de at de begge var interessert i mat og barns kosthold. I letingen etter svar på spørsmålet: Kan vi få til å servere et daglig måltid med variert varmmat med mindre salt, sukker og fett her på Algarheim, hadde Anette altså funnet dette svaret: Ja, hvis det finnes noen som brenner for saken i staben.

– Da vi innså at vi hadde det som trengtes, ble vi veldig gira, ler de to Anettene.

Sammen var de sterke nok til å starte opp noe som etter hvert har overbevist også skeptikerne ved skolen.

Støttende og stolt rektor

Med støtte fra rektor Stein Malerstuen ble den gamle matordningen skrotet til fordel for et forsøk på noe nytt. Annette Farazmand er fagarbeider på SFO, men



har også bakgrunn fra storkjøkken. Hun er både glad i og flink til å lage mat. Nå fikk hun ansvar for å planlegge seksukersmenyer, bestille varer og lage mat på SFO. Variert og sunn mat.

– Vi var litt spente på hvordan det ville slå ut på budsjettet, men oppdaget snart at det ikke er dyrere å lage bra mat enn å lage dårlig mat, forteller Anette Odemark. 222 av de 3500 kronene foreldre i Ullensaker kommune betaler for en SFO-plass, er øremerket mat. På noen skoler får de altså daglig varmmat for dette, andre nøyer seg med smøremåltider.

– Vi er stolte over tilbudet vi greier å gi til våre elever på SFO, fastslår rektor Stein. SFO skal ikke være en oppbevaringsplass, men en arena for læring og mestring. Barna skal ha det fint her. Da er sunn og god mat en naturlig del av helheten.



Enkelt kjøkken

Algarheim skole venter på det nye skolebygget som skal stå ferdig om to år. Enn så lenge har de ingen fancy fasiliteter. Anette lager maten som serveres til om lag 130 barn, inne på skolekjøkkenet. Et par timer etter at den gode matlukta har begynt å sive ut gjennom dørsprekken, kommer eleven på første trinn for å spise. Klokka 13.30 står de klar og tripper og venter på å få slippe inn. De setter seg rundt gruppebordene. Et bordkart viser hvor den faste plassen deres er. Når maten er laget, er Anettes jobb på kjøkkenet gjort. Andre SFO-ansatte står for servering, opprydding og oppvask. Å rullere på disse oppgavene er ikke noe problem. Å rullere på matlagingen, slik det ble praktisert ved skolen tidligere, vil de derimot ikke anbefale. Langsiktig planlegging, både av meny, innkjøp og

resteutnyttelse er en viktig suksessfaktor. Når én og samme person er på kjøkkenet hver dag, blir kvaliteten, systemene og løsningene bedre og bedre – så sant vedkommende liker å lage mat.

Seks uker

Anette setter opp menyen for seks uker av gangen og bestiller mat gjennom kommunens innkjøpsordning hver uke. På menyen står det selvsagt hvilken rett som serveres, men det står også hva som er hovedråvaren og grønnsakstilbehøret, og annet tilbehør, som brød eller dipp og fruktdessert, er også tatt med. Slik får foreldrene god oversikt over hva slags mat barnet deres har smakt. Hvis det blir rester til overs som Anette ikke har konkrete utnyttelsesplaner for, hender det hun setter fram en skål med smaksprøver til foreldrene ved hentetid.

– «Dette har barnet ditt spist i dag», skriver jeg på et skilt, og så kan de få seg en smak. Det pleier å være populært. Det er vel ikke bare ungene som kan ha litt lavt blodsukker hvis de ikke har spist på en stund, sier Anette.

I all hovedsak forsøker hun å utnytte restene av råvarer til ny mat til ungene. «Kokkas overraskelse» dukker opp på menyen om lag en gang i måneden og åpner for kreativ bruk av det som måtte ha blitt til overs. Ellers er også «elevenes valg» et populært innslag. Da setter Anette opp tre alternative retter, og så stemmer barnegruppa over disse.

En skole som tar ansvar

Klokka er 13.30, og skolekjøkkenet fylles av smårollinger. De vet ikke selv hvor heldige de er som har begynt på en skole som tar ansvar for helsen deres ved å ha et forbud mot sjokolademelk, sjokoladepålegg og kjeks i lunsjmatpakken og ved å servere varm, fristende og sunn mat til alle på SFO. Og ikke bare det, de vektlegger også hyggen ved å dele et måltid. Ungene sitter i grupper rundt bord, og de må falle til ro med hendene i fanget før maten blir servert. De skal ikke bare lære å smake på ulike matretter, de skal også lære å bidra til et hyggelig måltid for seg selv og andre.

– Vet dere ha vi skal spise i dag? Karbonade i piadinabrød med salat til, forteller baselederen når alle ungene har falt til ro og det er blitt stille. Store tannløse smil stiller seg i kø ved benken.

– Jeg liker ikke salat! prøver noen seg. De er ennå så ferske at de ikke vet at de voksne på SFO ikke hører på det øret.

– Vi smaker! sier de voksne vennlig, men bestemt og legger på minst ett salatblad og én agurkskive til alle. De fleste spiser opp det de får.



Tar ikke noe vekk fra elevene

- Jeg hører at noen argumenterer med at det er ugunstig å bruke voksenressurser for å lage mat. Men vi tar jo ikke noe vekk fra barna. Vi utvider tilbudet vårt! Noen elever trenger en alternativ arena for å lære praktisk matematikk, for eksempel. De kan bli med og bake, og dermed får de øve på måling og veiing sammen med Annette. I alle ferier kan barna få være i kjøkkengruppa. Da baker de masse og fyller opp fryseren. Og i hverdagen vet Anette hvilke dager hun har oppgaver som er egnet for små assistenter, og hun har ofte besøk på kjøkkenet.
- Det handler om vilje. Man må ha ildsjeler som setter i gang, men så blir det en vane, og nå opplever jeg at dette er innkjørt og har blitt en naturlig del av hverdagen til alle ansatte. Det er bare i oppstarten det er så personavhengig, mener Anette.
- Strengt tatt burde det ikke være slik da heller. SFO er et offentlig tilbud som svært mange barn benytter seg av, så sunt kosthold burde vært et selvsagt krav.



Charlottenlund SFO i Trondheim:

Lykkes på grunn av god kontroll på lagerføring og logistikk

Charlottenlund skole i Trondheim er stor i norsk målestokk. Mellom 250 og 300 barn har SFO-plass her, og skolekokk Yvonne skal sørge for at de får et ordentlig måltid mat i løpet av dagen. Og helst en god måltidsopplevelse.

– Det er utfordrende med så pass mange elever. Eller «kunder», som jeg er fristet til å si, smiler Yvonne.

Yvonne kommer fra det private næringsliv og har jobbet med salg og service i en kvinnealder. Hun er opptatt av å ta med seg dette inn i jobben som kokk på Charlottenlund SFO. Det hun mangler av ren kokkefaglig kompetanse, tar hun igjen på knallkontroll på logistikk, innkjøpsavtaler og lagerføring på den ene siden og serviceinnstilling på den andre.

– Jeg tenker at vi har betalende kunder her, altså elevene. Foreldrene betaler 280 kroner i kostpenger hver måned i tillegg til SFO-prisen på 2761 kr. Og barna skal ikke ha noen dårligere opplevelse enn det vi ville ha tilbudt voksne som kom et sted for å spise. Det betyr at maten skal være god, at det skal være rent på bordet der de setter seg, og at de av og til skal bli tilbudt det lille ekstra. Det trenger ikke være det store, men det gjelder å huske at det er det lille ekstra som skaper tilfredse kunder.

– Det SFO-tilbudet alle deltar på

– Måltidet er en stor del av tilbudet på SFO. Det er det som alle deltar på. Alle må ha mat, men alle må ikke tegne eller spille fotball, påpeker rektor Marit Magnussen Nordbotn. Hun er fersk på Charlottenlund, men vil svært gjerne videreføre skolens tradisjon med å prioritere å ha en ansatt som har ansvaret for matserveringen.

– Vi har en viss sum matpenger, og alt skal gå til matservering. SFO skal ikke gå med overskudd – det er tross alt et foreldrebetalt tilbud. Om man vil bruke alt på innkjøp eller heller vil bruke noe på lønn til en person som sørger for at det går mindre penger til innkjøp, det må man selv vurdere. Her på Charlottenlund er det ingen tvil om at vi ønsker å ha ansatte på kjøkkenet, sier rektor.

Kundeundersøkelse ved steameren

Den dagen vi besøker Charlottenlund SFO, er måltidet enkelt: Biola og mysli. Det lille ekstra er muligheten til å velge mellom blåbær- og bringebærbiola, og ikke minst å kunne få vannmelonbiter på toppen. Når elevene kommer inn i spisesalen, står en voksen i døra og sluser dem bort til vasken. Etter håndvasken går turen videre til serveringskøen. Egenbetjening fungerer dessverre dårlig, har Yvonne erfart. Det blir mye gris og altfor store porsjoner, og da havner mye mat i søpla. Derfor er det de SFO-ansatte som deler ut maten, men elevene får



selvsagt påfyll dersom de ønsker det. Førstetrinn spiser på skolekjøkkenet, mens resten samles i spisesalen.

– Støynivået kan til tider være høyt, sier Yvonne, som er glad for at arbeidsplassen hennes er på inne på kjøkkenet. Elevene kommer inn til henne etter hvert som de er ferdige å spise for å sette skitne tallerkener og glass i kurvene som går i steameren. Da får Yvonne samtidig slått av en liten prat med ungene.

– De første månedene jeg jobbet her, spurte jeg veldig aktivt etter tilbakemelding på maten jeg serverte. Jeg brukte det som en slags kundeundersøkelse. Hva likte de, og hva likte de ikke, hvorfor likte de ikke noe, hva kunne vi gjort annerledes for at de skulle likt det bedre? Det var veldig nyttig, og absolutt noe jeg kan anbefale, sier hun.



Voksne ved bordet viktig for matroen

Charlottenlund SFO er i prosess. De serverer mat hver dag, for det meste varmmat, og nesten alt er laget fra bunnen av. Men de ser at de fortsatt kan gjøre tilbudet mye bedre. Voksentettheten under måltidet og kommunens innkjøpsordning er to områder som Yvonne særlig ser behov for å jobbe med.

– En god og rolig måltidssituasjon er avhengig av at det er voksne til stede. Du får ikke et rom fullt av unger på 7–8 år til å bli et sted for et rolig og hyggelig måltid med mindre det finnes voksne der som kan oppfordre til å snakke med innestemme og sitte rolig ved bordet. Som kan framsnakke maten og stimulere matlysten og evnen til å sitte ned og nyte måltidet sammen. Dagsplanen til de ansatte må derfor legges opp slik at de ikke har pause mens barna spiser.

– Kommunens innkjøpsordning ikke god nok

Yvonne er ikke redd for å ta tak i det som ikke fungerer optimalt. Hun har på eget initiativ tatt kontakt med innkjøpskontoret til Trondheim kommune for å påpeke hva hun som kunde opplever som store svakheter i innkjøpsavtalen.

– Vi har en konstruktiv dialog, og de har nytte av å få tilbakemeldinger. Det er hardtarbeidende, hyggelige folk som jobber der, men tilbudet til oss forbrukere er ikke godt nok. Vi trenger bedre informasjon om hva vi kan få tak i av spesialvarer til barn med allergier eller kulturelle eller religiøse matbegrensinger, og vi trenger bedre produktinformasjon på standardvarene. Når jeg skal bestille 5 kilo kjøttkaker, for eksempel, da vil jeg jo vite hvor mange kjøttkaker det er. Enhetsvekt er veldig relevant for oss som skal lage mat til mange. Slike ting vil gjøre hverdagen lettere for oss.

Allergikerne og diettforeldrene

Mens vi står på kjøkkenet og prater, kommer et barn inn og ber om påfyll. Det er en av elevene som har en allergi, og som derfor ikke kan spise den samme mysliblandingen som de andre.

– Klart du skal få en porsjon til, sier Yvonne. Kom hit bort med tallerkenen din.

Hun har «fri for»- og allergimaten i en egen hylle og har selv kontroll på serveringen til disse barna.

– Jeg tar ikke sjansen på å ha det ute sammen med resten; det er så fort gjort at noen tar feil.

– Takk, smiler den vesle, som ser ut til å være helt fornøyd med å kunne stikke innom til Yvonne av og til. Noen av de faste «kjøkkengjestene» har problemer knyttet til mat uten at det har noen fysisk forklaring.

– På en så stor skole som dette, vet vi at det er ganske mange barn som ikke har det godt hjemme, eller som sliter med ulike ting. Jeg prøver å strekke meg langt for å finne løsninger for alle, men fra neste år innfører vi krav om legeerklæring ved behov for spesialkost for å kunne skille mellom «liker ikke» og «tåler ikke». Barn bruker gjerne begrepene om hverandre, og også en del foreldre har lett for å innføre dietter som det ikke er medisinsk belegg for, forteller Yvonne.

To triks for å få mye mat ut av lite penger

Den viktigste grunnen til å unngå unødvendige dietter er hensynet til barnas ernæring. Men det har også en økonomisk side: Alt ekstraarbeid og ikke minst innkjøp av spesialvarer koster penger, og budsjettene for matservering på SFO er som kjent ikke altfor romslige. Yvonne får ofte spørsmål om hvordan hun greier å få til å god mat med det budsjettet hun har. To poeng er særlig viktige.

– Serverer du grøt én dag, kan du ha råd til ovnsbakt laks med rotgrønnsaker den neste. Og den aller dyreste maten er den som havner i søpla. Det er viktig å ha gode systemer som forhindrer at vi må kaste mat, da får vi mulig ut av



budsjettet. Jeg lager for eksempel brødkrutonger av restebrød, og av og til har vi buffé av rester som vi har tatt godt vare på og frosset ned forskriftsmessig da de var ferske. Jeg er nøye med å ikke sette ut for mye mat, men fyller heller på serveringsfatene etter hvert, så restene har ikke nødvendigvis vært ute av kjøkkenet.

Yvonne planlegger i god tid. Hun setter opp månedsmenyer som tar hensyn til utnyttelse av rester – tomatsuppa fra mandag kan gå inn i kjøttsausen på torsdag – og hun sørger for å bestille riktig mengde råvarer.

– Jeg har en idé til et prosjekt som jeg har lyst til å gjennomføre sammen med barna, forteller hun. Det handler om bevisstgjøring rundt kasting av mat. Nå skrapper alle restene av tallerkenen sin ned i søppelbøtta ved oppvasken. Enn om vi setter i en ny pose ved hvert måltid og veier avfallet etter alle har spist? Det som ligger der da er mat, god fersk mat. Sammen kan vi ha et mål om å få vekta på posen så lav som mulig.



Selnes SFO i Tromsø:

Et kinderegg av matglede – billig og bra mat og redusert matsvinn

– Det burde gå veldig bra for flere skoler å innføre dette, det er ikke noe som er unikt på Selnes, sier rektor Wenche Skulleberg om ordningen der kokk Erik Lindstrøm serverer varmmat til alle SFO-barna med et kostøre på 3,50.

Vi er på Selnes skole på Kvaløya i Tromsø kommune. Her går drøyt 100 elever på SFO. Selnes har lang tradisjon for å servere varmmat, men i 2013 gjorde de noe som forandret mattilbudet dramatisk. Fram til da hadde rutinen vært at to assistenter kom på jobb en stund før skolen var ferdig, for å koke posesuppe.

– Det er bedre å lønne en kokk som kan lage skikkelig mat av billige råvarer, enn å bruke penger på at assistenter skal mislykkes med dårlig mat, slår Erik fast. I SFO-prisen på 2826 kroner skulle eventuell matservering være inkludert. Som far på skolen så han med forferdelse på det barna fikk servert. Erik var sikker på at det måtte finnes en bedre løsning. Det var også rektor Wenche, og heldigvis fant de to hverandre.

Starter dagen med innsamlingsrunde

I dag er Erik og Wenche ildsjeler i et enestående prosjekt der kokken bidrar til å redusere matsvinn i nærmiljøets matvarebutikker, samtidig som han lager god og næringsrik mat for en billig penge. Og det beste av alt: De mener begge at andre vil greie å gjennomføre det samme.

– Du må ta kontakt med butikker og grossister og få en avtale om å hente varer de ikke kan selge. Det starter der, sier Erik. Det er Wenche kanskje noe uenig i. Som rektor vet hun at det starter med å få tak i en kokk med engasjement og riktig innstilling. En som brenner for redusert matsvinn, og som liker å være kreativ med de råvarene han får tak i. En slik kokk er Erik. Han er i sitt ess når han starter arbeidsdagen klokka 8 med å kjøre rundt til NKLs lager, Obs! og Rema for å se hva de har til ham denne dagen. Det kan være varer med skadd emballasje, med utgått best-før-dato eller med skjønnhetsfeil.

Vinn-vinn og mindre svinn

– Disse bærene er perfekte i dag. Dessverre er det ingen vits i at vi sender dem til butikker langt ute i distriktet, for da har de passert toppen før de kommer ut i butikk, forklarer avdelingsleder Tor Arne Pedersen på NKLs lager i Tromsø mens Erik fyller bagasjerommet med blåbær og bringebær. Og med brekkbønner med tiltagende brune flekker.

Butikkene må betale 3,5 kroner per kilo for å levere avfall. Altså er det gunstig for dem å redusere mengden som må kastes, også utover den etiske biten om



at det er for galt å kaste fullt brukbar mat. Vi svinger innom Obs! og Rema. Erik får napp begge steder og laster inn i bilen. Når vi drar, er det fortsatt mye brukbart igjen i eskene med mat som skal kastes.

– Jeg tar ikke med meg mer enn det jeg kan bruke opp, understreker Erik. Ja, med unntak av friske, fristende bær og kaker. I dag fikk han ekstra mye av slikt, så da svinger han innom sykehjemmet og barnehagen i nærmiljøet og gir dem noen kasser bær som en hyggelig hilsen fra NKL.

– Du må ha klare avtaler og oppføre deg slik at butikkene har tillit til deg. Følg reglene, gå bare der du har lov, og rydd etter deg. Ta deg tid til å snakke med folk om prosjektet, så skaper du forståelse og engasjement, tipser han. Det samme gjelder i foreldregruppa. Da Erik startet prosjektet, sendte noen inn en anonym bekymringsmelding til Mattilsynet. Nå har han et godt samarbeid, både med foreldrene og Mattilsynet, som har besøkt skolen og hjulpet til med å sette opp et system slik at Erik kan logge all mat som blir brukt, slik at man kan spore tilbake dersom det skulle oppstå noe.



Elevplikter for fellesskapet

Når klokka har passert 9, er Erik ferdig med henterunden og setter kursen mot skolen. Etter en liten bæreseanse er maten i hus på SFO-basen. Erik skifter til kokkeklær, og så er neste fase av dagen i gang. Vi skal ikke legge skjul på at det ikke er hvem som helst som kan gjøre den jobben Erik gjør på Selnes. Det koker rundt ham i perioder, og ikke bare i kjelene på ovnen.

Klokka 10 kommer dagens frukthjelpere fra tredje og fjerde trinn. De har arbeidslister og tar hver sin tørr med å rense og klargjøre frukt til resten av

skolen. I dag er det myke bær som skal renses, og ikke alle hjelperne er like motiverte. Men Erik viser hvordan jobben skal gjøres, og setter dem i sving. Her er det ikke noe kjære mor!

– Nei, nå synes jeg det går sakte med dere. Husk at det er en hel skole som venter på frukt, melder han fra kjøkkenet. Mens ungene jobber med frukten, begynner han med matlagingen.

Matstellet en del av skolens identitet

Skal kjøkkenets muligheter som alternativ læringsarena utnyttes fullt ut, forutsetter det at også lærerne ser verdien av oppgavene som utføres her, for elevene som renser frukt, går jo glipp av ordinær undervisning. Men siden kjøkkenoppgavene går på rundgang, blir det ikke så mye fravær på hver elev, og kjøkkenet byr på læring, det også.

Mandag er det fiskemat, tirsdag kjøttmat, onsdag fiskemat, torsdag suppe og fredag grøt. Hver dag er det frukt – så mye elevene bare orker å spise. Alt anskaffes på siden av kommunens innkjøpsordning.

– Den har jeg slett ikke råd til å bruke, fastslår Erik. I Tromsø kommune har de tydeligvis vært fleksible og sett at Selnes SFO løser dette så godt at de må få gjøre det på sin måte.

– Det er foreldrene som betaler for SFO, så det er foreldrenes penger vi bruker, ikke kommunens, sier Erik.

Vindusfrukt i friminuttene

I første friminutt begynner små never å banke på kjøkkenvinduet: – Har du noe frukt?

Erik leverer gjerne ut frukt gjennom vinduet, rett ut i skolegården. Gir elevene som kommer, en skål og ber dem spandere på de andre i klassen. Ser at det er en fin inngang til fellesskapet for en del elever med sosiale utfordringer. Ser også at noen elever bare tøyser med den frukten de får – og merker seg det til neste gang. Da får de bare de biten de selv skal spise, levert rett i hånden.

– Du blir fort kjent med elevene og lærer deg hva som funker og ikke, sier Erik, som setter sin ære i å «få fart på matgleden». Ikke bare til ungene som går på SFO, men til alle elevene på skolen. Derfor deler han gjerne ut smaksprøver når noen kommer og banker på ruta.

– Jeg vil la dem få smake på ordentlig mat, sånn at de vet hva det er. Kanskje går de hjem og krever å få det hjemme også, smiler han. I dag er det tacopudding på menyen. Fiskekaker skåret i trekanter og stekt i krydder som ungene forbinder med taco. I morgen er det fiskepinner, Selnes spesial. Da kommer elever fra 1. og 2. trinn på kjøkkenet for å hjelpe til med paneringen (griljermelet er laget av brød butikken ikke får solgt mens det er dagsferskt), og etterpå kommer elever fra 5. trinn og steker fiskepinnene sammen med Erik.





Det koker!

Så veldig mange hjelpere er det ikke plass til ved stekepannene, for kjøkkenet på Selnes SFO har bare to vanlige komfyrer til rådighet. Selvsagt skulle Erik gjerne hatt et storkjøkken, og heldigvis er det under planlegging. I år er de 100 elever, og det fungerer, men neste år blir de 140, og da trengs det bedre kapasitet. Det mest prekære for å få dette mattilbudet til å fungere, er tilstrekkelig fryse- og kjølekapasitet, slik at man har mulighet til å ha en buffer og kan planlegge over flere dager. Og det er på plass, finansiert av Gjensidigestiftelsen. Hovedråvaren har han dermed alltid kontroll på før dagens skattejakt. Det i all hovedsak tilbehøret som samles inn etter fra-dag-til-dag-metoden. Med kokkens fagkunnskap kan han vurdere holdbarheten, og han har dessuten et stort repertoar og mye kunnskap om hva det er mulig å lage av ulike – og billige – råvarer. Med effektive arbeidsteknikker og god kontroll på kryddring, smaksbalansering og komposisjon av retter er han ikke avhengig av en fast meny. Fra livet som restaurantkokk er han vant til at det koker, og Erik har ingen problemer med å lage dagens mat, forberede morgendagens måltid og svare ungene som banker på vinduet, på én og samme tid.

Spiser i trygge grupper

Snart er maten ferdig, og de voksne på SFO kommer for å hente den.

– Vi har valgt å la barna spise i klasserommene, i de gruppene de er trygge på fra skoledagen, forteller rektor Wenche. Riktignok mangler skolen en spisesal som kunne ha rommet alle SFO-barna, men rektor synes uansett det er best for

barna å spise i mindre grupper. Nå kommer de SFO-ansatte inn i klasserommet med mat, og så overtar de gruppa i samme slengen. Når barna forlater klasserommet for å fortsette SFO-dagen, har de delt et måltid med vennene sine – og med de voksne, som setter seg ned sammen med barna mens de spiser – og fått nye krefter til dagens del to.

– Vi får tilbakemeldinger fra foreldre som er takknemlige for at ungene ikke har lavt blodsukker og er slitne og leie når de kommer hjem på ettermiddagen. Da ligger det til rette for mer trivsel og lavere konfliktnivå på hjemmebane også, så vi ser at mattilbudet vi gir barna, har en veldig positiv innvirkning på hele tilværelsen deres, fastslår rektor.



Hasle AKS i Oslo:

Varm mat levert på skolen

Hasle skole er under rehabilitering. Neste år flytter de tilbake til skolebygget sitt – og til et flunkende nytt kjøkken. Men selv i eksil, uten skikkelige kjøkkenfasiliteter, har de prioritert å servere varmmat på aktivitetsskolen.

Det er ni år siden Knut Lampe begynte i jobben som leder for AKS på Hasle skole. Ni år siden han observerte at ungene ble slappe og daffe utover ettermiddagen. Han gjorde seg tanker om at fredagskosen med pølse og chips ikke var så mye å skryte av, selv om det var populært blant barna. I løpet av årene som er gått, har varmmat på AKS blitt Hasles varemerke. Matservering var det elementet Knut tviholdt på, selv da elevene og staben måtte inn i midlertidige lokaler mens Hasle skole blir rehabilitert.

– Bussingen til og fra skolen her på Brynseng tar en god del av tiden vår, og vi har mindre mulighet til å dra på utflukter enn før. Det er dårlige forhold for matservering her, men det måtte vi bare løse for å opprettholde en viss trivsel og kvalitet, mente jeg. Hvis vi hadde gått over til matpakke, hva ville vi egentlig stått igjen med da? Knut Lampe brenner for et varmt mellommåltid.

– Det er sosialiserende, helsebringende, energigivende og trivselsfremmende. Vi slipper å ha utslitte og sure barn. Hyggeligere stemning gir en bedre hverdag for både barn og ansatte, påpeker han.

Bringes på døra

Så hvordan løser han det når 270 barn skal ha varmmat mens de låner lokaler uten steamer og andre storkjøkkenfasiliteter?

– Vi får levert varmmat fra barnehagematen.no fire dager i uka. Den femte dagen spiser vi knekkebrød, mest fordi retten som ble tilbudt denne dagen, var lite populær blant ungene.

Lampe forteller at det fungerer godt å få levert mat fra storkjøkken. Faktisk fungerer det så godt at han vurderer om de skal fortsette med det også etter at de har flyttet hjem til sine nye lokaler, der de får et moderne oppvarmingskjøkken.

– Det gjør oss mindre sårbare for sykdom blant kjøkkenpersonalet, og vi sparer selvsagt tid. Alternativet er å ansette en kokk. Uansett skal vi kutte salat og grønnsaker selv, og ta oss av så vasking og rydding, selvsagt.





Akkurat dette er et problem i de lånte lokalene på Brynseng. Utfordringen med manglende tilberedingsplass kan løses ved å få tilkjørt varm mat. Men hvordan vasker du servise og bestikk etter 270 mennesker i ei vanlig oppvaskmaskin med totimersprogram? Det lar seg rett og slett ikke gjøre.

– Vi har dårlig samvittighet for dette, men det blir rett og slett papptallerkener og engangsbestikk. Å gå tilbake til matpakken var ikke et alternativ etter åtte år med varmmat.

– Jeg minnes hvor lite ungene spiste av matboksene. Og hvem kan klandre dem for at de ikke hadde lyst på mat som hadde ligget i romtemperatur i 6–7 timer? Nei, skal de ha kraft til å sette i gang med energi- og konsentrasjonskrevende aktiviteter, må de spise skikkelig, fastslår SFO-lederen.

Dagens høydepunkt

I dag kommer i hvert fall maten til å gå ned på høykant, fastslår de voksne på AKS når arbeidsdagen deres starter. For det som står klart på de åtte trallene i dag, er grove pannekaker. Det er en fin start på dagen sammen med barna å vite at du kommer inn med dagens høydepunkt. Det er jubel og forventning i korridoren når de AKS-ansatte skal overta klasserommet etter lærerne. Og forarbeidet for de ansatte er minimalt – maten er ferdig anrettet i bakker som er tilpasset antall elever i hvert klasserom.

– Å, den nydelige lukten! Er det pannekake? We have pancakes!
Forbipasserende elever løper kvitrende inn i klasserommet og sprer det glade budskap.

Så er det inn med tralla. Opprop og oppstilling i kø. Alle må via vasken før de går bort til den voksne som står og deler ut maten. Elevene spiser på pultene, to og to sammen. I en ideell verden skulle de hatt plasser med ansiktene mot hverandre, slik at det ble en fredelig samtale rundt bordet, men virkeligheten er travel og uten tid til å ommøblere klasserommene på en lånt skole. Da gjelder det å ikke la det beste kan bli det godes fiende, og gjøre det man får til. Akkurat nå er det mat på papptallerken, spist på pulten. Og pannekaker kan spises med fingrene, så da sparer kniver og gafler i dag.

Smake 40 ganger

- Pannekaker av favoritten min, kan Hilmar (9) på megabasen – der de eldste barna holder til – fortelle. Men av og til serveres det også mat han ikke liker så godt.
- Da *må* man jo ikke ta noe, det går an å bare sitte der sammen med de andre også, sier han. For sitte der, det *må* man, altså. Det er ikke anledning til å velge å droppe måltidet og stikke ut for å leke i stedet.
- Da hadde nok mange falt for fristelsen til å stå over maten, tror de voksne.
- På førstetrinn lærer vi barna at de må smake på en ting 40 ganger før de kan si at de ikke liker det, forteller Knut Lampe. Han er tilhenger av litt mild tvang og sørger for at eventuelt grønt tilbehør blir lagt på alles tallerken, enten de vil ha eller ikke.
- De aller fleste spiser det som har havnet på tallerkenen, så selv om de sa nei til gulrot eller agurkstaver i første omgang, spiser de det gjerne likevel, akkurat som kameraten eller venninna gjør. Og om de ikke spiser en dag? Så er det ingen krise. Dette er ikke middagen deres, men et varmt mellommåltid. Det gjør dagen på AKS bedre, men skal på ingen måte erstatte middagen hjemme sammen med familien.
- Vi er nøye med å presisere dette for foreldrene, sier Knut.

Knuts drøm for Oslo kommune

Knut Lampe har en drøm. En drøm om at Oslo kommune etablerer et storkjøkken som produserer varmmat til alle AKS-ene.

- La en elbil kjøre en daglig, fast rute og levere varmmat til alle AKS-ene, så hadde vi sikret at tilbudet ble likt til alle barna, og at de fikk god, sunn mat. Hver skole hadde ikke trengt større fasiliteter enn et kjøkken som var egnet til å kutte opp frukt og grønt samt oppvask – storoppvask.
- Vi har vært på studietur i Malmø og sett hvordan dette fungerer der, sier Lampe. Han har stor tro på den svenske modellen. Kanskje var det der han hentet inspirasjon til å gjøre noe så unorsk som å bestille ferdig mat levert på døra til ungene han har ansvar for? En felles løsning for alle AKS-er i Oslo føles langt fram, men Knut kan i alle fall sørge for sin AKS. Etter planen ansetter han en kokk når skolen flytter «hjem» neste år. Lønna tar han i så fall fra potten for



aktivitetstilbud. Han anser det som viktigere for barna å ha energi til å leke og være hyggelige med hverandre i hverdagen enn å dra på utflukter av og til.

«Det er sosialisierende, helsebringende, energigivende og trivselsfremmende. Vi slipper å ha utslitte og sure barn.»



Hva mener ekspertene?

Vi har kontaktet et knippe fagpersoner med kompetanse innenfor mat, måltider og kosthold og spurt hva de mener må til for å lykkes med mattilbudet i skolefritidsordningen.

Silje Meisner Ellingsen, master i folkehelsevitenskap ved NMBU

Masteroppgave: «SFO-måltidet – en ubenyttet ressurs i folkehelsearbeidet?»

Hva betyr mat og måltider for barn på SFO?

Hvis barna får næringsrik mat hjemme, er det kanskje ikke så farlig om de spiser posesuppe, makaroni og cornflakes på SFO. Men ikke alle barn kommer fra et hjem der kostholdet står i fokus, og siden barn er prisgitt familien, er spørsmålet hvordan samfunnet kan nå fram til disse barna, og hva man kan gjøre for å påvirke kostholdet og kostholdsvanene deres. I masteroppgaven min viser jeg at SFO-måltidet har betydelig potensial for å gjøre en forskjell.

Hvilken effekt har det når SFO lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Myndighetene framhever hvor viktig det er med tidlig forebyggende innsats innenfor kosthold, så SFO er en sentral arena. SFO kan blant annet bidra til å redusere sosiale ulikheter i befolkningen. Et næringsrikt SFO-måltid vil bedre kostholdet for alle barn, uavhengig av foreldrenes sosioøkonomiske status, men forbedringen vil være størst hos barn fra familier med lav sosioøkonomisk status. Hvis man lykkes i å tilby et sunt og variert måltid på SFO, vil det på lengre sikt bidra til å redusere sosiale ulikheter.

Hva tror du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud på SFO?

Noen ganger handler det selvsagt om dårlig økonomi og manglende kjøkkenfasiliteter, men kunnskap og vilje hos personalet har også mye å si, og her ser vi store variasjoner. Noen steder har man engasjerte ildsjeler. Andre steder er det ansatte uten kunnskap som får oppgaven å lage mat, og da velges gjerne de enkle løsningene, som pølser, tomatsuppe og makaroni – prosesserte råvarer med lav næringsverdi. Kostråd og retningslinjer er vel og bra, men kan nok oppleves som for teoretiske for SFO-ansatte uten matlagings- og ernæringskompetanse. Kanskje Helsedirektoratet bør vurdere å lage mer praktiske veiledere?

Inge Johnsen, kokk, matkulturentusiast og daglig leder på Liantunet i Trondheim

Hva betyr mat og måltider for barn på SFO?

Et måltid handler om mer enn å få dekket næringsbehovet, og det handler om mer enn bare å bli mett. Et måltid handler først og fremst om sosialisering. Det handler om å skape fellesskap og gode relasjoner rundt et bord, om å snakke sammen. Dette er måltidets viktigste funksjon. Når dette er på plass, har vi et



godt grunnlag for gode måltidsvaner. Barna vil jo helst ikke skille seg ut. Ser de at vennene spiser frukt, grønnsaker, fisk og grove kornprodukter, skaper det vilje og åpenhet til å prøve nye råvarer.

Hvilken effekt får det når SFO lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Hvis SFO lykkes med å servere sunne og gode måltider, der de bevisst har satt sammen meny og valgt gode råvarer, vil det føre til at barna får et sunnere kosthold. Matglede og sosialisering skaper trivsel rundt bordet, noe som i sin tur skaper et godt skolemiljø. Det kan føre til mindre mobbing. Man mobber ikke noen man har delt et måltid med. Et godt måltidstilbud vil også føre til jevnt blodsukker, mer opplagte elever og mindre konflikter.

Hva tror du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud på SFO?

Det er viktig at de ansatte har grunnleggende kompetanse om råvarer, matlaging og kosthold. Det skaper trygghet. Skal du lage mat til mange, må du vite hva du holder på med. Dårlige kommunale innkjøpsavtaler og dårlig økonomi kan være et stort hinder. SFO-eieren har ansvaret for utstyret og den praktiske tilretteleggingen, for eksempel av kjøkkenfasiliteter. Når det er sagt, kan engasjerte ansatte gjøre underverker. Man kan ikke bare skylde på Mattilsynets strenge krav for å slippe å anstrenge seg.

Ellen Margrethe Carlsen, avdelingsdirektør for barne- og ungdomshelse, Helsedirektoratet

Hva betyr mat og måltider for barn på SFO?

For mange elever utgjør måltidene i skolen en vesentlig del av det daglige inntaket av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Medbrakt mat er fremdeles det vanligste til lunsjpausen på skolen, men det blir mer og mer vanlig at SFO/AKS tilbyr mat og drikke. Mat- og drikketilbudet, og det øvrige arbeidet med mat og måltider i SFO og skolen generelt, har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse, både på kort og lang sikt.

Hvilken effekt har det når SFO lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivselen og kan bidra til et godt miljø. Dersom SFO lykkes med mat- og måltidstilbudet, er det også et bidrag til å gi barna sunn og næringsrik mat. I tillegg kan SFO være en arena hvor barna motiveres til å smake på ulik mat og utforske sansene ved å lukte, kjenne og smake. Et eksempel er aktivitetsopplegget Matjungelen, som gir kunnskap om matens virkning på kroppen og miljøet fra jord til bord.

Hva tror du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud på SFO?

I forarbeidet til Matjungelen intervjuet Opinion ansatte i SFO om blant annet barrierer. Det er store variasjoner i lokaler, økonomi og generell praksis når det gjelder mat og måltider. Plassmangel, utfordringer med logistikk rundt måltidene, oppbevaring av mat og en begrenset økonomi ble nevnt som de



største barrierene. Samtidig kom det fram at det var virkningsfullt å bevisstgjøre ansatte på hvordan små justering kan bedre barnas matglede, selv uten god økonomi eller stor plass.

Terje Wiik, leder av Nettverket! for SFO

Hva betyr mat og måltider for barn på SFO?

I de SFO-ene hvor måltidet er en viktig del av organiseringen er det med på å styrke kvaliteten på tilbudet. Nettverket! for SFO med 1150 SFO-er som medlemmer har det siste året definert måltidet som arena for vennskap, sosialisering og positiv selvstendighet. Gjennom å etablere en vennskapskafé som ramme har man gitt barn tid til matglede. Tilbakemeldingene har vært udelt positive og viser at mat og måltider i SFO bidrar til kvalitet.

Hvilken effekt har det når SFO lykkes med mat- og måltidstilbudet?

De som satser på og lykkes med måltidstilbudet, bidrar til at barn får et bevisst forhold til at kroppen trenger påfyll av energi, og at måltidet er perfekt for å styrke vennskap. Et godt måltid er med på å bygge relasjoner både blant voksne og barn. Et godt organisert måltid på SFO bidrar til livsmestring i skolen.

Hva tror du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud på SFO?

Min erfaring er at tid til å forberede og gjennomføre måltidet er en barriere. Mange sliter med tilgjengelige rom som passer til formålet. Alle nye skolebygg burde inneholde et lokale hvor SFO kan levere et godt måltid. Den siste barrieren er kompetanse. Kompetanse til å fylle måltidet med variert og næringsrik mat. Da blir måltidet en arena der barna får lyst til å prøve nye smaker, i et miljø hvor de får vist fram en god versjon av seg selv. Mange kommuner legger nå mer vekt på måltidet i kvalitetsplanene sine. Der Nettverket! for SFO har vært med på prosessene, har vi klart å øke kvaliteten på måltidet uten at det nødvendigvis har betydd økte kostnader.



Suksessfaktorer og fallgruver

Sunn mat og gode måltider på SFO kommer ikke av seg selv, men er resultatet av en rekke beslutninger og prosesser. Hver for seg er disse grunnleggende viktige, og de involverer kommunens politikere, administrasjonen, SFO-ledelsen, de ansatte, i dialog med foreldrene.

Mye handler om struktur, kompetanse og ressurser. Mange SFO-er har ildsjeler med et brennende engasjement som klarer å få til et godt tilbud selv med få ressurser. Andre steder er ikke mattilbudet like bra.

Gjennom arbeidet med denne rapporten, dialog med faglige eksperter og studier av tidligere undersøkelser har vi funnet fram til noen suksessfaktorer og noen fallgruver. Hva er det som gjør at noen lykkes, mens andre feiler?

Suksessfaktorer: systematisk, strukturert og helhetlig

- Høyt engasjement i SFO-ledelsen og kommuneledelsen
- Gode kunnskaper hos de ansatte om matlaging og sunt kosthold og om hvorfor dette er så viktig for barnas helse
- Godt spisemiljø der man vektlegger en hyggelig ramme rundt måltidet
- Tydelig ansvarsfordeling blant ansatte og ledelse når det gjelder planlegging og gjennomføring av måltidene
- God dialog og samarbeid mellom SFO og foreldrene

Fallgruver: tilfeldig, ustrukturert og mangelfullt

- Manglende engasjement i ledelsen og uklare ansvarsforhold rundt planleggingen og gjennomføringen av måltidene
- Manglende kjøkkenutstyr og lite tilrettelagt kjøkken for praktisk matlaging
- Dårlig spisemiljø – måltidet blir en «fôringsarena»
- Manglende ferdigheter om matlaging og lite kunnskaper om ernæring og kosthold
- Dårlig dialog med kommunen og foreldrene



Mat- og måltidspolitik – et viktig verktøy for et godt resultat

Kommunene har ansvaret for maten som serveres i alt fra barnehager og SFO-er til sykehjem og institusjoner. Målgruppene er ulike og har forskjellige behov, men fellesnevneren er at mattilbudet har stor betydning for helse og helbred. De yngste trenger næringsriktig mat for å utvikle seg fysisk og mentalt og for å ha nok energi gjennom dagen. De eldste trenger det blant annet for å unngå underernæring.

Det er viktig at kommunen er bevisst på ansvaret sitt. Den må ha en plan for hvilke råvarer som skal kjøpes inn, hvordan menyene skal settes sammen, og hvordan de skal ta best mulig hensyn til miljø og bærekraft. Det handler om bevissthet og organisering. Om ikke kommunen har et bevisst forhold til kvaliteten på det som serveres i egen regi, tar enhetene meny- og innkjøpsvalg etter eget forgodtbefinnende, basert på egne oppfatninger av hva som er sunt. Det kan føre til skjevheter og uønskede forskjeller i kvaliteten på tjenesten internt i kommunen. Det kan også føre til at tjenestene blir dyrere enn nødvendig.

En mat- og måltidspolitik er første trin på vej mod bedre mad og sundere indkøb. Her er man nødt til at sætte sig ned for at finde ud af, hvad det er for værdier, der skal gælde for maden i en kommune og dets institutioner.

Bent Egberg Mikkelsen,
professor i ernæring og offentlig mat ved Aalborg Universitet

En mat- og måltidspolitik er en overordnet plan som sikrer at kommunens politiske mål settes ut i livet, slik at kvalitetsstandarden og leverandøravtaler ivaretas. Folkehelseloven forplikter kommunene til å «fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler kommunen er tillagt, herunder ved lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting». En mat- og måltidspolitik er bindeleddet mellom teori og praksis – kommunens bestilling til alle enheter om hvordan mattilbudet skal være. En slik politikk bør bygge på de nasjonale retningslinjene for kosthold, men det er opp til den enkelte kommune hvor detaljert planen skal være, og hvordan den skal utformes.

Svenske og danske kommuner bruker mat- og måltidspolitik i stor grad. I Sverige har to av tre kommuner vedtatt en slik politikk, og 89 % av kommunene har ansatt en kostsjef/kostøkonom som har det overordnede, faglige ansvaret for alle måltider i kommunal regi. Annika Unt er måltidsstrateg i Lund kommune i Sverige: «En kostpolicy – som kommunernas politiker ställer sig bakom – är en bra början til kvalitetsmåltider, ett mycket tungt och bra redskap! Och arbetet innan är väldigt viktigt.»

Annika Unt forteller at en mat- og måltidspolitik blir best når ulike faggrupper er involvert i arbeidet, for eksempel innkjøpere, kokker, ernærings- og helsepersonell, pedagoger og kommuneledelsen. I skolesammenheng



involveres ofte foreldrene også. Når planen er ferdig og kommunens politikere har vedtatt den, er det om å gjøre å fortsette arbeidet, slik at innholdet blir kjent og etterfølges av alle enhetene i kommunen. Hun trekker også fram behovet for kompetanse: «En mycket viktig del av kostpolicyn är att kockar i kök som lagar mat till barn skal ha relevant utbildning.»

En mat- og måltidspolitik

- danner grunnlaget for kommunens innsats på området mat og måltider for innbyggerne, både for unge og gamle
- definerer standarden for kvaliteten på måltidene som serveres i kommunal regi
- skaper en kopling mellom politiske mål, kvalitetsstandarder og leverandøravtaler
- gjør at alle involverte fagmiljøer er enige om hvilken retning man skal arbeide i, og hvilke rammer man skal arbeide innenfor
- minsker risikoen for at beslutninger blir tatt på grunnlag av individuelle synspunkter



Svak forankring i regelverket

I dette kapitlet går vi gjennom regelverket for skolefritidsordningen og den forankringen som tilbudet av mat og måltider og arbeidet med å legge til rette for mat og måltider har i regelverket. Vår konklusjon er at denne forankringen er for svak.

Opplæringsloven

Skolefritidsordningen er regulert i opplæringsloven § 13-7, og i tillegg er det flere av reglene i opplæringsloven som også gjelder for skolefritidsordningen. Kapittel 9 A om elevenes skolemiljø gjelder også for elever som deltar på skolefritidsordning.

Vedtekter for skolefritidsordningen

Kommunen er pålagt å tilby elever på 1.–4. årstrinn og barn med særskilte behov på 1.–7. årstrinn skolefritidsordning før og etter skoletid.

Skolefritidsordningen skal i henhold til opplæringsloven § 13-7 ha vedtekter om eierforhold, opptaksmyndighet, opptakskriterium, opptaksperiode, oppsigelse av skolefritidsplassen, foreldrebetaling, leke- og oppholdsareal, daglig oppholdstid, årlig åpningstid, bemanning og ledelse.

Vedtektene fastsettes av kommunen for offentlige skolefritidsordninger og av eieren for private skolefritidsordninger. Vedtektene skal blant annet gi foreldrene informasjon som gir dem mulighet til å vurdere innholdet og kvaliteten i forhold til prisen.

Finansiering av skolefritidsordningen

Kommunen kan kreve at utgiftene til skolefritidsordningen skal dekkes gjennom foreldrebetalingen, jf. opplæringsloven § 13-7 femte ledd. Egenbetalingen er begrenset til å dekke kommunens utgifter. Det er kommunens kostnader knyttet til å kunne tilby skolefritidsordning som skal legges til grunn når utgiftene skal beregnes.

Betaling for kost kan komme i tillegg til ordinær avgift for plass i skolefritidsordning.

Elevenes skolemiljø

Bestemmelsene i kapittel 9 A i opplæringsloven, om elevenes skolemiljø, gjelder også for skolefritidsordningen, jf. § 9 A-1. Etter § 9 A-2 har alle elever rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Alle elever har med andre ord krav på et inne- og utemiljø som stimulerer til læring, fremmer helse og trivsel og forebygger sykdom, skader og ulykker. Kravene er nærmere definert i forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skoler.



Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

1.1.1996 trådte forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. (FOR-1995-12-01-928) i kraft. Formålet med forskriften er å bidra til at miljøet i barnehager og skoler fremmer helse, trivsel og gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skader. Forskriften har vært hjemlet i folkehelseloven siden 1.1.2012.

I forskriften finnes en egen paragraf om måltider (kapittel III Spesielle bestemmelser § 11. Måltid).

Miljø og helse i skolen – Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skole

Helsedirektoratets veileder (2014) er direkte relatert til de ulike bestemmelsene i forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skole, og den angir og oppsummerer forutsetninger for god praksis.

I §11 Måltid står det følgende:

Det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner.

Virksomheter – i dette tilfellet skolefritidsordninger – skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovgivningen.

I veilederen framheves det at tilrettelegging for gode måltider og et sunt mat- og drikketilbud vil bidra til at barn og unge får gode muligheter til å etablere et helsefremmende kosthold som de tar med seg videre i livet.

God praksis i forbindelse med måltider forutsetter blant annet at man har rutiner som sikrer god organisering rundt måltidet, herunder god nok tid og tilsyn av en voksen, og at Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen legges til grunn ved matservering.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen ble utgitt av Helsedirektoratet i 2015, og del 1 retter seg mot barneskole og skolefritidsordning. Retningslinjene bygger på 2003-versjon, som igjen var en revidering av retningslinjene fra 1991. Helsemyndighetene har med andre ord utgitt anbefalinger for mat og måltider i skolen i nesten tre tiår.

Det gis 21 konkrete anbefalinger som har som overordnet mål å bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet.

Anbefalingene går på gjennomføring av måltider, inkludert spisetid, tilsyn og tilrettelegging fysisk og sosialt, den ernæringsmessige kvaliteten på maten og drikken som tilbys, mattrygghet og hygiene samt miljøhensyn.



Hovedmålgruppen for retningslinjene er skoleeiere, skoleledere, lærere og alle andre som jobber i skolen. Å legge til rette for mat og måltider i tråd med anbefalingene kan redusere sosiale forskjeller i levevaner både i skolen og ellers i nærmiljøet.

Folkehelseloven

Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. Loven skal legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid, blant annet i kommunene.

I kapittel 2 beskrives kommunens ansvar: Kommunen skal «fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler kommunen er tillagt, herunder ved lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting». Kommunen skal også «ha nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen og de positive og negative faktorer som kan virke inn på denne». Kommunen skal videre «iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer».



Referanser

Helsedirektoratets kvantitative studie om SFO-måltidet, 2013.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/698/Mat-og-maltider-i-skolefritidsordningen-en-quantitativ-landsdekkende-undersokelse-IS-2137.pdf>

Helsedirektoratets kvalitative studie om SFO-måltidet, 2013.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-i-skolefritidsordningen-sfo-en-kvalitativ-studie>

NRK-undersøkelse om SFO-tilbudet på Sørlandet, 2017.

Kronikk av Andreas Viestad, 2017.

Om SFO-tilbudet i Porsgrunn kommune, 2018 (bak betalingsmur).

<https://www.ta.no/nyheter/porsgrunn/sfo/store-forskjeller-i-sfo-en-serverer-brodsriver-andre-har-laks-pa-grillen/s/5-50-503486>

Divisjonsdirektør i Helsedirektoratet, Knut-Inge Klepp om matkompetanse blant ansatte i SFO, 2014.

Ernæringsprofessor ved Aalborg Universitet, Bent Egberg Mikkelsen, om mat- og måltidspolitik, 2016.

<https://www.alinget.dk/foedevarer/artikel/professor-mad-og-maaltidspolitik-overses-i-sundhedsdebat>

«SFO-måltidet: En ubenyttet ressurs i folkehelsearbeidet?» Masteroppgave av Silje Meisner Ellingsen, 2017.

<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2457631>

Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova).

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Regelverk for skolefritidsordningen. (Utdanningsdirektoratet)

<https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/etter-tema/Leksehjelp/Regelverk-for-skolefritidsordningen-SFO/>

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928?q=milj%C3%B8rettet%20helsevern%20skoler>

Miljø og helse i skolen. Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/418/Miljo-og-helse-i-skolen-Veileder-til-forskrift-om-milj%C3%B8rettet-helsevern-i-barnehager-og-skoler-IS-2073.pdf>

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Del 1: barneskole og skolefritidsordning. (Helsedirektoratet).

<https://helsedirektoratet.no/Documents/NFR/skolemat/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf>



Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven).

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

Mattilbudet i SFO. Norstats undersøkelse på oppdrag for Forbrukerrådet, 2018

