

2010-02-09

# Matsalsmiljön i förskolor och skolor Järfälla kommun



**Ett material för förbättringsarbete**

Sammanställt av Konsult och stöd.

Mat och måltider är centrala i våra liv som njutning, källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, för såväl barn som vuxna. Goda och näringsriktiga måltider i en trevlig miljö där alla äter tillsammans ger de vuxna möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider. Skolmatsalen bör vara en sådan positiv plats, men miljön i matsalen upplevs ofta som både stressande och bullrig.

Vi vill med detta informationshäfte påvisa aspekter som skall tas hänsyn till vid ny- och ombyggnation av matsalar i såväl skolan som i förskolan.

## Framtidens skolmatsal?



### Fysisk miljö

#### Buller

(Allt icke önskvärt ljud)

##### KRAV

Ljudnivå: Högst 55 dB(A)

Efterklangstid: 0,5 s

Ljudet i matsalen bestäms i första hand av antalet elever, andra viktiga faktorer är mängden ljudabsorbenter, elevernas ålder och typ av stolar. Närvaro av vuxna sänker ljudnivån.

##### ÖNSKEMÅL

Högklassiga ljudabsorbenter i taket är en grundförutsättning för lägre ljudnivå.

Även den övre delen av väggarna förses med absorbenter om det är möjligt.

Ljusa gardiner i fönstrets fullängd förbättrar akustiken samtidigt som dagsljuset blir bra.

Golven ska vara ljusa, halksäkra, lätt rengörbara och ljudabsorberande.

Borden kan vara avdelade med plats för 4-6 personer dessa skall vara åtskilda från varandra med t.ex. spaljeväxter, ljusa bullerabsorberande skärmar från golv till över huvudhöjd.

Massiva stolsben med gummifötter är bra likaså bord med dämpad skiva.

# Belysning

## KRAV

Belysning: Avbländad Ljusstyrka 400 lux på bordsyta -300 lux övriga ytor.

Ljuskvalitet: varmvit. Stådbelysning: 600 lux

## ÖNSKEMÅL

Lysrörsbelysningar kan förvränga färgupplevelser vilket kan inverka på den serverade matens utseende. Det är därför viktigt att välja rätt typ av lysrör.

Glödlampor får normalt mat att se godare ut. Bäst är två sorters belysning. Lysrör för lokalvård etc., glödlampor för matgäster.

Lugna, mjuka ljusprojektioner gärna i samklang med musik.

# Färgsättning

## ÖNSKEMÅL

Ljus i det varma färgspektret tex. äggul, orange, apelsin, gulgrönt, Fronttapeter av varierande art.

# Inomhusklimat

## KRAV

Temperatur: 19-21 grader C, luftfuktighet: 20-80 RH

## ÖNSKEMÅL

CO2- halt: max 600 ppm

# Möblering

## ÖNSKEMÅL

När en matsal planeras är det viktigt att se till så att det finns tillräckligt med plats vid serveringsdiskarna för att undvika köer och trängsel.

Valet av bord påverkar rummets karaktär. Runda bord ger ofta ett vänligare intryck än fyrkantiga. Ett rum fyllt med bara den ena eller andra sorten ser gärna tråkigt ut och kan bli svårt att orientera sig i. Bästa lösningen är att blanda rektangulära och runda bord i en genomtänkt möblering. Huller om buller blir det enbart rörigt.

Att sitta bekvämt är viktigt för att maten ska upplevas positivt. En bra stol har ryggstöd och kort karm. Den går att hänga på bordet för städning och lätt tas ner om man sedan vill sitta vid bordet. Massiva stolsben med gummifötter är bra.

Bord med dämpande skiva är att föredra. Fasta bänkar- ger mindre skrapljud

Möbleringen ska vara sådan att alla i möjligaste mån har dagsljusinflöde.

# Utsmyckning

## ÖNSKEMÅL

Duk och/eller blomma på bordet visar omtanke om matgästen. Elektriska "värmeljus" under den mörka årstiden kan bidra till en trivsamt miljö. Om maten hämtas på en bricka bör dess färg vara neutral utan att vara tråkig. En bricka med stark färg kan få maten att se blek och smaklös ut. Även tallrikar och glas bör väljas med omsorg för att maten ska se god ut. Dekorera gärna med tavlor eller annan trevlig konst.

# Organisation

## ÖNSKEMÅL

Matsalen ska vara rymlig så att det inte på grund av trängsel blir osämja. Ligger matsalen i en från skolan fristående byggnad ska det finnas kapprum där alla får plats att hänga av sig sina ytterkläder. Det ska finnas handfat i entrén så de ges möjlighet att tvätta händerna före måltiden. Tillströmningen till matsalen organiseras så att långa matköer förhindras. Max 50 elever åt gången i samma lokal - Annars avdelad lokal. Insläpp sker över en så stor tidsrymd som möjligt. Organisera flödet i matsalen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring. Tänk på att antalet serveringsdiskar och hur de placeras. Stationer med grönsaker ska stå så att man först tar från dessa. Behörig personal/lärare eller liknande/ välkomnar barnen vid dörren.

# Menytavla

Presentera veckans matsedel utanför matsalen eller på någon central plats i skolan. Häng upp förskolans matsedel på en tydlig plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan se och läsa den. Presentera också maten på ett säljande sätt.

# Dagens måltid

## ÖNSKEMÅL

Visa hela måltiden med tillbehör som sallad, bröd, mjölk och vatten. Lägg upp maten fräscht på en tallrik så att barn/elever/vuxna kan se hur proportionerna enligt tallriksmodellen.

# Mat på lämplig tid

## KRAV

I skolan ska lunchen vara schemalagd med start tidigast klocka elva. Lunchen serveras vid samma tid varje dag och att det finns tid att äta i minst 20 minuter.

# Uppmärksamma traditioner och överraska då och då

## ÖNSKEMÅL

Att följa traditioner och att överraska är också ett sätt att skapa en festlig atmosfär kring maten. Ett annat sätt är temaaktiviteter som kan glädja exempelvis Skördefest Klimatsmart mat och Måltidens dag.

## Riktlinjer och tillämpningsanvisningar för måltider i förskolan och skolan i Järfälla kommun.

I Järfälla kommun arbetar vi i förskolan och skolan med de råd som ges i

Bra mat i förskolan och Bra mat i skolan.

Råden är utarbetade av Livsmedelsverket på uppdrag av regeringen.

Råden gavs ut i mars 2007 och går att hämta eller beställa från [www.slv.se](http://www.slv.se)

Nedanstående citat är hämtat från Bra mat i förskolan och skolan

- Tillräckligt med mat
- Tillräckligt med tid för att äta
- Trivsamt och lugnt matsalsmiljö
- Inga barn utesluts eller mobbas så att de inte vill eller törs gå till matsalen
- Måltider på fasta och regelbundna tider
- Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak
- Minst två rätter att välja mellan, plus ett vegetariskt alternativ
- Tillgång till bra mellanmål på eftermiddagen
- Lunch som innehåller
  1. potatis, pasta, ris eller gryn
  2. grönsaker
  3. nyckelhålmärkta kött och chark, spannmåls och mejerivaror
  4. fisk varje vecka
  5. nötter, mandel, jordnötter, sesamfrön förekommer inte
- pedagogiska måltider ingår med fördel i lärarnas uppdrag
- hygienisk säker mat
- att barnen kan tvätta händerna före måltiden.



*Vi som sammanställt detta häfte är arbetsgruppen; MAFS(matsalsmiljön i förskolor och skolor) Barbro Svenson, Bernt Kraft, Bo Olsson, Kristina Lind, Rjitta Wireman och Soile Kvist*

*Referenslista:*

*Bra mat i skolan [www.slv.se](http://www.slv.se)*

*Bra mat i förskolan [www.slv.se](http://www.slv.se) Enkätundersökning om skolmat och matsalsmiljö 2008, [www.oskarshamn.se](http://www.oskarshamn.se) Skolmatens betydelse vid val av skola [www.servera.se](http://www.servera.se)*

*Buller i skolmatsalar Stockholms läns landsting [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)*

*Elevråd, matråd, kökschefer och skolmåltidsföreståndare i Järfälla kommun*