



# Skolmåltiden som motor för hållbar utveckling

Ulrika Backlund

Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg, Livsmedelsverket



# Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg





# Hållbar livsmedelskonsumtion

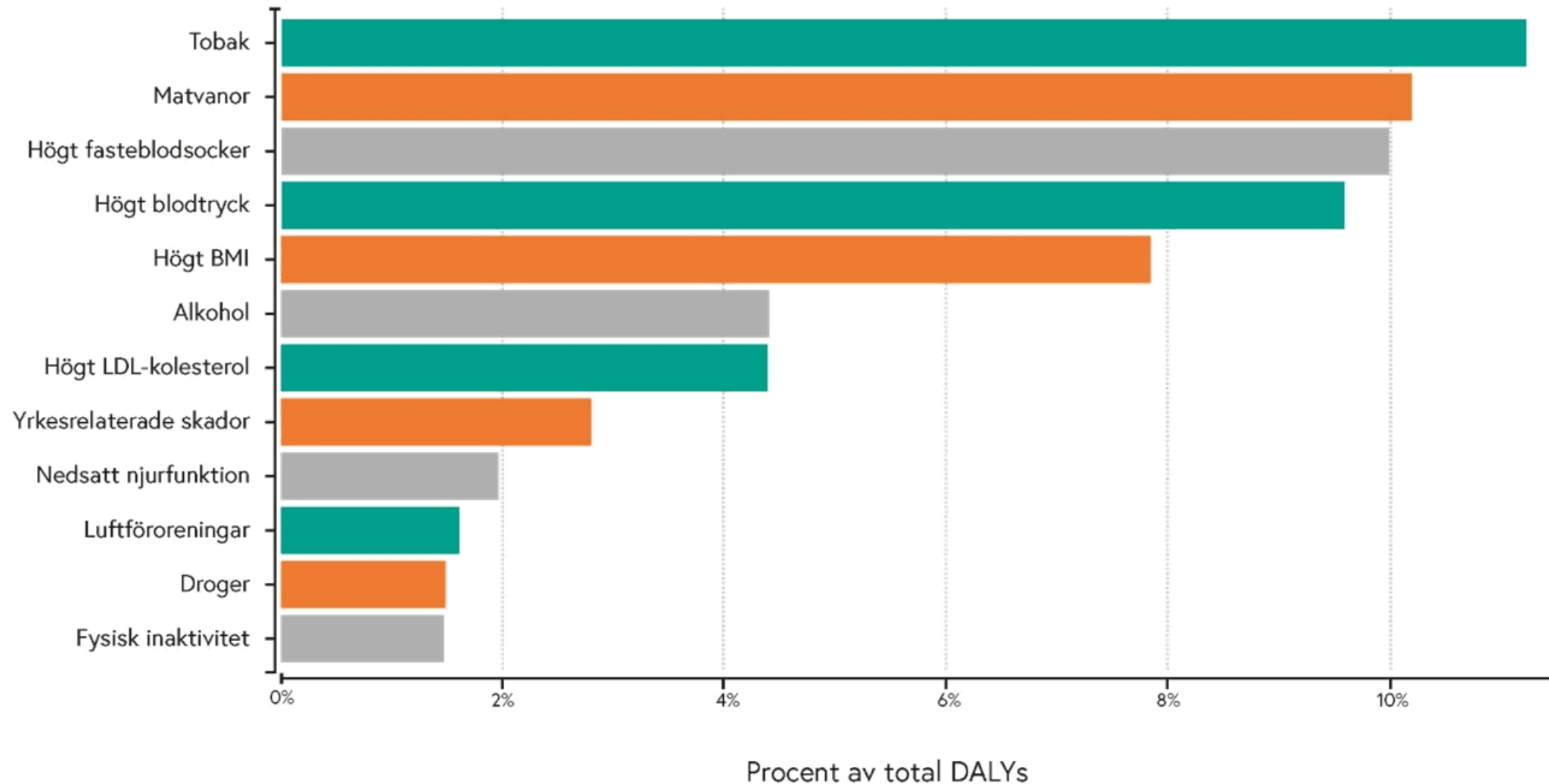


*Skapa ett samhälle  
som främjar bra  
matvanor för alla*



# STÖRSTA RISKFAKTORERNA FÖR OHÄLSA – SVERIGE 2017

Sverige, båda könen, alla åldrar – 2017







----- KNAPPT -----

1 AV 10

NÅR UPP TILL RÅDET OM

500 G

FRUKT & GRÖNT

----- PER DAG -----



**TJEJER**

ÄTER GRÖNARE ÄN

**KILLAR**

OCH ÄR BÄTTRE PÅ

----- ATT ÄTA -----

**FRUKT**







\*ATT ÄTA MER ÄN 500 GRAM RÖTT  
KÖTT OCH CHARK I VECKAN ÄR INTE  
BRA FÖR HALSAN

----- MÅNGA ÄTER -----  
**FÖR MYCKET  
RÖTT KÖTT**  
----- OCH -----  
**CHARK\***  
-----



# KILLAR ÄTER MER KÖTT ÄN TJEJER





Svenska ungdomar behöver äta  
mer grönt och mindre kött



# Livsmedelsverkets kostråd



## MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

## TILL

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



# Viktigaste förändringarna

**Mer grönt och mindre kött**

**Välj miljösmart**

**Ät lagom och släng inte maten**

Hur?





# Agenda 2030 och offentliga måltider

- Lätt att välja hälsosamt och miljösmart i vardagen
- Ger lika möjligheter att äta hälsosamt och kan inspirera till bättre matvanor
- Minimerar undernäringen i äldreomsorgen
- Miljösmart livsmedelskonsumtion
- Kontakt med småskaliga livsmedelsproducenter
- Måltiden som pedagogiskt verktyg för undervisning i hållbar utveckling
- Minskat matsvinn
- Med mera!

Läs mer på [Maltidsbloggen!](http://Maltidsbloggen!)  
[www.maltidsbloggen.se](http://www.maltidsbloggen.se)





”

*Skolmåltiderna påverkar  
konsumtion och normer  
oavsett vad man gör med  
dem.*

*Antingen **cementerar**  
dem eller **förändrar** dem.*”





# Skolmåltiden som styrmedel

- Skolmåltiden når 2 miljoner barn och unga varje dag!
- 7 miljarder kronor/år läggs på skolmåltider i Sverige
- Låt skolmåltiden visa vägen mot en hållbar konsumtion och inspirera morgondagens konsumenter och producenter
- Många äter för lite mat i skolan och upplever miljön som stökig
- Det slängs 62 ton skolmat varje dag, eller 11 000 ton per år
- Få lärare har i uppdrag att äta tillsammans med eleverna, endast varannan lärare får lunchen helt subventionerad

Hur?



# Barn och vegetarisk mat

- Matglädje
  - Etablera goda vanor
  - Grundlägga en hållbar och långsiktig hälsa
- 
- Serverar ett vegetariskt alternativ varje dag som alla elever får äta och smaka av
  - Laga med kärlek och omtanke
  - Vegetariskt är ingen specialkost





## Stöd och tips

- Ge kockarna kunskap, inspiration och stolthet
- Vi behöver samverka för att göra det ännu tydligare och självklarare att vegetarisk och växtbaserad mat är hälsosam och hållbar för både
- Involvera eleverna och gör barn och ungdomar delaktiga!



