

Praktiska råd för planering av skollunch

☞ Näringsrekommendationerna anger vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. Näringsrekommendationerna ska i första hand användas vid kostplanering. En kost planerad enligt rekommendationerna ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

Kostens sammansättning varierar från måltid till måltid och från dag till dag. Näringsrekommendationerna gäller därför en genomsnittlig kost under en vecka. De viktigaste punkterna omfattar de energigivande näringsämnena – protein, fett och kolhydrater – matens variation och måltidsordning.

Måltiden ska vara komplett, det vill säga innehålla varmrätt, grönsaker – råa och/eller tillagade – dryck (lättmjölk eller vatten) och bröd med matfett.

En lunch med fil eller gröt som huvudkomponent har svårt att uppfylla näringsrekommendationerna. Därför bör sådan lunch inte vara ett stående alternativ utan serveras enbart vid enstaka tillfällen.

Enligt näringsrekommendationerna ska lunchen ge 25–35 procent av det dagliga energiintaget. Vid planering av skollunch är det lämpligt att ha 30 procent av energiintaget som mål. Rekommendationerna för en genomsnittselev i årskurs 4–6 används som referens. Andra gruppers behov av energi och näringsämnen beräknas med hjälp av faktorer.

Tabellerna i denna bilaga baseras på Riktlinjer för skolluncher – råd, tips och mængdtabeller (2001) som utvecklats av Centrum för folkhälsa/Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Stockholms läns landsting i samarbete med Livsmedelsverket.

Tabell 1. Energi per portion lunchmat

Årskurs	MJ	Kcal	Omräkningsfaktorer
Förskoleklass – åk 3	2,4	575	0,95
Åk 4–6 referensportion	2,6	625	1,0
Åk 7–9	2,9	675	1,1
Gymnasieskola	3,0	725	1,2

Tabell 2. Fördelning av energigivande näringsämnen i en referensportion

Näringsämne	Gram per referensportion	Energi procent E %
Protein	max 30 g	max 20 E %
Fett	max 20 g	max 30 E %
Varav mättat fett	max 7 g	max 10 E %
Kolhydrater	min 78 g	min 50 E %

Tabell 3. Serveringsfrekvenser och portionsstorlekar av huvudrätter

Råvara	Antal ggr/4 v	Portionsstorlek (åk 4–6)
Potatis	8,5	175 gram
Pasta	5	70 gram, okokt
Ris, bulgur, quinoa, couscous	3	60 gram, okokt
Bröd, av typ pita	0,5	80 gram
Kött, fågel, utan ben	4	100 gram
Köttfärs	4	80 gram
Fisk, mager eller fet	4	125 gram
Baljväxter, torkade	minst 1	60 gram
Ägg	1	90 gram (1,5 st)
Ost/mjölk	2	50 gram
Korv	max 3	100 gram
Blodpudding/lever	min 1	150 gram/100 gram
Vetemjöl (i t ex pizza, pirog, pannkaka)	0,5	60 gram (1 dl)
Soppa med smörgås eller efterrätt	2	i soppan minst 1/3 portion potatis, ris eller pasta

Anledningen till att kötträtter rekommenderas ofta är att barn har stort behov av järn. Därför är det viktigt att också vara uppmärksam på mängden kött i färdiglagade produkter.