



SLUTRAPPORT, OPERATION SKOLMAT

1. Projektets mål

Finlands svenska Marthaförbund startade projektet ”Operation skolmat” år 2009. Det är en del av Jord- och skogsbruksministeriets program SRE – programmet för främjande av finländsk matkultur. Finlandssvenska skolbarn har i en omfattande undersökning (Hälsoverkstaden, Folkhälsan) visat att de äter för lite fiber (frukt och grönsaker) och för mycket socker. Skolmåltiden är en viktig måltid med tanke på att allt färre barn får en varm måltid tillagad i hemmet varje dag. Skolmat som inte är smaklig och som är färglös, lockar stora mängder barn och unga att äta sig mätta på sockerrika mellanmål. Den offentliga måltiden i städer och kommuner är ofta enbart en resursfråga vad gäller tid och pengar. En måltid i skolan borde vara en välbehövlig paus under arbetsdagen som med enkla medel kan göras mera pedagogisk och lockande. Skolmåltiden kan göras till en stund att se fram emot. Genom att införa en grönsaksbuffé som komplement till den varma maten vill projektet påvisa fördelar med denna satsning. Målsättningen med projektet omfattar följande punkter:

- **Förbättra kostvanorna, öka fiberintaget och reducera sockerkonsumtionen**
- **Förnya grönsaksrepertoaren, införa en grönsaksbuffé som komplement till den varma maten**
- **Införa Sapere, sensorisk träning, ett pedagogiskt verktyg för att stöda måltiden**
- **Involvera föräldrar, erbjuda familjematlagningsskurser**
- **Fortbilda och inspirera måltidspersonal**
- **Involvera beslutsfattare på orten, arrangerat ”kockdueller” mellan olika politiska partier. En lekfull kväll där vi diskuterar måltiden som ofta bortprioriteras i både kommun och stad**
- **Synlighet i medierna**

2. Projektets parter och samarbete

Operation skolmat har aktivt arbetat på fyra olika orter i Svenskfinland. Eftersom delmålen för varje projektort var omfattande, valde vi att arbeta intensivt på många plan i färre orter än det ursprungligen var tänkt. Våra samarbetsparter är följande kommuner och städer: Sjundea kommun och Sjundea svenska skola, Vasa stad och Borgaregatans skola, Västaboland och Malms skola samt Karleby stad och Villa skolan.

Finlands svenska Marthaförbund samarbetade med Finlands kommunförbund sommaren 2010 då projektarbetarna för Operation skolmat fortbildade kökspersonal på tre olika orter i Svenskfinland. Vi föreläste om och inspirerade kring innehållet i projekt Operation skolmat och visade på möjligheterna med att arbeta med en grönsaksbuffé samt nyttan av att ha kunskaper inom sensoriken och Sapere.

3. Projektets faser i korthet samt resultat

3.1 Kostvanor

Vi har sett märkbara skillnader i grönsakskonsumtionen mellan en ”vanlig skolmats vecka” och Operation skolmats grönsaksbuffévecka. Mellan 5 - 7 gånger mera grönsaker har barnen och ungdomarna ätit. När konsumtionen av grönsaker (inhemska rotfrukter, kål, linser,

baljväxter, fiberrikt hemgjort bröd) ökar, ökar även fiberintaget som annars verkar ligga på en för låg nivå. Vi lyckades öka fiberintaget från 3 gram till 8 gram (alltså helt enligt rekommendationen). Vi kan konstatera att barnen enligt undersökning, Hälsoverksstaden (Folkhälsan 2009), vanligtvis äter alldeles för lite fibrer i form av frukt och grönsaker.

Genom att erbjuda en lustfylld, vackert serverad grönsaksbuffé med fritt valbara grönsaksalternativ äter barnen bättre, alltså mera. Speciellt i lågstadieskolorna märktes en minskning, ibland med upp till hälften av den varma maten (ofta dyr industrimat) då tallrikarna fylldes med grönsaker och färskt, hemgjort bröd. Med hjälp av kalljäsningssmetoden kunde vi med en arbetstid på cirka 20 minuter baka bröd åt 200 -300 personer. En dag då vi inte bakade bröd, bjöd vi på bredbar färskost (kvark, örter och vitlök) samt en hummus till knäckebrödet. Då ökade knäckebrödskonsumtionen (fibrerna) femfalt.

Elevernas tallrikar fotograferades både under en ”vanlig skollunchvecka” och under specialveckan med grönsaksbuffé. Vi har på basis av bilderna kunnat göra näringsberäkningar och uppskattningar av hur de åt de två veckorna då utbudet varierade. Barnen själva har i intervjuer och utvärderingar berättat om hur de var märkbart mättare och kände sig piggare under specialveckan. Både lärare och flera föräldrar har även de berättat och till och med skrivit tidningsinsändare, om hur de märkte hur bra deras barn mätte och hur de inte alls var i desperat behov av mellanmål på eftermiddagen. Vi vet att mättnad kan stoppa de värsta sockerrika mellanmålen. Barn som är mätta är inte ”sockerhungriga”.

Vi hade för avsikt att göra en undersökning om mellanmålsvanorna. Vi använde oss av fotograferingsdokumentation och lät ett tiotal elever fotografera sina mellanmål. Resultatet kunde ha varit användbart i det fall att vi haft en forskningsplan och ett jämförande material, d.v.s. låtit fotografera mellanmålen under pågående specialvecka med buffé. Nu har vi endast ett begränsat material vilket gör att vi inte kan analysera och mäta mellanmålsvanor och sockerkonsumtion adekvat och riktigt. Marthaförbundet borde ha anlitat en utomstående expert eller forskare.

3.2 Grönsaksbuffé

Under specialveckorna serverade vi eleverna och personalen på de fyra projektskolorna en grönsaksbuffé. Vi har testat att arbeta med buffé i centralkök, mottagningskök, utdelningskök och tillredningskök. Dessutom har vi testat buffén i olika åldersgrupper och med olika typer av säsong och med grönsaker i olika grader av förbehandling, exempelvis mullmorot, tvättade morötter och färdigt levererat i stavar. Varje buffé har erbjudit eleven ett rikt utbud av inhemska, främst ekologiska rotfrukter, grönsaker, kål, linser och baljväxter och hemgjort bröd. Allt har serverats separat på ett estetiskt tilltalande sätt.

Viktigt var att skapa en positiv stämning kring måltiden, matgästerna var förväntansfulla, tacksamma och glada. Estetiken är en bortglömd, men viktig aspekt att lyfta fram: på vilket sätt serveras maten? Menypråket och menypresentationen är mycket viktigt, vi använde oss av en menytafla och ett rikt och fantasifullt språk för att locka eleverna att njuta av måltiden.



Det viktiga menyspråket, att stolt "sälja" sin mat.

Till stämningen hörde även de dofter vi spred genom att baka och exempelvis rosta rotfrukter i ugnen. Under en "vanlig skolvecka" brukar omkring 50 elever matskolka i Borgaregatans högstadieskola. Under specialveckan med grönsaksbuffé åt alla elever i skolan, vittnade kökspersonal och lärare.

I den skriftliga utvärderingen som gjordes bland 296 elever i Vasa framkom många synpunkter på grönsaksbuffén, här följer några citat (årskurserna 7 - 9):

- *Det var första gången jag blivit mätt på skolmaten och varit pigg hela dagen*
- *Blanda inte ihop sallader och grönsaker det finns elever som inte tar av salladen för att det finns något där som de inte gillar, men är det så man själv får ta sallad äter mycket fler elever*
- *Hembakat bröd!!! Då hålls man mätt, o sedan mera sallad, det behöver verkligen vi, för det här är en viktig ålder, man måste tillräckligt med näring för att orka uppföra sig o plugga i skolan. Jag märkte en stor skillnad från den där veckan, för man hölls mätt hela dagen*
- *Att tillaga en grönsaksbuffé var absolut en bra idé. Man slapp känna sig vrålhungrig när man kom hem skolmaten innehåller inte tillräckligt med näringsämnen för att man skall kunna orka lära sig hela dagen*

Då de tillfrågas om att tala om minst 3 olika maträtter som de tyckte om på grönsaksbuffén framkommer några trender: det färska hemgjorda brödet, gurka, morötter, rotfrukter, hemgjorda dipsås (gräddfil), hemgjord dressing (Rhode Islandsås), grönsallad, grönsallad med melon och pizzasallad (gjord på vitkål).

Hittills har endast Karleby stad infört grönsaksbuffé som en gemensam satsning under 3 dagar i veckan, övriga orter där vi varit verksamma har man inte ännu infört buffén som en ordinarie satsning. I Västaboland har man i stadsfullmäktige godkänt ett beslut om att införa modellen med grönsaksbuffé i offentlig måltid. Orsaken till varför det är svårt handlar främst om att personalen inte är motiverad eller får stöd av kostchefen eller arbetsledningen, vilket är mycket beklagligt. För att råda bot på detta är det mycket viktigt att stöda personalen genom att göra dem och beslutsfattarna delaktiga i de beslut som rör kosthållet och offentlig måltid. Vi rekommenderar att grunda ett kost-team för att tillsammans fatta kloka beslut i frågan samt stöda och inspirera personalen i köket.

Operation skolmat har sammanfattat fördelarna med att införa en grönsaksbuffé:

- Valbara grönsaksalternativ serverade separat för sig gör att barnen (unga och vuxna även så) äter mera av denna del av måltiden, där rekommendationen lyder att vi skall servera halva tallriken med grönt. En grönsaksbuffé leder till att eleverna äter enligt tallriksmodellen, då alternativen av *förmånliga* goda råvaror ökar.
- Grönsaksbuffén skall tillredas nära matgästen, för att grönsakerna skall vara som mest fräscha och ha mest näringsinnehåll skall de färdigställas på samma plats där de serveras. Transporten påverkar kvaliteten, utseendet, näringsinnehållet och smaken.
- En grönsaksbuffé enligt praktisk erfarenhet från Operation skolmat är baserad på inhemska, ekologiska och eller närproducerade råvaror som rotfrukter, kålväxter, linser, baljväxter, hemgjorda dressingar, dipsåsor och bröd. Dessa råvaror är förmånliga och de ger mättnadskänsla (fibrer), färger (näring och vitaminer, mineraler) och variation.
- Genom att servera allt separat underlättas arbetet i köket med dieter.
- Kött är ofta den dyraste delen av måltiden, varför man ekonomiskt vinner på att satsa på den ”gröna delen”. Den enkla kostnadsekvationen kan förklaras genom följande exempel. Om man vanligtvis beräknar 100 g köttfärs per person köper man istället in 80 g köttfärs per person och kan på så vis öka inköp av förmånliga vegetabilier. Eller om man för 500 personer vanligtvis köper in 50 kg malet kött, köper man istället in 40 kg, alltså 10 kg mindre. Denna minskning med 20 gr mindre kött per portion kan erbjuda möjligheten till pengar kvar för ökat utbud av grönsaker, linser, baljväxter och rotfrukter
- Antioxidanterna som skyddar oss mot olika sjukdomar är väl representerade i grönsaksbuffén
- Genom att stöda de lokala odlarna vid inköp kan vi stöda den lokala tillväxten på orten. Vi bör prioritera det egna vid tidpunkt för upphandlingar.
- Brödet kan tillverkas av förmånliga fiberrika (mättande) råvaror och genomföras med hjälp av kalljäsningmetod och infrysning. (arbetstid, cirka 20 minuter till på eftermiddagen) Jämförelseexempel på priser mellan köpt och hemgjort bröd:
0,17 för 1 semla, köpt bröd
0,08 för 1 semla som är hemgjord
0,80 – 0,85 cent för en brödlängd/baguette/limpa
1,05 – 1,48 euro för köpta baguetter. Köpt limpa kostar 1,32 – 1,93
- Brödbakning sprider dofter och har en stor sensorisk betydelse för matgästen. Färskt bröd mottas med tacksamhet och kan vara en liten men betydande del för arbetsmotivationen. Den sensoriska dimensionen av måltiden är av betydelse för både aptit och matsmältning.
- Genom grönsaksbuffén kan kommunen / staden åldersanpassa maten efter gästen, även då den varma maten är den samma åt alla. I det närmaste köket (från matgästens sida) tillreds grönsakerna som bör vara fräscha. De äldre baserar sina val av grönsaker på främst kokta och lättuggade gröna alternativ, småbarnen föredrar främst stora bitar t.ex. grönsaksstavar eller stickor som de kan plocka och äta med handen, medan tonåringarna kan lockas äta grönsaker genom välkryddade salsasåser, marineringar och wok.
- En grönsaksbuffé har en inbyggd psykologisk effekt, när man får välja själv, äter man också mera. Att barnen äter mera på detta område är inte en nackdel. I Operation skolmats arbete fann vi att barnen under en buffévecka åt 5 gånger mera grönsaker än

vanligtvis, ändå överskred de inte mycket den rekommenderade dosen grönsaker om 100 g per elev per lunchmåltid. I nuvarande situation i skolorna äter de således markant för lite grönsaker, och knappast fyller barnen hela tillriken med grönt vid hemma måltiderna för att uppfylla rekommendationerna.

- En buffé med grönsaker och färskt bröd garanterar inte bara mättnaden, den ger gästen möjlighet till variation i kosthållet. Mångsidighet är en av hörnstenarna till hälsosamt liv. Goda kostvanor skall grundläggas i barndomen.
- En grönsaksbuffé lockar till att skapa en bra attityd till sund kost och att göra goda matval.
- Det är klimatsmart att äta mycket vegetabilier, alla tillåts äta mera grönt utan att fokusera på vegetarisk kost. Ett miljömål i Finland är att äta vegetariskt en gång i veckan, det är en lätt uppgift genom grönsaksbuffén. Med hjälp av buffén kan en annan klimatåtgärd uppfyllas, nämligen möjligheten att utnyttja rester.
- Personalen kan återinfinna huslig ekonomitänkandet genom att till fullo utnyttja råvaran och återanvända rester från buffén effektivt. Rotsaksstavar kan rostas i ugnen följande dag, bönor kan marineras i god sås till följande dag, överblivet kött kan göras till paj som skärs i småbitar i buffén o.s.v.
- Personalen kan återta arbetsglädjen i sitt arbete, variationerna skapar kreativitet och de kan känna stolthet över mat som de har gjort själva. Genom att sprida väldoftar som brödbakning ger, väcks aptiten hos matgästerna och lunchen kan igen bli någonting som man väntar på. Lönen är inte hög inom storhushållsbranschen, men matglädje och tacksamhet hos matgästerna är en direkt lön som är omätbar och värd att unna yrkeskåren.

3.3 Sapere

Under projekttiden har vi introducerat den lustfyllda sensoriska metoden, *Sapere* i de fyra projektskolorna. Årskurserna 3 - 7 har arbetat med metoden och 2 - 3 klasser per skola har deltagit. Vi har arbetat med den svenska lärarhandledningen, "Sinnrikt i matvärlden" och har utgått ifrån den när vi tillsammans har planerat upplägget i varje skola. Sammanlagt 2 - 3 lärare har i varje skola fått handledning i metoden. Vissa lektioner (främst lektion 1, 3 och 10) har projektledaren bistått med undervisningen själv. Varje elev har fått en "smakbok", ett häfte där de har gjort anteckningar och dokumenterat sina övningar i. Eleverna har uppfattat det som mycket positivt och de har med iver tagit del i de 10 lektionerna. I Pargas (Västaboland), Malms skola har man på eget initiativ beslutat att införa metoden i sin verksamhet i årskurs 5, trots att projektet nu har lämnat skolan. Rektorn och lärarna inser betydelsen av en metod som stärker förståelsen för sinnenas funktion och möjligheten till att hjälpa eleverna att bli mera medvetna konsumenter.

Sapere kan verkligen integrera kökspersonalens arbete med klassrummet. Genom att samarbeta kring praktiska övningar kan nya möjligheter öppnas. Kökspersonalen kan få stöd för sitt arbete och uppleva en ökad förståelse och en ny mening med verksamheten. Måltiden kan med hjälp av Sapere göras mera pedagogisk. Kostpersonalen är en matkulturbärare och bör värdesättas högre i skolan.

3.4 Familjerna och måltiden

De flesta familjer idag verkar ha ett stort behov av inspiration för vardagsmaten. Vi har erbjudit matlagningskurser för föräldrar tillsammans med sitt barn. På så vis vill vi visa hur

viktigt det är att samlas kring mat och tillsammans lära sig mera och värdesätta mat och måltid. Under kurserna har vi fokuserat på grönsaker och de inhemska råvarorna – vilket, till vår förvåning, det finns många kunskapsluckor i. Vi har t.ex. med hjälp av en sapere-övning undersökt kålroten och dess naturliga sötma i olika steg.

Under kurserna har vi diskuterat skolmåltiden och många föräldrar känner inte till hur skolmåltiden ser ut idag. När föräldrarna var barn kanske flera personer arbetade i skolköket och lagade skolmaten. De blev förvånade när de fick information om hur mycket av skolmaten som idag är baserad på industrimat, och hur lite mat som görs av råvaror i skolköken. Av vår lilla undersökning (se bilaga) framgick det att under en vecka får barnen i sig uppemot 80 olika tillsatssämnen bara från skolmaten. Jämförelsen gjordes mellan en skola som arbetar mycket med hel- och halvfabrikat och en skola som satsar på hemgjord och ekologisk mat.

3.5 Fortbildning och beslutsfattare

Personalen på projektets fyra orter har fått fortbildning under själva tiden vi arbetade i köket tillsammans med dem. Vårt arbete var en modell och inspirationsmöjlighet för personalen. För att stärka deras kunskaper och för att sprida vårt arbete till hela orten, erbjöd vi även övrig kostpersonal till en utbildningsdag eller eftermiddag. Där berättade vi om Operation skolmat och om våra erfarenheter samt sporrade personalen till att se möjligheterna att utveckla sitt arbete. De fick bland annat arbeta i grupp och de skissade på sin egen koststrategi, hur de själva kunde påverka *måltiden* i sin egen enhet.

Politikerna fick även de ta del av projektets innehåll och uppmärksammades på betydelsen av att prioritera mat och kvalitet i beslutsprocessen. På varje ort arrangerade vi en kväll för politiker och andra intresserade, en så kallad ”Kockduell-kväll” (Kokki-sota). Under lättsamma förhållanden samlades vi kring offentlig måltid och framförde vårt budskap med att satsa på mat och kvalitet. Vi har under projektets gång märkt hur långt ifrån varandra vi står. Kök, politiker, föräldrar, lärare och elever kunde gott samarbeta för att nå en utveckling och förbättring inom offentlig måltid. Få kunniga matmänniskor lobbar bland politikerna för matkvalitet, något som alltid förlorar i centralisering och rationalisering. Dessutom verkar kosthållet ofta vara felplacerad i förvaltningen, i de tekniska nämnderna saknas nästan alltid kunniga kostmänniskor som känner till hur viktigt det är att satsa på små enheter för att behålla matkvalitet och en personal som trivs och kan skapa bra måltiden för sina gäster.

Operation skolmat delade på varje ort i samband med avslutningen av projektet ut en ”budkavel” – en uppmaning till en handlingsplan för att utveckla offentlig måltid. Följande åtgärder uppmanar vi kommun och stad att åtgärda:

- ⌘ **Grunda ett kost team.** Skall bestå av politiker, tjänstemän, kökspersonal, lärare, vårdare och elevrepresentant
- ⌘ **Förbättra kommunikationen mellan köken.** Erbjud alla som arbetar med mat möjligheten att träffas och kommunicera med varandra.
- ⌘ **Profilera mål för kosthållet.** Mätta, matglada matgäster samt ökad matkvalitet

- ⌘ **Fatta gemensamt beslut.** Inför en åldersanpassad grönsaksbuffé inom den offentliga måltiden. En grönsaksbuffé enligt praktisk erfarenhet från Operation skolmat är baserad på inhemska, ekologiska och eller närproducerade råvaror som rotfrukter, kålväxter, linser, baljväxter, hemgjorda dressingar, dippar och bröd. Dessa råvaror är förmånliga och de ger mättnadskänsla (fibrer), färger (näring och vitaminer, mineraler) och variation.
- ⌘ **Tillbehören (grönsaker, bröd, potatis, ris, pasta) tillreds nära gästen.** Då kan de åldersanpassas och vara så fräscha och färska som möjligt
- ⌘ **Fortbilda och inspirera personalen.** När personalen har stöd i sitt arbete och deltagande i arbetets spelregler kan de förverkliga goda mål inom sitt område.
- ⌘ **Använd referens.** Kommun och stad kunde profilera sig som en plats där måltiden är viktig och central, en modellkommun och föredöme. I Finland finns några modeller redan som valt att lyfta måltiden, Korsholm och Närpes. Vi kunde gott göra klokare val än vad man har gjort i Sverige. Exempelvis Tyersö Kommun i Sverige gjorde en konsekvensanalys av sin måltidsverksamhet och har fattat beslut om att stänga centralköket och återinbygga tillredningsköken. Ett citat från deras strategi: *”Måltidsverksamheten är som en stor atlantångare som inte kan göra en helomvändning snabbt utan behöver ett långsiktigt mål att sträva mot. Det viktiga för kommunen är därför att besluta om en långsiktig strategi för sin måltidsverksamhet oavsett vilken väg man än väljer”*

3.6 Medial synlighet

I den första planen för projektet fanns en tanke om att satsa på en kampanj eller motsvarande för att sprida medvetenhet kring mat och kvalitet. Eftersom projektet begränsades med att ge avkall på just detta samt att vi arbetat i färre skolor än i den första projektplanen, blev den mediala synligheten en viktig målsättning. Genom att få synlighet i medierna fick vi uppmärksamhet kring frågan om kvalitet inom offentlig måltid och på så vis har vi fått stöd och engagemang i samhällsdebatten. Operation skolmat har väckt mycket uppmärksamhet i den svenskspråkiga debatten. Projektet har omdebatterats i samhällsdiskussionsprogram och i insändare och till och med på ledarsidor. Över 30 artiklar i olika tidningar har publicerats och över 10 intervjuer har gjorts i radio och TV.

4 Resultat och utvärdering av resultat

4.1 Operation skolmat har varit verksam med följande moment:

- Arrangerat 4 veckor med grönsaksbufféer, på 4 olika orter (projektskolor)
- Arrangerat 4 kockduellkvällar (Kokki-sota) för politiker och tjänstemän och andra intresserade
- Vi har överlämnat 4 budkavlar till politiker och tjänstemän i samband med avslutningen av projektet i skolorna. Där framförde vi att städerna och kommunerna skall satsa på mat och kvalitet samt ta projektets arbete som modell för utveckling av offentlig måltid.
- Vid 7 olika tillfällen har kökspersonal fortbildats
- Vi har totalt arrangerat 9 matlagningskurser för familjer

- Projektledaren har handlett personal i undervisningsmetoden Sapere samt undervisat elever i Sapere, i fyra skolor totalt 10 lektioner per skola
- Den medial synlighet har varit stor, över 30 artiklar i olika tidningar, över 15 radiointervjuer och inslag i lokal tv och i Tv-nytt (YLE), därtill inledde projektarbetarna i mars 2010 en var sin blogg med över 50-tal inlägg.

4.2 Personer som tagit del av verksamheten:









- 850 personer tagit del av grönsaksbuffé
- 40 personer deltog i Kockduellkvällarna
- 910 personer deltog i projekt avslutningen med festlunch och överlämning av budkavel
- 250 personer har fått fortbildning och inspiration i arbete med offentlig måltid
- 90 personer har deltagit i matlagningskurserna
- 200 personer har fått undervisning och handledning i undervisningsmetoden Sapere, dessutom skolades i november 100 personer på Åland i metoden Sapere.

4.3 Grönsakskonsumtionen

Sjundeå svenska skola	<p>Grönsaker, rotfrukter:</p> <p>Totalt åt 200 barn:</p> <p>57 kg rotfrukter 81 kg kål, grönsaker och frukt 8 kg bönor, linser och frön på en skolvecka.</p> <p>Det betyder <u>146 g grönsaker och rotfrukter per barn per dag</u></p> <p>Samtidigt har de ätit bröd bakat av 39 kg mjöl, kross och kli av olika sorter.</p> <p>Fiberintag.</p> <p>Fiberintaget per dag skall enligt rekommendationerna vara 25-35 g</p> <p>Barnen i Sjundeå åt Ca 3187 g fibrer av rotfrukter, grönsaker, frukt, bönor och sallat. Och ca 3170 g fibrer av mjöl, kross och kli.</p> <p>Det betyder ca 6,36 g fibrer / barn / dag</p>
Borgaregatans skola, Vasa	<p>Tonåringarna i Vasa åt under 1 veckas tid upp:</p> <p>120,5 kg rotfrukter</p> <p>116 kg vitkål, sallat, grönsaker och frukt (skalet inräknat)</p>

	<p>8 kg bönor linser och frön</p> <p>Tonåringarna åt i medeltal <u>139 g grönsaker och rotfrukter per barn per dag</u></p> <p>Samtidigt har de ätit bröd bakat av 62,6 kg mjöl, kross och kli av olika sorter.</p>
Villa skolan, Karleby	<p>Barnen åt under 1 veckas tid upp:</p> <p>62 kg rotfrukter</p> <p>17 kg, grönsaksfrukter, ärter, majs</p> <p>19 kg kål,</p> <p>7 kg sallat</p> <p>25 kg bär och frukt (skalet inräknat ca)</p> <p>Det betyder i medeltal ca <u>130 g / dag / barn</u></p>
Malms skola, Pargas, Väståboland	<p>Barnen i Pargas, åt under 1 veckas tid upp:</p> <p>80 kg rotfrukter</p> <p>48 kg, grönsaksfrukter, ärter, majs</p> <p>39 kg kål,</p> <p>12 kg sallat</p> <p>53 kg bär och frukt (skalet inräknat)</p> <p>I medeltal åt barnen i Pargas <u>116 g rotfrukter och grönsaker / dag / barn</u></p> <p>Dessutom åt de</p> <p>3 kg bönor linser och frön</p> <p>Kostnader för salladsbuffen var i medeltal 50 cent per barn / dag</p> <p>Samtidigt har de ätit bröd bakat av 35 kg mjöl, kross och kli av olika sorter.</p> <p>Fiberintag (enl. rek 25-35 g / barn / dag).</p> <p>Medel intaget av fibrer var 8 g /dag (normalt 3 g) under salladsbufféveckan i Pargas.</p>

4.4 Grönsakskonsumtionen i bilder

”Vanlig skollunch vecka”	”Grönsaksbuffé vecka”
	
	
	
	

4.5 Näringsberäkningar

Enligt Statens näringsdelegations skrift "Rekommendation för skolbespisning" skall skolmåltiden ge 1/3 av dagsbehovet. Skolelev på årskurs 3-6 skall av skolmåltiden i medeltal få 550 kcal. Fettets andel skall var 30 %, proteinerna 15 % och kolhydraterna ska ge 55 % av näringsintaget.

Näringsrekommendationernas Tallriksmodell skall vara en riktgivare och barnen borde fylla sin tallrik till hälften med grönsaker, rotfrukter och bär. Under bufféveckan lyckades barnen uppnå dessa kriterier.



Näringsberäkningar har gjorts på basis av de foton som togs i Malms skola under en vanlig skolmatsvecka och under bufféveckan. Det var elever i årskurs 5 som dokumenterades. Bland bildmaterialet valdes tallrikar som representerade ett medeltal.

Fördelningen mellan de energigivande näringsämnenas ses i bilden här nedan. Av bilderna framgår att intaget av kolhydrater är alldeles för låg (35 %) under en vanlig vecka. Både fett och proteinintaget är högt. Barnen äter naturligt mer av den dyra proteinrika maträtten när de inte finns grönsaker i tillräcklig mängd att välja av.

Under bufféveckan höjdes intaget av kolhydrater märkbart (41 %) och mängden proteiner är exakt enligt statens rekommendationer. Fett intaget under bufféveckan är högt (44,5 %) orsaken är att vi serverade nybakt bröd och bjöd äkta smör till det. Konsumtionen av bröd blev en aning hög under bufféveckan p.g.a. barnen inte är vana vid att få nybakat bröd och konsumtionen avtar troligtvis till en normal nivå efter några veckor och då minskar andelen mättat fett också. Det totala energiintaget ökar märkbart och uppnår nästan den nivå som skolmåltiden bör ge.

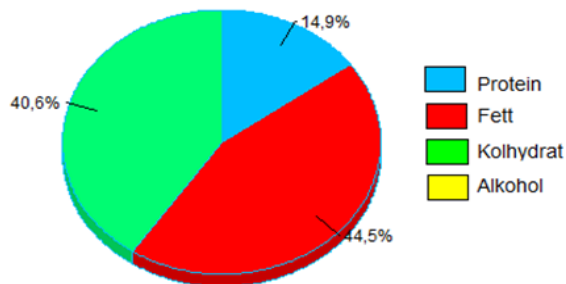
Av tabellerna framgår att vitamin- och mineral intaget ökar under en buffévecka. Speciellt intaget av C-vitamin och A-vitamin ökar med fyra gånger. Under den vanliga skolmatsveckan serverades fisk en gång och därför är D-vitaminet högre i den tabellen, under veckan med salladsbuffé serverades ingen fisk i skolan. Intaget av fibrer fördubblas under bufféveckan.

Buffeveckan medel portion

Energiintag 1956 kJ / 467 kcal (24% av dagsbehovet)

Dessa tre dagar fick barnen 8 g fibrer av lunchen per dag

	Intag i gram	Energi %
Protein	17 g	15 %
Fett	23 g	44 %
Mättade fetter	10 g	
Enkelomättade fetter	8 g	
Fleromättade fetter	2,6 g	
Kolhydrater	47 g	41 %

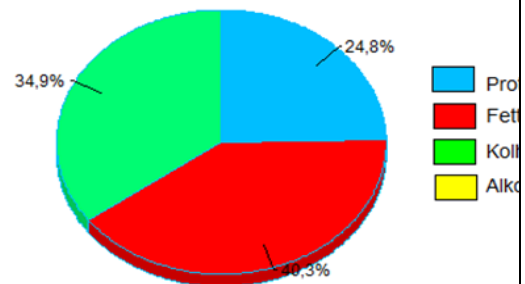


Vanlig vecka medel portion

Energiintag 1541 kJ / 368 kcal (20 % av dagsbehovet)

Dessa tre dagar fick barnen 3 g fibrer av lunchen per dag

	Intag i gram	Energi %
Protein	23 g	25 %
Fett	16 g	40 %
Mättade fetter	4,4 g	
Enkelomättade fetter	7,4 g	
Fleromättade fetter	3,4 g	
Kolhydrater	32 g	35 %



De energigivande näringsämnena i ett schema som påminner om tallriken. Barnen äter naturligt mer av den dyra proteinrika maträtten när de inte finns grönsaker i tillräcklig mängd att väja av.

--	--

Rekommendationen för energin från lunchmaten är 30 %. Om man tänker sig en linje horisontalt vid siffran 30 (mellan 20 och 40) blir bilden tydligare. Av tabellerna framgår att vitamin- och mineral intaget ökar under en buffévecka. Speciellt intaget av C-vitamin och A-vitamin ökar med fyra gånger. Under den vanliga skolmatsveckan serverades fisk en gång och därför är D-vitaminet högre i den tabellen, under veckan med salladsbuffé serverades ingen fisk i skolan. Intaget av fibrer fördubblas under bufféveckan.

4.6 Diskussion

Projektet har visat att offentlig måltid har en viktig men bortglömd funktion i samhället. Alltför tydligt syns nedskärningar i form av mat av lågkvalitet och personal med dålig arbetsmotivation. Många av de personer som vi har mött har en god yrkesskicklighet, men omständigheterna gör att de inte kommer till sin fullo. Centralkök och centraliseringar gör att beslutsfattare och tjänstemän alltför lättvindigt tyr sig till industrins färdiga lösningar. Halvfabrikat kan ha många fördelar (färdigt skalade produkter), men kvaliteten för råvaran sjunker. I stora enheter har man svårt att få in lokalprodukter, närproducerat och ekologiskt. Projektet hade som fördel att själv få leta upp leverantörer och vi har haft förmånen att få samarbeta med små företagare och producenter.

En uppenbar brist som finns på alla de orter vi varit verksamma på, är avsaknaden av en tydlig profilering och ett mål för kosthållet. På ett otydligt sätt finns offentlig måltid i

förvaltningen, oftast malplacerad i tekniska nämnder, där det inte finns kunskap om mat, måltid och kvalitet. Även själva måltidens placering i det pedagogiska arbetet förtjänar en omarbetning. Det är viktigt att skapa team kring måltiden, så att man tillsammans kunde arbeta fram ändamålsenliga beslut och se utvecklingsmöjligheter. Vilken kommun, stad eller skola skulle inte vilja ha mätta, nöjda och sundare barn? Vår modell har visat att barnen äter klart mera fibrer, vitaminer och mineraler när man introducerar en grönsaksbuffé.

För att nå förändring och utveckling i offentlig måltid, behövs mera resurser, inte några enorma mängder pengar till per person. Däremot krävs det resurser för omarbetning av serveringslinjer (engångskostnad), men framför allt fortbildning och inspiration för personalen. De ändringar som idag görs i Sverige, där man börjar stänga centralkök (Tyresö, Örebro m.fl.) och återinbygger små tillredningskök är vetskapen om att det är personal och kvaliteten på maten som är avgörande om offentlig måltid, skall vara effektiv. I t.ex. Skövde kommun har man lånat modeller från restaurangföretagare. Med kunskap om mat och matlagning kan man utnyttja hela råvaran och håller sig inom ramen för budgeten. Dessutom har man i de goda exemplen förstått att lägga fokus på matgästen.

I vårt arbete har det stått klart att offentlig måltid behöver omplaceras i samhället, de som arbetar med att tillreda och servera mat åt framtidens kapital, våra barn, behöver stöd och uppmuntran. Det är en yrkeskår som har en matkulturbärande roll, men som inte heller lyckats protestera mot nedskärningar som slår ut på deras slutresultat, kvaliteten på måltiden. För att implementera förändringen har Operation skolmat lyckats bättre om vi gjort efterföljande övervakning och coachning av personalen. Nu blev vår arbetsinsats temporär och kan liknas vid ett gästspel, som var lyckat och uppskattat under den korta tid buffévecka pågick. Genom att fortsätta arbeta med personalen och stöda dem i sin ”vardagssituation” kunde kanske vi tillsammans ha fått till stånd en bestående förändring. Nu lämnade vi orterna med eget ansvar för förändringen. Förändringar tar tid och ännu finns det hopp om att utveckling sker. I Väståboland har man formellt grundat ett kost-team som skall bevaka förändringen och fullmäktiges beslut om att arbeta enligt operations kolmats modell. I Sjundeå har man nyanställt en ledare för kosthålllet som uppgett ambitionen att införa Operation skolmats modell. I Karleby är man på god väg att etablera grönsaksbuffén i sitt kosthåll.

Vi har genom arbetet med Operation skolmat fått en unik chans att se ”baksidan av” centraliseringsivern. Vad sparar man egentligen på att satsa på stora enheter, när matens kvalitet sjunker märkbart? Var finns utredningar på matsvinnet som uppstår när matkvaliteten sjunker? En personlig reflektion efter att vi kom till Väståboland: ”- *Hur kan man vara så korkad att man lägger ner ett fungerande kök som tillreder mat åt 360 barn, bygger upp ett disktrum (= mottagningskök). Utrustar det med en ugn och bygger ett stort anonymt centralkök 300 meter längre bort. Utrustar centralköket så dåligt att personalen tillreder hälften av maten med hjälp av cook and chill- system och sänder den till andra skolor för att där värma upp den nästa dag*”.

5. Fortsatta åtgärder

Marthaförbundet har (i skrivande stund) fått delar av finansiering klar för en fortsatt satsning på offentlig måltid. Efterfrågan och engagemanget kring Operation skolmat är mycket stort. Många, speciellt engagerade föräldrar, vänder sig till Marthaförbundet med frågor om skolmaten. I framtiden kanske förbundet satsar på att även i fortsättningen gå in i projektform

i olika skolor och där tillsammans på det lokala planet arbeta fram utvecklings och förändringsplaner för kosthållet. En idé för en fortsättning kunde vara att enligt en brittiskmodell införa ett certifieringssystem för utvecklingen av kosthållet. Genom att gradera sig i systemet involverar man alla de delar som berör kosthållet, lärare, elever, personal, föräldrar och kommun eller stad.

6. Sammanfattning av slutrapporten

År 2009 startade Finlands svenska Marthaförbund projekt Operation skolmat för att arbeta fram förbättringsförslag och åtgärder för offentlig måltid. Projektledare har varit ämneslärare i huslig ekonomi, Harriet Strandvik och anställd på halvtid, utbildare inom storhushåll Carola Sjødahl. Projektet har varit en del av Jord- och skogsbruksministeriets SRE-program (Programmet för främjande av finländsk matkultur). Kostnaderna för projektet har i sin helhet uppgått till 124 244,80.

Följande orter var projektets arbetsparter; Sjundeå svenska skola, Sjundeå kommun, Borgaregatans skola i Vasa, Malms skola, i Pargas, Väståboland och Villa skolan i Karleby. Marthaförbundet valde att agera ingående på fyra olika orter i Svenskfinland, istället för att satsa på många projektskolor. Bakgrunden till projektet är forskning (Folkhälsan, Hälsoverkstaden) som påvisar att barn äter för lite frukt och grönt (för lite fibrer) och för mycket socker.

Vårt viktigaste mål har varit att förändra negativa trender bland kostvanor och att öka fiberintaget. Projektets ”operationsinstrument” var att introducera en grönsaksbuffé med färskt bröd under en veckas tid på varje ort. Genom att servera ett rikt utbud av grönsaker baserat på inhemska, ekologiska och eller närproducerade råvaror som komplement till den varma (oftast industribaserade) maten steg konsumtionen av grönsaker med 5 - 7 gånger. Resultatet baserar sig dels på näringsberäkningar från fotograferingsdokumentationen som har gjorts i projektskolorna under specialveckan och under en ”vanlig skolvecka” samt på basis av beställningslistor på åtgång av råvaror under specialveckan.

När grönsakerna serveras separat för sig och på ett estetiskt och tilltalande sätt lockas matgästen att helt enligt rekommendationen fylla halva tallriken med grönt. Då man utgår ifrån finländska råvaror som rotfrukter, kålväxter och kompletterar med linser, baljväxter, hemgjorda dressingar, dippsåser och bröd kan man även se en ekonomisk nytta av det. Dessa råvaror är förmånliga och ger mättnadskänsla (fibrer), färger (näring och vitaminer, mineraler) och variation. Mångsidigheten är en av nycklarna till hälsa. Grönsaksbuffén lockar matgästen att välja mångsidigt, färgrikt och frivilligt välja mera vegetabilier, vilket även är miljömässigt hållbart. Projektet har inte gjort undersökningar på sockerkonsumtionen, däremot har barn, lärare och föräldrar berättat om hur mätta och pigga de kände sig långt fram på eftermiddagen. Vi kan bara anta att sockerkonsumtionen sjunker när huvudmåltiden är fiberrik och mättande.

Målsättningen har även varit att fortbilda och inspirera måltidspersonalen. De är nyckelpersoner för offentlig måltid och behöver verkligen ett erkännande, eftersom de idag får en viktig matkulturbärande roll, då hemmen inte alltid erbjuder varma måltider och matfostran. Projektet introducerade även undervisningsmetoden *Sapere* som på ett naturligt och bra sätt lyfter måltiden pedagogiskt. I tre klasser i varje projektskola fick eleverna arbeta

med metoden. De fick smakträna och analytiskt lära sig att uppleva med alla sina sinnen. Dessutom främjar metoden även den verbala och skriftliga förmågan.

Beslutsfattare, tjänstemän och föräldrar berörs alla av förändringar i offentlig måltid, vilket gjorde att även dessa parter involverades i projektet. Under en lekfull ”kockduell-kväll” inbjöds de lokala beslutsfattarna och andra intresserade att både ha roligt och samtidigt diskutera frågan om skolmaten och dess utmaningar. Föräldrarna fick tillsammans med sitt barn en inbjudan till matlagningskurs kring tema vardagsmat. Under dessa kvällar diskuterades även matkvalitet och betydelsen av att värdesätta måltiden tillsammans. Den mediala synligheten har varit stor under projektiden. Synligheten är viktig med tanke på att måltiden idag alltför lättvindligt bortprioriteras, trots att den berör så många varje dag. På projektets egen hemsida, www.operationskolmat.fi har mycket värdefullt material samlats, som även i fortsättningen kan komma till stor nytta för att utveckla offentlig måltid.

BILAGA

STRANDNÄS SKOLA

Rågflingebröt, hemlagad blåbär-jordgubbssylt
Kalops och kokt potatis
Stekt fläsk med potatismos
Malet köttfärsbiff med potatismos, kall vitlöksås
Korvsoppa med bröd

Alla dagar serveras det sallad av ekologiska grönsaker förutom den finska sommarkålen

Veckans mat i Strandnäs innehöll:

Sunnantais margarin blandat m rypsolja för stekning:
emulgeringsmedel E-322, E-471, E-472c surhetsreglerande medel E-500, E-330, färg E-160a

Dahlmans länkorv i soppan:

stabiliseringsmedel E 450, antioxidationsmedel E-316, konserveringsmedel E-250

SKOLLUNCH I SJUNDEÅ

Ugnssej med potatis och sallad
Broilerbullar med currysås, ris och råkost
Siskonkorvsoppa, pannkaka med sylt
Lasagnette och sallad
Dragonkött med potatis och sallad

Veckans mat i Sjundeå innehöll:

Ugnssej: Knorr-citruskrydda: (salt, socker, smakförstärkare, kryddor, surhetsreglerande medel citronsyra, arom, klumpförebyggande medel E552. **Dillsås:** matlagingsgrädde, fiskfond (salt, jästextrakt, E621, E631, fiskarom, grönsaksextrakt, arom, socker, förtjockningsmedel E415, konserveringsmedel E202, kryddor). **Broilerbullar:**(kycklingkött 54 %, vatten skorpmjöl, sojaproteinpreparat, ägg, vegetabilisk olja, potatis-mjöl, lök, potatisflingor, salt, hönsbuljongpulver (maltodextrin, jästextrakt, arom, hönskött, vegetabiliskt fett, sojaproteinhydrolysat) kryddor, glukos, smakförstärkare E621. **Currysås:** matlagingsgrädde, kycklingfond (hönsarom, salt, aromförstärkare E621, E631 E627, jästextrakt, hydrolyserad sojaprotein, förtjockningsmedel E415, kryddor, konserveringsmedel E202). **Siskonkorvsoppa:** potatis, sopprönsaker, siskonkorv kötthalt 59 % (griskött, vatten, nötkött, späck, salt, stabiliseringsmedel E1422 E450, köttprotein, potatisfibrer, glukos, kryddor, smakförstärkare E621, aromer. **Pannkaka:** (kärnmjöl, ägg, vetemjöl, vegetabilisk olja, salt. **Sylt:** (socker, vatten, jordgubbar, äppelmos, svartvinbär, geleringsmedel E440, surhetsreglerande medel E330, konserveringsmedel E 202). **Lasagnette:** lasagnette-makaroner, färdig stekt malet kött kötthalt 90 % (nötkött, vatten, glutenfri växtfibrer, salt) köttfond (salt, hydrolyserad sojaprotein, aromförstärkare, arom, nötkötts-extrakt, morotsextrakt, socker, sockerkulör, rödvin, förtjockningsmedel E415, konserveringsmedel E202, surhetsreglerande medel E330, kryddor). **Dragonkött:** tärnat nötkött, matlagingsgrädde, köttfond (salt, hydrolyserad sojaprotein, aromförstärkare, arom, nötkötts-

extrakt, morotsextrakt, socker, sockerkulör, rödvin, förtjockningsmedel E415, konserveringsmedel E202, surhetsreglerande medel E330, kryddor). **Salladssås** Växtolja, vatten, rödvinsvinäger, glukos-fruktossirap, socker, senap, kryddor, tomatpuré salt, äggulepulver, konserveringsmedel E202, aromsalt, glutamat, förtjockningsmedel E 412 E415, färger E150d E101. *Knäckebröd serveras varje dag till det serveras barnen* **margarin** som innehåller :rypsolja, vatten, vegetabiliska fetter, carmelinaolja, emulgeringsmedel E471 E472c, salt, surhetsreglerande medel natriumkarbonat o citronsyra, aromämnen, A och D2 vitamin. Fetthalt 70 %