

MATEN GER VÄLBEFINNANDE OCH GEMENSKAP

– Kostrekommendation till yrkesläroanstalter och gymnasier



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Guider och handböcker 2019:5b

© Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd

Utgivare: Statens näringsdelegation (VRN)

Förläggare: Utbildningsstyrelsen

Guider och handböcker 2019:5b

ISBN 978-952-13-6647-5 (pdf)

ISSN-L 1798-8950

ISSN 1798-8969 (pdf)

Layout: Grano Oy

Översättning: Roger Westerlund

Bilder:

Seinäjäski samkommun för utbildning: pärm (restaurang)

Jyväskylän samkommun för utbildning Gradi: bild s. 26

Viestintävalkea Oy/Eero Kokko och Mikael Kuitunen: bilderna på s. 13, 23, 27, 30, 31, (grötportion), 36 (vägkostpåse), 37, 45, 58, 61, 62 (smörjning av bröd, mandelfisk) och 65.

Tuomi-Studio: bilderna på s. 22 (2 bilder), 41, 55 (4 bilder) och pärm (matportion).

Who's that? Photography/Erkka Lyytikä: bilderna på s. 25, 34 (vitrin) och pärm (serveringslinje).

Palvelukeskus Helsinki/Petteri Hautamaa: bilderna på s. 33 (fruktfat), 34 (3 produktbilder), 35 (2 bilder), 36 (2 produktbilder), 50 (2 bilder), 51 (2 bilder), 2 (3 produktbilder) och 88.

Statens näringsdelegation: bilderna på s. 16, 17 och 81.

Ritningar: Harri Oksanen

www.utbildningsstyrelsen.fi

INNEHÅLL

1	KOSTREKOMMENDATIONENS MÅLGRUPP OCH SYFTEN.	10
1.1	Kostrekommendationens syften	10
1.2	De ungas vardagsrytm, livshantering och matvanor	11
1.3	Yrkesmässig utveckling och maten.	13
1.4	Måltiderna som en del av läroanstaltens verksamhetskultur	15
2	FINSKA NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA SOM GRUND FÖR MÅLTIDS- SERVICEN TILL STUDERANDE	16
2.1	Flera alternativ att åstadkomma en hälsofrämjande kost	18
2.2	Hållbarheten i omsättandet av måltidsservicen till studerande i praktiken	21
3	HUR MÅLTIDSSERVICEN TILL STUDERANDE ORDNAS.	24
3.1	Måltidsmiljön	24
3.2	Stärkande av val som främjar hälsan och hållbarheten – styrning av de studerandes matval	27
3.3	Måltider och mellanmål som serveras.	32
3.4	Måltiderna.	38
3.5	Specialdieter och andra dieter	39
3.6	Andra särskilda behov och situationer	41
3.7	De studerandes delaktighet	42
3.8	Samarbete.	45
3.9	Konkurrensutsättning av kostservicen och livsmedlen	46
4	MATEN GER VÄLMÅENDE OCH GEMENSKAP.	50
4.1	Planering av menyerna och komponering av måltiderna	50
4.2	Hälsofrämjande livsmedelsval	51
4.2.1	De serverade måltidernas energi- och näringsvärde.	51
4.2.2	Valet av råvaror	56
4.2.3	Minimikrav på den näringsmässiga kvaliteten.	61
5	UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV MÅLTIDSSERVICEN TILL STUDERANDE	64
5.1	Deltagandet i måltidsstunderna och de studerandes delaktighet.	67
5.2	Den serverade matens näringsmässiga kvalitet	67
5.3	Uppföljning av matsvinnet	68
5.4	Självvärdering av verksamheten, egenkontroll och myndighetskontroll.	69
5.5	Kontroll av sundheten, tryggheten och välbefinnandet i studiemiljön	70
5.6	Riksomfattande uppföljning	71

6	STUDERANDE- OCH MUNHÄLSOVÅRDEN SOM FRÄMJARE AV EN GOD KOST	.73
6.1	Studerandehälsovårdens roll och styrning	.73
6.2	Kostvägledning inom studerandehälsovården	.75
6.3	Ätstörningar – tidigt ingripande och styrning till vård	.77
6.4	Munhälsan som en del av studerandehälsovården	.78
6.5	Kosten och munhälsan.	.80
7	MÅLTIDSSERVICEN INOM GYMNASIE- OCH YRKESUTBILDNINGEN BYGGER PÅ FÖLJANDE FÖRFATTNINGAR	.83
7.1	Rätt till en avgiftsfri måltid	.83
7.2	Hälsofrämjande måltider i gymnasieutbildningen och yrkesutbildningen	.86
7.3	Maten till studerande som bor i ett internat eller elevhem	.88
	BILAGA 1. ANBUDS/KONKURRENSUTSÄTTNINGSMATERIALETS UPPBYGGNAD.	.89
	BILAGA 2. KÄLLOR TILL PROTEIN I OLIKA TYPER AV KOSTER	.91

INLEDNING

Maten ger välbefinnande och gemenskap är i sitt slag den första kostrekommendationen som Statens näringsdelegation (VRN), Utbildningsstyrelsen (OPH) och Institutet för hälsa och välfärd (THL) tillsammans publicerat för yrkesläroanstalter och gymnasier. Rekommendationen är riktad till dem som arrangerar utbildning och verksamhet som stöder denna, läroanstalter, lärare, elevvården, dem som svarar för kostservicen och de studerande och dessas vårdnadshavare. Rekommendationen bygger på VRN:s publikation "Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer" (2014) och utgör en fortsättning på rekommendationen för skolbespisningen (2017) och rekommendationen för högskolestuderande (2016). Dessa rekommendationer bildar tillsammans ett kontinuum, med vilket man vill främja goda matvanor livet ut och försöker minska problemen som hänför sig till en osund kost och tidigt uppträdande riskfaktorer för folksjukdomar.

Främjandet av jämlikheten i fråga om en hållbar livsstil, delaktigheten, likvärdigheten och hälsan utgör genomgående principer i kostrekommendationen. Regelbundna måltider och gemensamma måltidsstunder i trivsamma lokaler ger studierna och arbetet sin rytm och främjar studie- och arbetsförmågan och hela studiegemenskapens välfärd. Då kostservice arrangeras beaktas utöver att läckra måltider som uppfyller näringsbehoven och främjar hälsan serveras också att målen att främja en hållbar utveckling och tygla klimatförändringen uppnås.

Varje studerande inom gymnasieutbildningen och varje heltidsstuderande inom utbildningen för en grundexamen och inom den handledande utbildningen i yrkesläroanstalter har under vissa förutsättningar lagstadgad rätt till en avgiftsfri måltid. I och med reformeringen av yrkesutbildningen övergick studierna i allt högre grad till individuella studier i arbetslivet. Sätten på vilka utbildningen arrangeras är mer varierande än förr och arrangerandet av måltiderna medför således nya utmaningar. I denna rekommendation beskrivs olika sätt att fullfölja den lagstadgade skyldigheten att erbjuda avgiftsfria måltider och säkerställa näringsmässigt tillräckliga måltider till studerande inom olika sektorer och i olika studiemiljöer.

VRN anser det viktigt att denna kvalitetsrekommendation om hur måltidsservicen ska arrangeras utnyttjas då man beslutar hur måltiderna till studerande ska arrangeras såväl i läroanstalter som i arbetslivet, då man överenskommer om verksamheten med kostservicen, då man konkurrensutsätter tjänster och livsmedel och då man omsätter måltiderna i praktiken och följer upp och utvärderar detta. Denna rekommendation kan som sådan bifogas till serviceavtal och anbudshandlingar.

I motiveringarna till läroplanen för gymnasier konstateras att måltiderna utgör en del av den verksamhetskultur som främjar de studerandes välfärd. I yrkesläroanstalter hänför sig måltiderna till examensdelen "Upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet", där måltiderna är ett område av främjandet av hälsan, välbefinnandet och arbetsförmågan och förbundenheten vid det. För de studerande själva kan

kostrekommendationen tjäna som en handbok i hur man förbättrar sitt ätande. Denna kostrekommendation kan i tillämpliga delar utnyttjas som studiematerial i undervisningen i hälsokunskap och huslig ekonomi och vid avläggandet av diplom i huslig ekonomi i gymnasiet, i välfärdsplanerna inom yrkesutbildningen och i yrkesstudier inom restaurang- och cateringsektorn och social- och hälsovårdssektorn.

I kommunerna bildar läroanstalternas kostservice en omfattande helhet, vars tjänster utnyttjas av såväl de studerande som av en stor mängd personalmåltidskunder och i allt högre grad också invånare i närområdet. Den offentliga kostservicen är en stor aktör som kan främja matproduktionen och sysselsättningen i närområdet. Mass-bespisningen utgör också en central del av finländarnas mattrygghet. Investering i en lyckad måltidsservice till studerande som beaktar såväl hälso- som miljösynpunkterna ger välfärd till invånarna och livskraft till hela området.

Då beslut som gäller måltidsservicen till studerande fattas är det viktigt att i förväg utvärdera hur beslutet som bereds påverkar olika studerandekategoriers liv. De ungas delaktighet bör förstärkas i planeringen av servicen som riktas till dem som en del av den normala beslutsprocessen. Då gymnasie- och yrkesutbildningen utvärderas är det befogat att inrikta utvärderingen också på studerande över 18 år. Det är att rekommendera att det görs en hälsokonsekvensbedömning av kostservicen till unga och att servicen inlemmas som en del av kommunernas och regionernas strategi att främja välbefinnandet och hälsan och som en intimt knuten del av välfärdsberättelserna.

Denna kostrekommendation utarbetades av en av VRN tillsatt expertgrupp (23.10.2018 – 10.10.2019). Ordförande var undervisningsrådet Marjaana Manninen på utbildningsstyrelsen. Namnen på de övriga medlemmarna i arbetsgruppen framgår nedan. Under beredningen hörde arbetsgruppen experter på yrkesutbildning, konkurrensutsättning, studerande- och munhälsovård och Livsmedelsverket. VRN tackar expertgruppen och samarbetsparterna för det värdefulla arbete som hänför sig till utarbetandet av manuskriptet. VRN vill särskilt tacka Seinäjoki samkommun för utbildning Sedu, Jyväskylä samkommun för utbildning Gradia, Samkommunen för utbildning i Mellersta Nyland Keuda och studerandehälsovårdsgruppen i Samkommunen för social- och hälsovården i Mellersta Nyland för den gemensamma arbetsinsatsen, fotografierna och beskrivningarna av verksamhetspraxisen. Ett särskilt tack går till representanterna för gymnasistförbundet Lukiolaisten liitto ry och yrkesstuderandenas förbund Sakki ry, som bidrog med de studerandes synpunkter på en god måltidsservice och förfaranden som främjar delaktigheten.

VRN arrangerade en offentlig, inriktad kommentering av utkastet till rekommendation i juni 2019. Kommentarer erhöles från 55 olika organisationer och privatpersoner. VRN tackar för de viktiga anmärkningarna som preciserade rekommendationen. I responsen konstaterades allmänt att denna kvalitetsrekommendation som är avsedd för dem som ordnar kostservicen till studerande, producerar måltiderna och utvecklar verksamheten är särskilt efterlängtat. VRN har godkänt denna publikation som nationell kostrekommendation för yrkesläroanstalter och gymnasier.

Helsingfors den 10 oktober 2019.
Statens näringsdelegation

STATENS NÄRINGSDELEGATION

Sebastian Hielm, livsmedelssäkerhetsdirektör, Jord- och skogsbruksministeriet, ordförande

Suvi Virtanen, forskningsprofessor, Institutet för hälsa och välfärd, vice ordförande

Mikael Fogelholm, professor, Helsingfors universitet

Minna Huttunen, livsmedelsöverinspektör, Jord- och skogsbruksministeriet

Piia Jallinoja, professor, Tammerfors universitet

Satu Lahti, professor, Åbo universitet

Marjaana Lahti-Koski, hälsodirektör, Finlands Hjärtförbund r.f.

Jaana Laitinen, ledande expert, Arbetshälsoinstitutet

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Marjo Misikangas, överinspektör, Livsmedelsverket

Satu Männistö, forskningschef, Institutet för hälsa och välfärd

Anne Pihlanto, ledande forskare, Naturresursinstitutet LUKE

Sirpa Sarlio, konsultativ tjänsteman, Social- och hälsovårdsministeriet

Ursula Schwab, professor, Östra Finlands universitet

Johanna Suomi, specialforskare, Livsmedelsverket

Elina Särmälä, kostservicedirektör, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy

Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation c/o Livsmedelsverket

EXPERTGRUPPEN

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen, ordförande för arbetsgruppen

Elina Särmälä, kostservicedirektör, Saimaan Tukipalvelut Oy, vice ordförande för arbetsgruppen

Hannamari Auvinen, hälsovårdare, Hyvinge stad (från och med 1.1.2019 Samkommunen för social- och hälsovården i Mellersta Nyland, studerandehälsovården Hyria Koulutus Oy)

Heidi Handolin-Kiilo, rektor, Karkkila gymnasium (från och med 1.1.2019 Nurmijärvi gymnasium)

Jouni Järvinen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Iiris Kauneela, kostservice- och arbetarskyddschef, Samkommunen för utbildning i Mellersta Nyland Keuda

Anni Koivisto, socialpolitisk expert, gymnasistförbundet Lukiolaisten liitto ry

Hellevi Lassila, vice rektor, Samkommunen för utbildning i Seinäjoki, Sedu

Kaisa Liinanki, lärare, Samkommunen för utbildning i Jyväskylä, Gradia

Maija Pihkola, servicechef, Hyria Koulutus Oy

Susanna Raulio, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd

Raisa Valve, universitetslektor, Helsingfors universitet (från och med 1.5.2019 ledande dietist, Samkommunen för välfärd i Päijänne-Tavastland)

Senni Moilanen, expert på välbefinnande och delaktighet, Sakki ry (fram till 17.6.2019)

Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation c/o Livsmedelsverket

FÖRORD

Avgiftsfria skolmåltider utgör en viktig del av den finländska välfärdsstaten och vi har skäl att vara stolta över det. I och med skolmåltiderna kan varje barn och ung person hela skoltiden ut vara säker på att hen minst en gång om dagen erbjuds en hälsosam varm måltid. Så stärker skolmåltiderna jämlikheten och bildar så också en grund för sunda matvanor. Det lönar sig således att satsa på skolmaten och dess kvalitet!

Kostrekommendationen för yrkesläroanstalter och gymnasier är en betydande publikation som gäller de studerandes välbefinnande, matvanor och en hållbar livsstil. Med hjälp av rekommendationerna försöker man ytterligare förbättra skolmatens inverkan som främjare av jämlikheten och hälsan. Måltidsstunderna utgör en viktig del av vardagen som stöder den studerandes studie- och arbetsförmåga, hälsa, välbefinnande och rekreation. En hälsosam kost som uppfyller de näringsmässiga behoven främjar också inläringen av sunda levnadsmönster och omsättandet av dem i praktiken också utanför utbildningen.

Det vad vi äter inverkar på klimatet och miljön. Maten utgör cirka en femtedel av genomsnittsfinländarens koldioxidavtryck och det är väsentligt att effektiva klimatåtgärder tas fram också inom denna sektor. Det är också viktigt att klimat- och miljösympunkten väl beaktas i rekommendationerna.

Hållbara matval och ett minskat matsvinn är bra metoder att förbättra ansvarstagandet i fråga om skolmaten. De som erbjuder kostservice i läroanstalterna utgör tillsammans en stor aktör, vars ageranden har stor relevans och spelar en viktig roll i förnyandet av verksamhetskulturen. Rekommendationen kan också utnyttjas i yrkesutbildningen inom kosthållsbranschen och så främja en hållbar utveckling också på ett bredare plan i arbetslivet.

Skolmaten skapar jämlikhet och välbefinnande. Jag är glad att vägledningen som du nu har i handen ger goda råd om hur matens kvalitet och framtid kan utvecklas.

Li Andersson

Undervisningsminister

VÄGLEDNING TILL LÄSAREN

Till den studerande

Denna rekommendation som gäller måltidsservicen till studerande berättar om sådana till studenter riktade måltider som läroanstalterna erbjuder och som är näringsrika, hälsofrämjande och miljövänliga. Du kan börja sätta dig in i kostfrågor genom att ta en titt på faktarutorna och bilderna. Via länkarna får du fram källor till mer information. Rekommendationen ger dig information om hur måltiderna till studerande ordnas, hurdana måltiderna bör vara och hur den studerande själv kan påverka dem. Rekommendationen berättar också hur viktig en god kost är. Du kan utnyttja informationen i dina studier, till exempel i hälsokunskap i gymnasiet eller i arbetsuppgifter som hänför sig till din egen välfärdsplan. Rekommendationen uppmuntrar alla studerande till aktiv respons och samarbete. Den ger också tips och idéer om hur du kan förbättra ditt eget ätande.

Till dem som arrangerar utbildning, läroanstalterna, elevvården och lärarna

I denna rekommendation som gäller måltidsservicen till studerande har sammanförts författningarna, handlingarna och kostrekommendationerna som gäller ordnandet av måltidsservice till studerande. Publikationen är avsedd som kvalitetsrekommendation för läroanstalter. Den inbegriper goda förfaranden och idéer för sociala studerande- och personalmåltider. Faktarutorna gör det lättare att finna information och länkarna leder till nyttiga källor och mer information. Rekommendationen kan utnyttjas som redskap i studerandevårdsgruppen och i samarbetsgruppen som hänför sig till måltidsstunderna. Den kan också utnyttjas som läromedel till exempel i hälsokunskapen eller i utarbetandet av den studerandes välfärdsplan och inom yrkesutbildningen i yrkesstudier i social- och hälsovårdsbranschen och restaurang- och cateringsbranschen.

Till kostservicepersonalen och dem som svarar för upphandlingen av livsmedel och kostservice

I rekommendationen som gäller måltidsservicen till studerande har sammanförts författningarna, handlingarna och kostrekommendationerna som gäller ordnandet av måltidsservice till studerande. Faktarutorna och tabellerna gör det lättare att finna information och länkarna leder till nyttiga källor och mer information. I publikationen ingår rekommendationer om hur menyn utarbetas och hur råvarorna väljs och om den serverade matens näringsvärde. Rekommendationen och tabellerna över råvarorna och minimikraven på måltidskomponenternas näringsmässiga kvalitet kan utnyttjas som sådana som bilagor till anbudshandlingarna vid konkurrensutsättning av livsmedel och till avtal om kostservice. De talrika tipsen ger idéer för utformning av produkter och service, för samarbetsförfaranden, för kommunikation och för uppföljning och utvärdering av verksamheten.

1 KOSTREKOMMENDATIONENS MÅLGRUPP OCH SYFTEN

Denna kostrekommendation styr ordnandet av kostservicen till studerande på andra stadiet i gymnasier och yrkesläroanstalter. Den lämpar sig också för planering av måltiderna till personalkunder och andra lunchgäster som äter i läroanstalternas restauranger.

Gymnasierna och yrkesläroanstalterna har sammanlagt cirka 430 000 studerande (år 2017: gymnasierna cirka 140 000 och yrkesläroanstalterna cirka 327 000, av vilka 36 % är under 19 år). Utöver det besöks läroanstalternas restauranger dagligen av personal inom undervisnings- och stödtjänsterna, intressentgruppskunder, personer som deltar i tilläggs- och fortbildning och andra kunder, såsom läroanstalternas gäster. Måltiderna som serveras stöder måltidsstunder som främjar såväl de studerandes som personalens hälsa och välbefinnande. De indirekta verkningarna stäcker sig långt vidare till dem som verkar inom utbildningssektorerna, dem som sysselsätter personer inom yrkesbranscherna och de studerandes familjer.

Merparten av dem som inleder gymnasiestudier är 15 - 16-åriga ungdomar som övergår från den grundläggande utbildningen till sina första fortsatta studier. En betydande del av dem som studerar inom yrkesutbildningen och gymnasiernas kvällsundervisning är vuxna. De utgör en mycket heterogen grupp av studerande i olika åldrar, unga vuxna, personer i medelåldern eller nära pensionsåldern, personer med eller utan familj. Olika studerandekategoriernas ekonomiska och sociala ställning varierar en hel del. En del av de vuxna jobbar om dagen och studerar om kvällen. En del studerar vardagar, en del under veckosluten eller idkar webb- och distansstudier under olika tider. De studerande som jobbar är en socialt betydande kategori som utgör över tio procent av hela arbetskraften i vårt land. I planeringen av kostservicen till studerande bör i allt högre grad skilt för enskilda läroanstalter beaktas olika studerandekategoriernas särskilda behov och ordnas med till exempel frukostservering och kvällsmåltider.

1.1 Kostrekommendationens syften

Ett syfte med denna kostrekommendation är att främja de studerandes studieförmåga och alla i studiegemenskapen verkande personers hälsa och välbefinnande livet ut och förebygga att folksjukdomar som hänför sig till kosten uppkommer. Kostrekommendationerna styr det hur en trivsamt matsal som främjar en hälsosam kost ordnas, hur måltiderna ges en ändamålsenlig rytm, hur man reserverar tillräckligt med tid för måltidsstunderna, hur man äter tillsammans och hur man kan erbjuda näringsmässigt fullvärdiga, läckra måltider och mellanmål. Måltiderna till studerande ökar också den kulturella kompetensen och främjar en hållbar livsstil. Värderingarna som kommer till synes under de dagliga måltidsstunderna ska motsvara läroanstaltens och samhällets allmänna värderingar och göra valen som gjorts synliga för de studerande och läroanstaltens personal som deltar i måltiderna.

Syftet med rekommendationerna som gäller måltidsservicen till studerande är att:

- garantera måltider av jämn kvalitet och jämlika möjligheter till goda måltidsstunder som uppfyller de näringsmässiga behoven och främjar hälsan och en hållbar livsstil under studietiden oberoende av studieplatsen
- främja en hållbar utveckling med rekommendationer som gäller valet av mat och minskning av matsvinnet
- beskriva goda förfaranden i måltidsservicen till studerande och ge tips om hur denna kan omsättas i praktiken, hur verksamheterna kan förbättras och hur samarbetet mellan olika intressentgrupper kan ordnas
- tjäna som källa till information för de studerande om måltider som främjar hälsan och välbefinnandet i avläggandet av kurser som hänför sig till studierna, såsom hälsokunskapen och diplommet i huslig ekonomi i gymnasiet och i examensdelen upprätthållandet av arbetsförmågan och välbefinnandet som hänför sig till yrkesstudierna och i utarbetandet av den egna välfärdsplanen
- beskriva hur måltiderna och mellanmålen som serveras komponeras och vilka minimikrav som ställts på den näringsmässiga kvaliteten med tanke på omsättandet i praktiken och konkurrensutsättningen av kostservice och livsmedel
- tjäna som hjälpmedel vid vägledning, såsom då nya studerande och personal informeras om måltidsservicen under studietiden
- tjäna som ett verktyg i utvecklandet av samarbetet mellan studerandevårdsgruppen, läroanstalten, måltidsservicen och studerandehälsovården och främjandet av hela läroanstaltsgemenskapens och enskilda personers hälsa och välbefinnande
- tjäna som kvalitetsrekommendation för kommunerna, samkommunerna och andra instanser som arrangerar utbildning och som ansvarar för ordnandet av måltidsservice till studerande vid planering, genomförande och utvärdering av verksamheten
- beskriva hur måltidsservicen till studerande kan ordnas och vilka författningar och rekommendationer den bygger på.

1.2 De ungas vardagsrytm, livshantering och matvanor

Ungdomen är en inspirerande tid då den egna identiteten formas. Den består av kontinuerliga omställningar, då metoderna att hantera livet prövas och ansvaret stärks. Studietiden infaller just vid denna tidpunkt och utgör ett unikt skede i den ungas liv. Grundskolan och läroplikten hör till det förgångna och den unga har inlett sina fortsatta studier. Mången är ännu minderårig vid övergången till studier på andra stadiet. Den nya livssituationen förändrar också den sociala situationen. Studiegemenskapen byts ut till gymnasiet eller en yrkesläroanstalt med nya

studiekamrater, nya lärare och ny personal. De inledda studierna, den nya miljön och gemenskapen och den förändrade livssituationen är inspirerande, men kan också orsaka nervositet och stress och föra med sig osäkerhet eller fruktan för att inte finna sin egen plats.

För en del innebär det att man får en studieplats också att man flyttar bort från barndomshemmet. Att frigöra sig från hemmet för med sig ett större ansvar för den egna vardagen och ekonomin. Att flytta innebär att man måste bilda ett eget kosthåll antingen ensam eller tillsammans med en studie- eller boendekamrat eller sin flick- eller pojkvän. Den unga kan befinna sig i en situation, där hen för första gången måste planera, skaffa och laga maten själv. Den unga får bestämma sin egen måltidsrytm och självständigt göra sina egna matval som påverkas av många saker, såsom priset och tillgången på maten, smakpreferenser, attityder, värderingar, hur hälsosam maten upplevs vara och den egna referensgruppens matvanor. Bland ungdomar ökar de egna preferenserna och matvalet styrs i allt högre grad av det hur etisk och ekologisk maten är och det visar sig bland annat som en ökad konsumtion av vegetarisk mat.

Ett eget kosthåll ger en möjlighet att bli bekant med nya födoämnen, pröva olika recept och bygga upp en kost som passar en själv. Ordandet av måltidsstunderna kan ändå bli en utmaning, om den unga i barndomshemmet eller i undervisningen i huslig ekonomi i grundskolan inte fått eller tillägnat sig tillräckliga kunskaper och färdigheter om hur man själv lagar näringsrik och hälsosam mat med ett lämpligt näringsvärde. Den unga kan börja oroa sig över sitt eget ätande, över hur hälsosam maten är och över det om pengarna räcker till. Maten som serveras i läroanstalter spelar en stor roll som en del av den studerandes vardagsrytm och kosten som helhet.

För att studierna ska löpa smidigt, är det viktigt att den unga får tillräckligt med sömn och vila, äter hälsosamt och med regelbunden intervall, idkar motion dagligen vardagsmotionen inbegripen och får sociala kontakter. Det egna välbefinnandet återspeglar sig också på ätandet och måltidsstunderna. Stress eller psykisk belastning kan visa sig i form av olika grader av ätproblem, såsom att man äter alltför mycket eller litet eller i värsta fall som ätstörningar.

Samvaro med studiekamrater, fritidskamrater och kamrater på sociala medier hör till de ungas liv. Utöver hobbyerna tillbringar ungdomar fritiden hemma eller i bostadsområdets centrum i sina egna vänkretsar. Den sociala miljön påverkar också matvanorna och måltidsrytmen. För en del är samvaron förknippad med intag av läsk och energidrycker, snabbmat och feta och salta eller söta mellanmålsprodukter. De ökar risken för övervikt och håll och erosion i tänderna och har en negativ inverkan på blodsockerbalansen. Rikliga mängder koffeinhaltiga energidrycker eller kaffe orsakar överaktivitet, koncentrationsproblem och svårigheter att somna särskilt hos koffeinkänsliga personer.

Genom att arrangera måltidsstunder kvällstid i studerandeboenden kan man stärka gemenskapen och hanteringen av vardagen. Gemensam och allt enligt möjlighet vägled matlagning och gemensamma måltidsstunder stöder den ungas matkompetens och ekonomihantering. Det är viktigt att anskaffningen och

tillredningen av maten och själva måltidsstunden upplevs som positiva saker och att ätandet ger välbehag på ett sunt sätt. Läroanstalterna kan arrangera klubbar och studier för unga som bor i boenden eller i sina egna bostäder om hälsosam och förmånlig mat. Verksamheten kan skötas av studentorganisationer, folkhälsoorganisationer och organisationer inom matsektorn och organisationer för en hållbar utveckling.



1.3 Yrkesmässig utveckling och maten

Yrkesutbildningen ska ge den studerande beredskap att ta hand om sig själv som en del av yrkeskunskapen. Sunda vanor främjar hälsan, studie- och arbetsförmågan och arbetarskyddet hela yrkeskarriären ut. Därför är det viktigt att gå in för sådana redan under studierna.

Olika yrken och särdragen som hänför sig till dem kan ställa särskilda krav på matvanorna. I skiftarbete¹ till exempel har tidpunkten för måltiderna och mellanmålen och kvaliteten på maten och dryckerna som intas en betydande inverkan på aktiviteten, välbefinnandet och hälsotillståndsprognosen. Regelbundna och hälsosamma måltider hjälper till att hålla vikten under kontroll, minskar blodsockervariationerna och förebygger trötthet. Nattarbete är en arbetstid som medför en särskild risk för sjukdomar och som utöver problem med aktiviteten också är förknippad med magbesvär och en förhöjd risk för fetma och hjärt- och

1 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuoroty/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/>

kärlsjukdomar. Alla dessa kan i viss grad påverkas med matvanorna. I fysiskt tungt arbete främjar en tillräcklig och mångsidig kost och regelbundet intagen vätska arbetsförmågan, arbetarskyddet, orkandet och återhämtningen från arbetet. Hur viktig vätskebalansen är understryks i arbete i heta arbetsförhållanden.

Arbetet kan också göra det svårare att hålla fast vid sunda vanor. Rörligt arbete, arbete utomhus, i terrängen eller i kundernas lokaler så att man förflyttar sig från ett ställe till ett annat kan göra det svårare att ordna med måltider under arbetstiden. Det är viktigt att laga rätt slag av matsäck. Man måste öva sig att laga matsäck redan under den utbildning som ordnas på arbetsplatsen. Brådska, flera arbetsuppgifter och belastande faktorer samtidigt kan också orsaka stress. Metoder att hantera stressen kan då bli osunda vanor, såsom intag av choklad eller energi- eller alkoholdrycker. Dessa vanor kan leda till övervikt och det försämrar ofta arbetsförmågan särskilt i sådana yrken, som kräver god kondition och funktionsförmåga.

I restaurangbranschen och inom kosthållstjänsterna är mat och dryck, även drycker som innehåller alkohol, ständigt närvarande. Kontrollerat och måttligt intag av mat och vätska och måttlighet i konsumtionen av alkoholdrycker är saker som påverkar hälsan och välbefinnandet och som det är viktigt att koncentrera sig på redan under studietiden.

Inläringen av baskunskaperna som hänför sig till arbetsförmågan och övning i dem under studietiden är till nytta hela livet ut: arbetet och studierna delas upp i arbetsperioder, vila och rekreation, umgänge med arbetskamrater, förmedling av information och tillfredsställelse av behovet av näring.

Med **arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare** kan den studerande påvisa för arbetsgivaren att hen behärskar frågorna som hänför sig till arbetsförmågan och arbetshälsan och är intresserad av att ta hand om sig själv. Syftet med arbetskapacitetsintyget är att öka den studerandes kunskaper, förmåga och motivation att sköta om sin egen hälsa och sitt välbefinnande såväl under studietiden som senare i livet. Omsorgen om arbetsförmågan är en del av yrkeskunskapen. Yrkeskunskap är också att man ser till att man regelbundet äter fullvärdiga måltider under arbetstiden.

För arbetskapacitetsintyget förkovras kompetensen i fråga om fyra delområden av arbetsförmågan och arbetshälsan.

1. yrkesspecifik arbetskapacitet
2. motion som främjar arbetsförmågan
3. hälsokunskap
4. fritidsintressen och samarbetsförmåga

Arbetskapacitetsintyget avläggs under den grundläggande yrkesutbildningen. Avläggandet av intyget bygger på kompetens och egna val.

1.4 Måltiderna som en del av läroanstaltens verksamhetskultur

Måltiderna spelar en stor roll i läroanstalternas verksamhetskultur. De utgör en del av läroanstaltens läroplan, plan över hur undervisningen genomförs och image. Menyn är också en av de mest lästa publikationerna på läroanstalternas webbplats. Måltidsstunden kan integreras i många läroämnen, fenomen och teman: kulturkännedom och möte med kulturer, hållbar utveckling, nutrition, livsmedelskännedom, kommunikation, marknadsföring jämte service- och produktutformning.

Med hjälp av maten och måltidsstunden kan man stärka delaktigheten, lyssna på dem som äter och idka samarbete. Varje matgäst har sin egen åsikt om maten och måltidsstunden. Miljöerna där maten intas är öppna för de studerande och lätta att komma till. Vänner, vårdnadshavare och andra kunder kan också vara välkomna i studeranderestaurangen. Kostservicen erbjuder en inlärningsmiljö för måltider i personalmatsalsliknande lokaler. Studeranderestaurangerna är trygga inlärningsmiljöer som lämpar sig väl också för elever med särskilda behov. Att bli vägledt i ett ätande som främjar hälsan och välbefinnandet är till fördel för en växande person i utveckling.

Kostservicens inverkan på läroanstaltens image byggs upp via lokalerna, erfarenheterna och kommunikationen. Måltidslokalerna i läroanstalter borde vara gemensamma mötesplatser, där andra beaktas, där man betar sig bra och där man uppskattar maten och proffsen som lagar maten. Lokalerna kan också användas som ställen där större evenemang och fester ordnas tillsammans med den egna läroanstalten och utomstående partners.

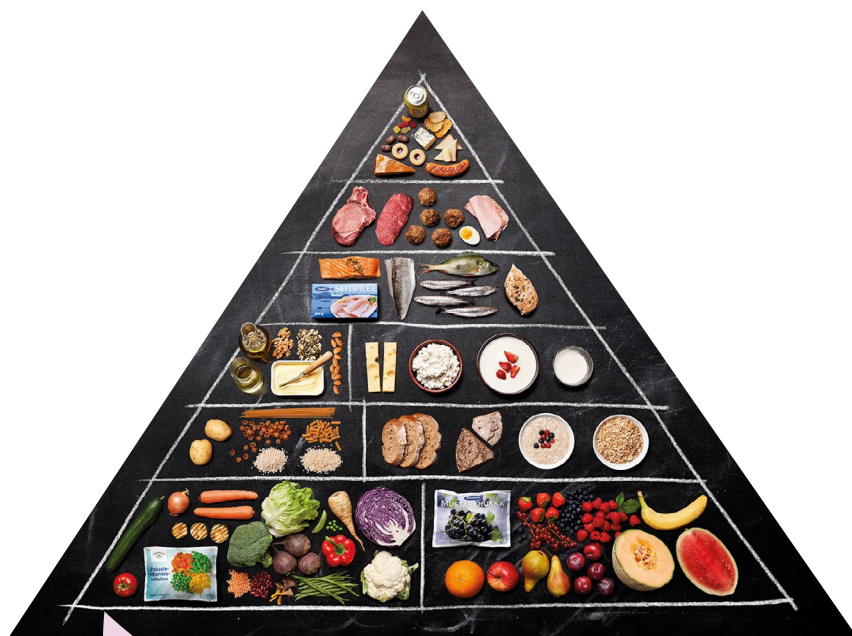
Läroanstalternas kostservice har i egenskap av föregångare i samhället utvecklat försäljningen av svinnsnack. I många läroanstalter finns egna butiker, där kunder kan köpa matportioner och produkter med sig hem. En del av studeranderestaurangerna utnyttjar mobilapplikationer i försäljningen av svinnsnack och en del ger de studerande och personalen en möjlighet att köpa mat förmånligt direkt från linjerna då måltidsstunden är slut. Produkter från en studeranderestaurang kan också säljas till invånare i närområdet.

Läroanstalternas kostservice utgör en imponerande helhet. De har en stor mängd kunder och de är betydande upphandlare och konkurrensutsättare av livsmedel och producenter av service. Serviceproducenternas nätverk är stora och de kan utnyttjas såväl i kostservicens egen verksamhet som i undervisningen och i annan verksamhet i läroanstalterna, om man i förväg överenskommit om saken till exempel i serviceavtalet. Samarbetspartners är bland annat livsmedelsindustrin, handeln, föreningar, myndigheter, företagare, restaurangnätverken i trakten och andra läroanstalter. Läroanstaltens restaurang är organisationens visitkort som i bästa fall kan vittna om en modern, kundorienterad kostservice som främjar hälsan och välbefinnandet och tyglar klimatförändringen.

2 FINSKA NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA SOM GRUND FÖR MÅLTIDSSERVICEN TILL STUDERANDE

Den som arrangerar utbildningen svarar självständigt för måltidsservicen till de studerande och hur denna omsätts i praktiken. Planeringen av och utbudet på måltiderna och mellanmålen som serveras till studerande styrs av Statens näringsdelegations gällande näringsintags- och kostrekommendationer för hela befolkningen och olika målgrupper (se Kapitel 4). En kost som följer näringsrekommendationerna främjar hälsan och en hållbar livsstil. (se Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014, bilaga 9 till denna publikation).

Kosttriangeln och tallriksmodellen som ingår i näringsrekommendationerna visar hur en hälsofrämjande kost ser ut som helhet.



Födoämnen nedtill i triangeln utgör grunden för en daglig, hälsofrämjande grönsakdominerad kost, som kompletteras med spannmåls- och mjölkprodukter och goda källor till fett och på ett varierat sätt med baljväxter, fisk, ljust kött, ägg eller rött kött. Födoämnen i toppen av triangeln ingår regelbundet använda inte i en hälsofrämjande kost.

Tallriksmodellen beskriver en fullvärdig måltidshelhet. Den är till hjälp då man planerar och komponerar en hel måltid och då man informerar matgästerna om denna. Tallriksmodellen kan omsättas i praktiken på många olika sätt. Den grundläggande principen är att halva tallriken fylls med färska eller tillagade grönsaker, en fjärdedel med potatis, fullkornspasta eller spannmålsstillbehör och den andra fjärdedelen med annan mat som varierat innehåller baljväxter eller andra källor till växtprotein, fisk, ägg, fjäderfäkött, rött kött eller nötter/frön. Tallriksmodellen beskrivs alltid som en hel modellmåltid och i den ingår en måltidsdryck, fullkornsbröd, vegetabiliskt bredbart fett och olja eller en oljebaserad salladsdressing.

Tallriksmodellen visar hur man komponerar en fullvärdig, hälsofrämjande måltid. Storleken på portionen är individuell allt enligt ätarens eget energibehov.



Vid planering av valen av råvaror i måltidsservicen till studerande beaktas rekommendationerna om hur kosten på befolkningsnivå kan förbättras (Tabell 1).

TABELL 1. HUR MAN KAN FRÄMJA HÄLSAN MED VALEN AV MAT, VRN 2018.

Öka	Byt ut	Minska
Vegetabilier, inbegripet grönsaker, rotsaker, bär och frukt, svampar	Fiberfattig spannmål mot fullkornsspannmål	Drycker och mat som innehåller tillsatt socker
Olja, nötter, mandlar, frön	Smör, smörbaserade bredbara fetter mot vegetabiliskt margarin eller olja Feta mjölkprodukter mot fettfria eller magra	Kokos- och palmolja
Fisk	Rött kött delvis mot fjäderfä	Köttprodukter
Ärter, bönor, linser	Djurprotein delvis mot växtprotein	Rött kött
	Saltrika produkter mot sådana som innehåller mindre salt: bröd, ost, charkvara. Icke joderat salt mot joderat salt.	Salt

2.1 Flera alternativ att åstadkomma en hälsofrämjande kost

En hälsofrämjande kost kan vara sådan att den varierat innehåller kött och fisk eller olika former av vegetarisk kost och flexibla kombinationer av dessa. En fullvärdig kost kan vara semivegetarisk (vegetarisk kost, i vilken det utöver vegetarisk mat också ingår mjölkprodukter, ägg och fisk och/eller ljust kött), pesco-vegetarisk (vegetarisk kost, i vilken det också ingår mjölkprodukter, ägg och fisk), lakto-ovo-vegetarisk kost (vegetarisk kost, i vilken det också ingår mjölkprodukter och ägg), laktovegetarisk (vegetarisk kost, i vilken det också ingår mjölkprodukter) eller vegankost (endast produkter från växtriket). Servering av vegankost förutsätter produkter som kompletterar valen av livsmedel på basmenyn, såsom växtdrycker som berikats med näringsämnen och en egen receptsamling med veganrätter (se veganrätt s. 19).

På menyn ska helst dagligen som alternativ finnas en vegetarisk rätt som alla fritt kan välja. Den kan vara till exempel lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk allt enligt kundkategorins önskemål och behov. De vegetariska rätternas popularitet bland såväl de studerande som personalen har ökat, så också bland sådana personer, som med vegetariska rätter vill få omväxling till kosten som innehåller kött. Om det inte dagligen som alternativ finns vegetarisk mat på menyn, rekommenderas att en

vegetarisk matvecka arrangeras till exempel höstar och vårar så, att utbudet blir mångsidigare och de studerande kan lära känna vegetariska råvaror och -rätter och finna sina egna favoriter. Det lönar sig inte att understruket kalla vegetarisk mat för vegetarisk mat, eftersom redan benämningen på maten kan väcka motstånd hos en del av matgästerna.

I denna publikation ges en rekommendation om energi- och näringsvärdet i en måltid till studerande **i genomsnitt per måltid på veckonivå** med tanke på planeringen av menyn (Kapitel 4.2.1, s. 51). Man kan säkerställa att rekommendationerna omsätts i praktiken genom att följa minimikraven som ställts på den näringsmässiga kvaliteten på komponenterna i rätten (Kapitel 4.2.3, s. 61, Tabell 5A-C). De ovan nämnda rekommendationerna är kriterier för den serverade matens näringsmässiga kvalitet och de används då man överenskommer om kostservicen till studenterna och konkurrensutsättandet som hänför sig till den. De antecknas i serviceavtalen och för dem fastställs tillsammans utvärderings- och uppföljningskriterier och överenskommer om rapporteringen.

Då den studerande bor på ett studenthem eller internat, där hen serveras alla dagens rätter, frukost, middag och en lätt kvällsmåltid utöver lunchen, följs vid sidan om denna rekommendation rekommendationen Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer (2014, version 5)². Då en studerande behöver särskild kost på grund av sjukdom följs lämplig God medicinsk praxis-rekommendation eller rekommendationen för klinisk nutrition (VRN, 2010)³ eller en inom hälsovården utarbetad individuell diet.

En mångsidig, fullvärdig veganmåltid

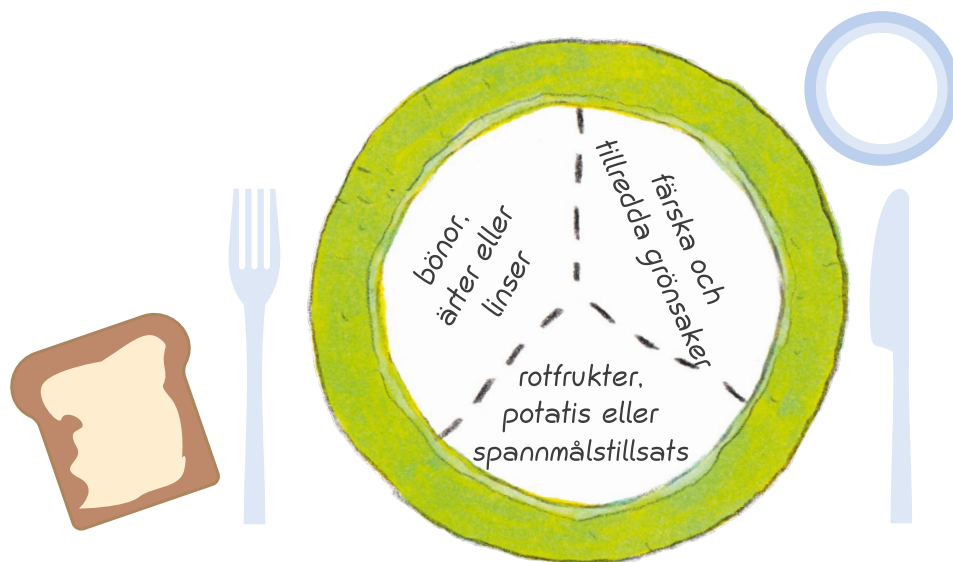
Komponering av en mångsidig och fullvärdig vegansk måltidshelhet förutsätter planmässighet och innovativitet. En förutsättning för goda veganmåltider är att en samling recept på näringsmässigt fullvärdiga (energivärdes- och näringsämnesrika) och läckra veganrätter utarbetas. Då veganmat erbjuds, ska den vara en fullvärdig måltidshelhet som följer näringsrekommendationerna. I planeringen beaktas bland annat tillgången på de råvaror som behövs i en vegankost, produkternas prisnivå och samlingen recept vid produktion av näringsmässigt fullvärdiga måltider som lämpar sig för kundmålgruppen. Omsättande av en vegankost i praktiken kräver alltid en parallell meny till basmenyn. En vegankost kräver i praktiken allokering av ekonomiska resurser, eftersom råvarorna som används i vegankost kan vara dyrare än vanliga produkter och tillgången och åtgången är begränsad.

Vegankost förutsätter att man bland produkterna från växtriket väljer och använder tillräckliga mängder mångsidiga källor till växtprotein (se källor till protein, Tabellbilaga 2) så, att man kan garantera att måltiden är fullvärdig. Utöver att se till att intaget av protein är tillräckligt måste man också se till att måltidens energivärde

2 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf

3 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

är tillräckligt. Kosten ska också innehålla tillräckliga mängder livsmedel som berikats med kalcium, D-vitamin, B₁₂-vitamin och jod, såsom berikade växtdrycker som havre- och sojadrycker, eller så ska intaget av dem säkras med ett kosttillskott. För användningen av nödvändiga kosttillskott svarar den studerande själv. Som hjälpmedel i planeringen av måltidshelheten och som stöd för styrningen används en vegansk tallriksmodell (se figuren nedan).



VEGANSK TALLRIKSMODELL

2.2 Hållbarheten i omsättandet av måltidsservicen till studerande i praktiken

En hållbar utveckling innebär en lokal och global fortlöpande och styrd samhällelig förändring i syfte att säkerställa att kommande generationer har lika goda eller bättre verksamhetsmöjligheter än de nuvarande generationerna. Det innebär också att miljön, människan och ekonomin likvärdigt beaktas i beslutsfattandet och verksamheten.⁴ Åtgärderna som nu vidtas för en hållbar utveckling har en betydande inverkan på de ungas eget liv och på deras framtid. Valen som hänför sig till det egna ätandet utgör en del av en hållbar livsstil. Systemen och produktionsstrukturerna i samhället ansvarar för att hållbara val blir lätta och möjliga för enskilda individer. Att hållbara lösningar görs synliga kan minska motstridigheterna som upplevs mellan information och aktion.

Kostservicen främjar och stöder med sin egen verksamhet och kommunikation förutom sina egna strategiska mål också de mål om främjandet av en hållbar utveckling som uppställts för utbildningen. Ansvar för miljön och klimatet tas och en hållbar utveckling främjas på bred front i kostservicens olika processer. Inom kostservicen syns och löses främjandet av en hållbar utveckling bland annat i följande saker: affärsidéen, värderingarna, kommunikationen, planeringen av köksfunktionerna, användningen av lokaler och utrustning, förbrukningen av vatten och energi, planeringen av menyer och produkter, upphandlingar, beställningen av måltider, matlagningen, serveringen, förpackandet, leveransen av mat, förhindrandet av svinn, återvinningen, avfallshanteringen och renhållningen. Det syns också i främjandet av de anställdas välbefinnande och i uppskattningen av ens egen och andras kultur.

Kostservicen har som kärnuppgift att producera god mat som uppfyller de näringsmässiga behoven och främja ett regelbundet ätande. Det omsätter ambitionerna och målen i agendan för hållbar utveckling Agenda 2030 (<https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>) i praktiken. Samhällsåtagandet för hållbar utveckling är den nationella strategi och det konkreta redskap för hållbar utveckling som Finlands kommitté för hållbar utveckling överenskommit om. Det är en gemensam långsiktssvision av framtidens Finland. *Näringsåtagandet*⁵ är en finländsk verksamhetsmodell som knutits till samhällsåtagandet och som hjälper och uppmuntrar livsmedelsföretagare och intressentgrupper att höja kostens näringsmässiga kvalitet och främja verksamhetskoncept som tar ansvar för födan. Det målinriktade och omfattande åtgärdsåtagandet är ett redskap, med vilket läroanstalten eller anstaltens kostserviceenhet eller företaget som producerar servicen kan utveckla sin egen ansvarighet för födan och göra verksamheten synlig.

4 <https://kestavakehitys.fi/sv/forstasidan>

5 www.ravitsemussitoumus.fi

2.2.1 Hållbara matval och minskat matsvinn

Enligt de finska näringsrekommendationerna (2014) ska tanken om en hållbar utveckling beaktas i valen av mat. En grönsaksbetonad kost som följer rekommendationerna minskar matens belastning på miljön. I en miljövänlig kost gynnas på ett mångsidigt sätt inhemska grönsaker, rotsaker, baljväxter, svampar och bär allt enligt säsongen och serveras rött kött som huvudrätt högst under 1 - 2 måltider per vecka. I val som stöder en hållbar utveckling ingår också potatis, spannmål eller spannmålstillbehör i stället för ris, fisk särskilt insjöfisk^{6,7}, rybsolja, vegetabiliskt bredbart pålägg och kranvatten som törstsläckare.



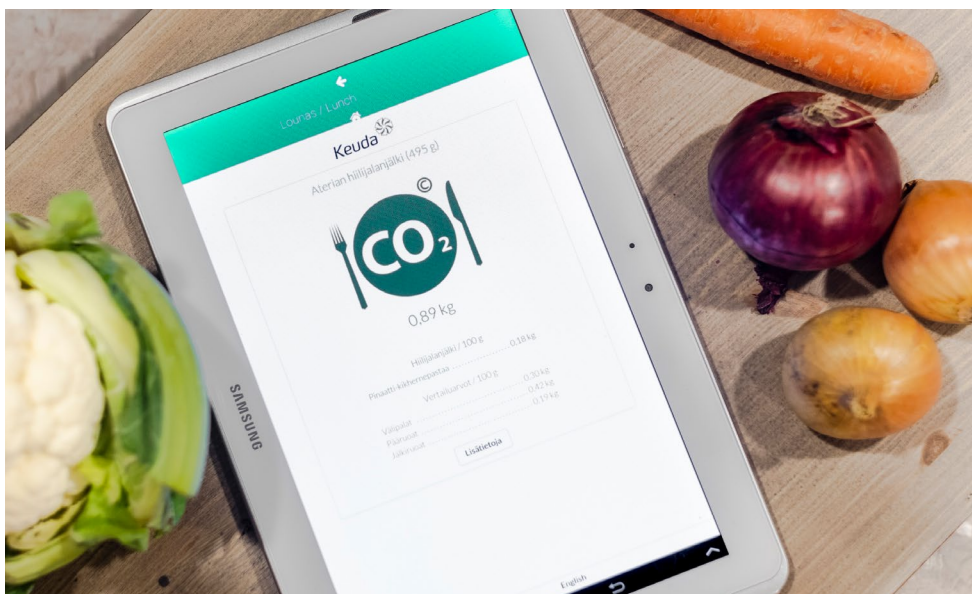
Utöver valen av födoämnen är minskandet av matsvinnet en viktig åtgärd som förebygger matens belastning på miljön. Matgästerna vägleds att komponera måltiden enligt tallriksmodellen och att ta lämplig mängd mat som passar just dem och så minska matsvinnet. Vid matlagning kan matsvinnet minskas med hela gemenskapens gemensamma planering och ett bra beställnings-, logistik- och informationssystem som beaktar variationen i antalet matgäster och större, i förväg kända frånvaron. Matrestlunchkonceptet ger en möjlighet att sälja överlopsmat. Genom att sälja överlopsmaten kan man också stöda och underlätta serveringen av kvällsmåltider till de studerande.

Med god livsmedelshygien kan man minska uppkomsten av matsvinn, till exempel genom att förvara produkter i föreskrivna temperaturer, hantera livsmedlen på ett hygieniskt sätt och se till att redskap och ytor är rena och hela.

6 Livsmedelsverkets anvisningar till unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/>

7 Undvik sådana fiskarter som märkts med rött i WWF:s fiskguide. Fiskguiden: <https://fiskguiden.wwf.se/>

Mat som redan en gång ställts fram i självbetjäningen får inte längre läggas fram på nytt dagen därpå. Om mat som hållits het i köket snabbt kyls ned inom fyra timmar till kylskåpstemperatur, kan den läggas fram till exempel dagen därpå. Det är tillåtet att frysa eller djupfrysa maten. Mat som en gång hållits framlagd får som avslutning på serveringstiden säljas till personal och kunder. Livsmedelsverket har gett en separat anvisning om livsmedel som överläts till mathjälp⁸.



Idé: Uppföljning av matsvinnet i realtid. För uppföljning av svinnet skaffas en våg, som under terminen cirkulerar från ett verksamhetsställe till ett annat. Mängden matsvinn följs dagligen upp på verksamhetsställena. Vågen berättar för alla som använder avfallsbehållare hur mycket svinnet det dittills uppkommit av maten och vad det kostar. Det undervisningsställe som mest minskat svinnet under tidsperioden belönas. (Samkommunen för utbildning i Seinäjoki Sedu)

Idé: Matsvinnbarometern eller resultatet av uppföljningen av mängden mat som hamnar från tallrikarna i svinnet. Uppgifterna i "svinnbarometern" kan offentliggöras på det ställe där kärlen returneras, på väggen i eller på dörren till matsalen. Det är ett konkret budskap till matgästerna om framstegen som gjorts i minskandet av matsvinnet och uppmuntrar till personligt ansvar för minskandet av matsvinnet.

8 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf

3 HUR MÅLTIDSSERVICEN TILL STUDERANDE ORDNAS

3.1 Måltidsmiljön

Måltidsstunden är en övergripande upplevelse som påverkas av många faktorer, såsom studeranderestaurangens visuella profil, utbudet, servicen, ryktet och kommunikationen. Kostservicepersonalens kundservicefärdigheter och en enhetlig, snygg klädsel och DET hur lockande lokalen ser ut har en avgörande inverkan på ryktet som studeranderestaurangen får och hur positiv atmosfären upplevs vara. Måltidsstunderna utgör en del av läroanstaltens undervisnings- och fostringsuppgift.

Miljön i studeranderestaurangen inverkar minskande eller ökande på måltidsstundernas popularitet. I en jäktig, bullrig och otrivsamt miljö blir måltidsstunden lätt enbart en "tankningspaus" med ett enda syfte att snabbt fylla magen.

Anpassbara lokaler och flexibla mattider ökar trivselen

- med anpassbara lösningar (såsom gröna väggar, skärmar, inredningslösningar) ges möjlighet att äta i grupper eller ensam i egen ro
- restauranglokalerna kan också utnyttjas för vistelse, grupparbete, evenemang och fester
- flera måltidslokaler om campuset är stort
- flexibla mattider: serveringstiden till exempel 10:30-13:00. Veckor då prov infaller ska man kunna äta också efter provet.
- bra lösningar: ett "centraltorg" med scen, bibliotek, hobbyer, motion och festlokal allt på samma ställe. Restaurangens serveringslinjer kan vid behov låsas och isoleras från annan verksamhet.

Den allmänna trivselen i lokalerna ökar deltagandet i måltidsstunderna och ätandet av mat.

Akustiken spelar en viktig roll i bekämpningen av buller i matsalen, eftersom bullernivån i en stor matsal lätt stiger till 70 - 80 decibel. Buller uppkommer av att man flyttar på stolar och bord, talar, klirrar med kärlen, diskar i diskrummet och av att matgästerna rör på sig. Med olika konstruktioner och material kan man effektivt dämpa ljuden och lugna ner måltidsstunden.



En fungerande studeranderestaurang är lämpligt stor med tanke hur många som besöker den och hur väl måltidsstunden förlöper. Det finns tillräckligt med sittplatser som garanterar en stressfri måltid. Vid planering av matsalen och inredningen bör beaktas att matsalen ska kunna användas på många sätt och att den ska vara lättskött, hållbar och tålig.

På trivseln och det hur populär samvaron kring matbordet blir inverkar också det hur man i mattiderna och serveringsrytmen beaktar tidpunkten för studierna och flexibiliteten i den. Det förebygger rusningstider och onödigt köande och minskar bullret. I en måltidsmiljö som lockar en att dröja kvar lär sig den studerande att inse vilken roll maten, samvaron och matpausen spelar som främjare av ens eget välbefinnande.



**Moderna campusrestauranger lockar
en att dröja kvar och trivas.**

Serveringslinjernas planering och betydelse

Ett måltidsbeteende som följer rekommendationerna och portioner som följer tallriksmodellen kan uppnås med det hur serveringslinjen byggs upp. En modellportion eller en bild av en sådan placeras i början av serveringslinjen. Linjerna arrangeras så, att grönsaker och sallader serveras i början av självserveringslinjen, därefter följer varmrätterna börjande med den vegetariska rätten, övriga varma tillbehör och till sist dryckerna och bröden, om det inte finns ett separat brödbord. Måltiderna kan serveras utan brickor, om man beaktat rumslösningarna, tidsanvändningen, framläggandet av maten och persontrafiken i matsalen och säkerställt att måltiderna faktiskt följer tallriksmodellen (grönsakstillbehör, huvudrätt, bröd och måltidsdryck). Servering utan brickor kan vara miljövänligt, eftersom det spar bland annat energi och diskmedel och minskar svinnet.

För att såväl varmrätten som salladerna och måltidsdryckerna som serveras kalla ska smaka gott och vara mikrobiologiskt säkra är det viktigt att serveringstemperaturen är den rätta. På ett separat brödbord kan läggas fram ett varierande och mångsidigt utbud av bröd. Glutenfria och veganska brödalternativ ska tydligt märkas ut, vid behov på flera språk. Med inredning av olika höjd och modell får man också mer själ och trivsel i matsalen.

Ett mångsidigt utbud och en salladsbuffé, där olika salladskomponenter erbjuds skilt för sig, ökar åtgången på grönsaker. Det är också bra att gynna grönsaker och frukt som äts med fingrarna och tas med särskilt då mellanmål serveras. Mat som läggs fram i form av komponenter underlättar också sådana matgästers val av mat, hos vilka allergi eller andra faktorer hindrar dem från att äta en viss grönsak.

Klädhängarnas och handtvättställenas placering och antal har en stor inverkan på trivseln och hygien. För att matgästerna inte ska komma i sina ytterkläder till studeranderestaurangen, ska ordnas med lämpliga klädhängare och fack eller skåp för dem. Det är bra om handtvättställena är placerade intill dem. Med tanke på den allmänna hygien är det behagligt att matgästerna kommer till måltiderna med rena händer och utan jackor och mössor.

Hela personalen i läroanstalten har som uppgift att vägleda kunderna i gott beteende, i gott bordsskick och i att beakta andra. Kunden har som uppgift att ta ansvar för omsorgen om den gemensamma egendomen och snyggheten i miljön. Kostservicen har som uppgift att se till att linjerna och borden är rena och snygga under måltiderna.



3.2 Stärkande av val som främjar hälsan och hållbarheten – styrning av de studerandes matval

De studerandes matval påverkas av mångahanda faktorer, såsom matvanorna man tillägnat sig i barndomen och ungdomen, smakpreferenser, den kulturella bakgrunden, urvalet mat som bjuds ut, tidigare erfarenheter av maten, måltidsmiljön och upplevd service. Matvalen styrs också av hälso-, kvalitets- och miljömedvetenheten och mål-

tidernas pris. Några väljer sin mat enbart utgående från njutningen eller för att fylla magen.

De studerande har information om principerna för en hälsosam kost, men alla omsätter den ändå inte i praktiken i sina egna val av mat. Många studerande har kanske också fått felaktig information om kosten. Ekonomiska faktorer eller måltidsersättningen som utbetalas kan också påverka valet av mat eller det, om studeranden äter en måltid eller inte.

Syften med styrningen av de studerandes matval

Merparten av de studerande frigör sig från hemmets inflytelsesfär och tar ansvar för sin livsstil i och med att studierna inleds. Därför är studieåren fortsättningsvis ett gynnsamt skede att påverka de studerandes matvanor då man äter tillsammans. Måltiden till studerande kan tjäna som modell för de studerandes matval även i hemförhållandena och i de skeden av livet som följer efter studietiden.

Det centrala syftet med vägledningen som ges i samband med måltiderna är att den studerande får positiva erfarenheter av måltiderna, motiveras och vänjer sig att välja måltider som komponerats enligt rekommendationerna och som är tillräckliga för just honom eller henne och inser vilken roll som måltiderna och måltidsstunderna spelar med tanke på det egna välbefinnandet (hälsan, vitaliteten, orkandet och den sociala interaktionen). Med vägledningen och kommunikationen som hänför sig till måltiderna kan man påverka den studerandes regelbundna måltidsrytm, kunskaperna, färdigheterna och attityderna som hänför sig till maten och val som främjar hälsan och är hållbara med tanke på miljön i olika studiemiljöer. Tutorerna spelar en viktig roll som förebilder under måltidsstunderna.

Tillräcklig, fullvärdig och läcker mat intagen utan stress är mer än enbart kost. Det bästa tecknet på att kostservicen och vägledningen till studerande på ett lyckat sätt omsatts i praktiken är att den studerande äter regelbundet och mångsidigt. Endast en sådan måltidshelhet som blivit uppäten främjar studieförmågan och välbefinnandet.

Studerandeorienterad kommunikation och påverkan

De studerande är medvetna konsumenter och många av dem vill få information om råvarorna som använts och om rätternas energi- och näringsvärde. Allt fler är intresserade av matens ursprung, etiska aspekter, miljökonsekvenser och framställningsprocesser. Studerandeorienterad, överskådlig, ändamålsenlig och målorienterad kommunikation beaktar dessa behov och önskemål. I kommunikationen beaktas studiegemenskapens mångfald och till exempel kommunikationens språk och kanal väljs allt enligt målgruppen.

De som följer olika dieter behöver information och vägledning om ingredienserna i rätterna som serveras får att de ska kunna undvika olämpliga rätter och välja lämpliga i stället. Då rätterna på menyerna bygger på standardiserade matrecept är det lätt att utarbeta en ingrediensförteckning över råvarorna i rätterna som serveras. Ingrediensförteckningen och måltidens innehåll kan vara tillgängliga i en menyapplikation, på serveringslinjen eller så visas de för matgästen på separat

begäran. Av förteckningen ska framgå alla råvaror som maten innehåller och i den kan också beskrivas vilka andra kvalitetsfaktorer som hänför sig till maten. Om en studerandes specialdiet inte förutsätter servering av en helt individuell matportion, ska man alltid försäkra sig om att den studerande kan välja en för honom eller henne trygg måltidshelhet från serveringslinjen.

Menyn är såväl informativ som inspirerande.

Metoder för kommunikation

All kommunikation som hänför sig till maten och måltiderna utgör en del av vägledningen om matvalen. Centrala kommunikationsmetoder är beskrivning av en modellmåltid och märkningar i menyn, såsom måltidskomponenternas lämplighet för olika dieter, serveringslinjer som vägleder i goda matval och en trivsam måltidsmiljö som lockar en att äta. För de studerande berättas bland annat vilken mat som serveras, vilka komponenter måltidshelheten innehåller och vilka råvaror komponenterna i den består av. Födoämnenas ursprung är något som också intresserar matgästerna. JSM:s förordning (154/2019) förutsätter att ursprunget för kött anges på ett serveringsställe. Tallrikssvinnet kan minskas så att matgästerna vägleds att ta lämpligt stora portioner.

Mobilapplikationer (såsom Koulusafka), info-tv, kanaler på sociala medier och webbplatser är moderna och snabba kanaler som de studerande följer med och med vilka man kan berätta om kostservicen, måltids- och mellanmålsutbudet och ett hälsofrämjande ätande.

Grunden för en god måltidsmiljö är positiv interaktion och glada möten och vi svarar alla för den.

Veckomenyn hålls uppdaterad framme i elektroniska kommunikationskanaler och kan digitalt laddas ned med en mobilapplikation och hålls också framme i läroanstaltens entréhall eller längs korridorerna som leder till matsalen.



Måltidsstunden som uppbyggare av gemenskapen

Måltidsservicen till studerande erbjuder en möjlighet till naturlig interaktion och uppbyggnad av en gemenskap med andra studerande och personalen. Det är viktigt att i hela inlärningsgemenskapen skapa en atmosfär som stöder måltidsstunder där andra tas i betraktande och goda seder iakttas. En studiemiljö, där maten och det att man äter tillräckligt, en god måltidsrytm och gemensamma måltider uppskattas utgör grunden för att välfärdsmålen som uppställts för måltidsservicen till studerande ska kunna omsättas i praktiken.

**Restaurangen i läroanstalten är ett ställe för
trivsel för såväl de studerande som personalen.**

- Maten på de studerandes meny serveras till vårdnadshavarna på möten med vårdnadshavarna och under aftnar för föräldrarna eller hemmafolket.
- Tutorerna får som uppgift att orientera nya studerande i måltidsservicen till studerande. Tutorerna uppmuntras att äta tillsammans med sin egen grupp.
- Gör alla medvetna om vårt gemensamma ansvar för trivseln i måltidsmiljön och för matkulturen.



Hjärtmärket – en möjlighet att berätta om hälsofrämjande val

Hjärtmärket⁹ är ett system för märkning av högklassiga livsmedel och måltider som visar att produkten eller matportionen i fråga ur närings synpunkt är ett bättre alternativ. Det är den enda symbolen i Finland som berättar om ett livsmedels eller en måltids goda näringsmässiga kvalitet. Hjärtmärket är registrerat som ett hälso-påstående. För systemet svarar Finlands Hjärtförbund r.f. och Diabetesförbundet i Finland r.f. och märkningssystemet utvecklas av en oberoende expertgrupp utgående från forskningsrön.

En hjärtmärkt måltid underlättar kvalitetssäkringen och kundkommunikationen i yrkeskök. Hjärtmärket berättar för kunden vilka val som är bra och då går det snabbt och enkelt att göra hälsosamma val. Genom att kräva hjärtmärkta måltider av den som erbjuder servicen kan kommunen eller den som arrangerar utbildningen lätt främja hälsan och arbetshälsan. Hjärtmärkta måltider serveras redan i över 1000 restauranger och allt fler tar märket i bruk.

För varje enskild måltidskomponent finns egna kriterier som måste uppfyllas. Kriterierna har fastställts utgående från forskningsrön. I dem fästs uppmärksamhet vid fettets mängd och kvalitet och mängden salt. Fiberhalten spelar också en roll i spannmålsbaserade måltidskomponenter.

9 <https://www.sydanmerkki.fi/sv/>

Kriterierna för en hjärtmärkt måltid överensstämmer med de minimikrav på den näringsmässiga kvaliteten på enskilda måltidskomponenter som nämnts i denna kostrekommendation (se s. 61 – 63).



3.3 Måltider och mellanmål som serveras

I en restaurang för studerande erbjuds ett brett urval olika måltider och mellanmålsalternativ under studiedagen så, att de stöder det andra ätandet som sker under dagen. Eftersom studierna varierar, ska också kvällsmåltidsarrangemangen och andra eventuella särskilda behov som målgruppen har beaktas i utbudet av mat i restaurangen.

Lunchen

Under lunchen ska måltidsalternativen vara tillräckligt många så, att de studerande finner en rätt som de gillar. Allt enligt situationen och läroanstalten är ett tillräckligt antal huvudrättsalternativ 2 - 3 rätter. Vi rekommenderar att en vegetarisk rätt dagligen erbjuds som alternativ. Ett av huvudrättsalternativen kan vara en huvudrättssallad. Som en komponent i fisk- och köträtterna erbjuds grönsaker och vid sidan om dem grönsakstillbehör.

Med måltiderna som serveras i läroanstalten kan man medverka till att matgästernas matval blir mångsidigare.

Säsongens grönsaker är synligt och lockande framme i utbudet, även i form av vegetariska alternativ.

Frukosten

Man har fått goda erfarenheter av att frukost serveras i läroanstalter och det kan rekommenderas också för andra. En frukost som består av gröt eller fyllt bröd ger den studerande ett lätt alternativ att äta innan det egentliga studiearbetet börjar.

IDÉER

Gemensam grötfrukost

De studerande och personalen serveras gratis frukostgröt kl. 7:45–9:00. Gröten varieras och det serveras havre-, korn-, råg- och fyrekornsgröt. Vid lunchtid finns ingen gröt längre på menyn. Syftet med serveringen av gröt är att uppmuntra de studerande att äta en hälsosam och närande frukost som början på studiedagen. Det stöder också de studerande rent ekonomiskt och minskar så ojämställdheten. Meningen är att gratis gröt också uppmuntrar personalen att äta frukost tillsammans med de studerande. I samband med gröten har man möjlighet att mot avgift äta en i läroanstalten bakad fralla med pålägg. (Exempel i flera läroanstalter såsom Hyria, Keuda, Gradia, Savonia)



Morgonfrukt

Studerandena erbjuds om morgonen frukt att ta med sig. Samtidigt kan ges information om olika frukter och andra hälsofrämjande mellanmål.



Välmående strömmar – exempel temaveckan Tala med gröt

De som arrangerar utbildning organiserar tillsammans med de studerandes kultur- och idrottsförbund SAKU r.y. om hösten Välmående strömmar-evenemang på olika utbildningsorter. Tillsammans med studerandekåren planeras evenemang till exempel med temat mellanmål och grötfrukost. Om temat besluts skilt för varje läroanstalt. Under veckan Välmående strömmar har de studerande möjlighet att möta varandra, interagera med varandra och stanna upp inför varandra.

Under temat som SAKU r.y. arrangerat berättas om nyttan med en bra frukost. Läroanstalterna utmanas att erbjuda gratis frukostgröt till de studerande och personalen minst en morgon i veckan och helst hela veckan. Den gemensamma frukosten är samtidigt också ett ställe där man möts. Under frukosten Tala med gröt äter läroanstaltens ledning, lärare och personalen inom studerandevården tillsammans med de studerande och får höra hur de mår.

<http://www.sakury.net/taitoja-elamaan/hyvinvointivirtaa>

Mellanmålen

I restaurangen eller kaféet för studerande ska erbjudas olika hälsosamma mellanmål som passar de studerandes smak och som är lockande.

Ett bra mellanmålsutbud: Kombinationer av mjölkprodukter, fullkornsspannmål och grönsaker/frukt av säsongens produkter såsom

- olika fyllda råg- och fullkornsbröd, frukter, smoothies, fruktsalladsbägare, nötter, mellanmålskvarv, färsk gröt, mellanmålsdrycker, mellanmålsstänger och pajer.
- pannkakor och wraps.



Frukt är ett mellanmål som är lätt att ta med.

Mellanmålsautomaternas utbud ska följa en hälsofrämjande linje.





IDÈ

Servering av mellanmål i gymnasiet

I gymnasiet kunde det vara möjligt att äta ett hälsosamt och förmånligt morgonmål eller mellanmål. Serveringen kan ske i gymnasiets restaurang så att man utnyttjar morgonmålen och mellanmålen för daghem som framställs i tillredningsköken på orten. Man kan servera bland annat gröt, bröd och andra fullkornsprodukter, drycker och frukt. Mellanmålet kan vara avgiftsbelagt så, att de studerande i förväg köper mellanmålskuponger en och en eller som en serie av den som arrangerar kostservicen. (Karkkila samskola och gymnasium)

Mellanmålskryss

Mellanmålskryss, där tävlingsuppgiften är att utvärdera hälsosamma och ohälsosamma alternativ. Genomförs av de studerande. (Keuda)

Matsäcken till abiturienter

Till abiturienter som deltar i studentexamensprov kan den som arrangerar utbildningen erbjuda en matsäck. En bra matsäck gör det möjligt att upprätthålla energibalansen och ett fullvärdigt arbete under examensprovet som kan ta flera timmar. Matsäcken ökar också jämställdheten i provsituationen.

Provarrangemangen förutsätter att man äter i provlokalen och det ställer krav på produkterna som erbjuds. Provskrivningsdagen är lång: energi och vätska krävs med regelbundna intervaller för att orken och vitaliteten i hjärnan ska upprätthållas. Det är särskilt viktigt att portionen är lämpligt stor: tung, riklig mat gör en trött. Förvaringsförhållandena och borttagningen av märkningarna på förpackningarna ställer särskilda krav på maten och på förpackandet av maten.

Exempel på mellanmål och matsäckar. Matsäcken kan bestå av flera alternativ allt enligt ändamålet och behovet.

1	Fyllt kött/fisk/grönsaksrågbröd	Fylld kött/fisk/grönsaks-fullkornsfralla	Fylld kött/fisk/grönsakswrap
2	Färskgröt	Vispgröt	Kall ris- eller mannagrynsgrot och färskpuré
3	Naturell yoghurt + mysli + bär	Grynost (keso)/kvarg (kesella) i vilken man blandat in mysli, bär eller frukt	Milkshake/kakaodryck/latte
4	Bär- eller fruktsallad	Frukt som munsbitar	Bär/frukt/grönsaks-smoothie
5	Nötter	Mellanmålsbar	Torkad frukt
6	Portionssallad	Grönsaker färdigt styckade	Dipprot saker
7	Vatten/naturligt mineralvatten	Kall/varm te- eller kaffedryck	Juice och vatten

Exempel 1 Matsäck till abiturienter:

Fyllt rågbröd, två portioner frukt, nötter och en flaska vatten

Exempel 2 Lätt mellanmål:

En portion frukt/smoothie, kaffedryck

Exempel 3 Rejält mellanmål:

Fylld fralla, färskgröt, vatten



Matsäck för fysiskt tungt arbete i terrängen

Fysiskt tungt arbete i terrängen under yrkesutbildningen kräver ett rejält måltidsutbud och en rejäl matsäck.

Matsäck i terrängen

Naturrekursstuderande arbetar ofta ensamma eller åtskilda från varandra i skogen. Därför är det ändamålsenligt att de använder sina egna termoskärl för den varma maten och själva packar den matsäck som de behöver i terrängen. Också andra studerande kan behöva mat som tas med, såsom studerande i gruv- och turistbranschen.



I läroanstalten äter den studerande en riklig frukost (som innehåller till exempel gröt, bröd, bredbara pålägg, charkvara, grönsaker och kaffe/te). Med sig från frukosten tar studerandena en varm huvudrätt, bröd, bredbara pålägg, en färsk komponent och som måltidsdrycker mjölk/surmjölk/vatten. Middagen serveras i läroanstalten och den studerande packar då samtidigt med sig den lätta kvällsmåltid som han eller hon behöver. Principen är att den ena av huvudrätterna tas med i terrängen och den andra äts i läroanstalten. Samtidigt erbjuds en möjlighet att ta med andra komponenter som hör till måltiden och till exempel det som behövs för den lätta kvällsmåltiden.

Annan mat som tas med till platsen där arbetet utförs

Då de studerande arbetar i grupp på en arbetsplats och de inte har möjlighet att äta i läroanstalten, levereras dagens mat till arbetsplatsen antingen varm eller nedkyld. Måltiden ska vara mångsidig och tillräcklig och den ska beakta den fysiska påfrestningen och årstiden. Det ska ses till att maten som levereras till arbetsplatsen har rätt förvaringstemperatur och uppfyller hygienkraven.

En god sömn- och måltidsrytm – grunden för beredskapen på provsituationer

Under dagarna som föregår ett prov eller yrkesprovstillställningar är det viktigt att koncentrera sig på att se till de grundläggande behoven, tillräcklig vila, nattsömn, regelbundet ätande och för en själv lämplig motion. Dessa grundläggande saker hjälper till att sänka stressnivån och gör det lättare att koncentrera sig på den kommande prestationen. God sömn och återhämtning hjälper en bevisligen att bättre klara av utmanande situationer.

Som uppgift för gymnasiediplomen i huslig ekonomi kan vara att planera en matsäck för abiturienter.

Det är bra, om kvällsstuderande har möjlighet att äta en fullvärdig middag (till exempel kl. 16-18) eller en lätt kvällsmåltid. I utbudet ska beaktas tillgången på olika dieter.

Mellanmålen och kafé- och kioskprodukterna bygger på ett hälsofrämjande utbud.

3.4 Mattiderna

Studeranderestaurangens öppettider följer den gemensamt överenskomna linjen och läroanstaltens behov. Servicen kompletteras utanför öppettiden till exempel med mellanmålsautomater och nedkylda portionsmåltider.

Väl planerade och anpassade mattider upprätthåller vitaliteten under studiedagen. Måltidsservicen ordnas regelbundet vid en tidpunkt som passar de studerandes normala dagsrytm. Måltiderna överenskomms så, att de delar in den studerandes dag som helhet och passar den vanligaste vardagsrytmen. En lämplig tidpunkt för frukosten är mellan 7:00 och 9:00 och för lunchen mellan 10:30 och 13:00. Mattiderna ska planeras och indelas för olika studerandekategorier så, att var och en har tillräckligt med tid för en lugn måltid. Minimitiden som bör reserveras för måltiderna är 30 minuter. Det är också bra, om de studerande har möjlighet till exempelvis en 10–15 minuter lång stund för utevistelse och motion före eller efter måltiden allt enligt det, vad som fungerar bäst i skolans vardag och i ordnandet av måltidsservicen.

Vid planering av inlärningsmiljön bör beaktas att måltidsservicen kan ordnas inom den rekommenderade lunchtiden och att man kan ta det lugnt under måltiderna. Måltidsstunden är utöver välbefinnande och hälsa också en sådan stund under dagen som främjar studievitaliteten. En tillräckligt lång måltidsstund främjar koncentrationen på måltiden och hjälper en att äta måttligt allt enligt energibehovet. Lunchpausen delar upp dagen och erbjuder ett tillfälle att återhämta sig och umgås med andra.

En för kort måltidsstund kan leda till glupskt ätande eller till att portionerna blir mindre än näringsbehovet eller i värsta fall till att måltiden helt slopas. Att en

längre tid än genomsnittet reserveras för måltiderna är ett tecken på läroanstaltens värderingar, på att måltidsstunden och matkulturen uppskattas och också på en vilja att främja hälsan och välbefinnandet.

Att minst 30 minuter reserveras för måltiden är ett tecken på en inställning som värdesätter maten och måltiden och främjar hälsan och välbefinnandet.

3.5 Specialdieter och andra dieter

Då specialdieter erbjuds i måltidsservicen till studerande säkerställs att varje studerande kan äta dagligen och får en möjlighet att upprätthålla sin studie- och arbetsförmåga. Om informerandet om specialdieter och nödvändiga läkarintyg överenskomms lokalt/skilt för varje enskild läroanstalt tillsammans med den som producerar kostservicen. Läkarintyget får den studerande vanligen av en behandlande läkare inom primärvården eller från en privat läkarcentral och vid behov av studentläkaren.

Ett sakligt och tydligt informeringsförfarande har konstaterats minska onödiga specialdieter och å andra sidan trygga kunden ett tillräckligt näringsintag under varje måltid. Det är den studerandes fördel att en specialdiet som hänför sig till behandlingen av en sjukdom har utretts medicinskt och sålunda motiverats. Onödiga matbegränsningar kan ha en negativ inverkan på kostens näringsmässiga balans och hälsan, om ett iakttagande av dieten leder till ett otillräckligt intag av näringsämnen.

De ligger på den studerandes ansvar att informera om sin specialdiet på det sätt som den som arrangerar utbildningen säger. De studerande och vårdnadshavarna ska delges om informeringsförfarandet innan studierna inleds. Vid informering är det bra att fastställa hur länge specialdieten gäller, såsom fram till studiernas slut. Om behovet av livslång specialdiet, såsom glutenfri kost för personer med celiaki, räcker det med en engångsinformering. Om en studerande har en allvarlig livshotande matallergi, ska kostservicen alltid känna till den. Om informerandet och de praktiska arrangemangen kan vid behov också överenskommas tillsammans med stöd från studerandehälsovården.

I informerandet om en diet som följs av etiska skäl är det bra att använda en enhetlig blankett som vårdnadshavaren till en minderårig studerande undertecknar.

Om en studerande har matallergier som orsakar allvarliga eller livshotande symptom, är det bra att tydligt överenskomma med kostservicen om hur maten tillreds, förvaras och serveras så att kontamination eller mänskliga misstag

minimeras och med tanke på andra avvikande situationer. Då det rör sig om en svår eller livshotande matallergi, är det bra om kunden i köket reserveras en portion försedd med hens eget namn. Det är bra om studeranderestaurangen och också lärarna har tydliga anvisningar om hur allergier beaktas i ordnandet av en trygg måltidsservice och undervisning och hur allvarliga reaktioner hanteras särskilt, om man har en adrenalininjektor med tanke på förstahjälpssituationer. Om en matallergi som leder till en allvarlig anafylaktisk reaktion konstaterats hos en studerande, bör denna ha egna, för personligt bruk avsedda adrenalininjektorer¹⁰ som alltid åtföljer studeranden till exempel i ryggsäcken eller handväskan.

Det är bra om den studerande för sin egen säkerhets skull också informerar sina studiekamrater om möjligheten att hen drabbas av en livshotande allergisk reaktion. Receptet på läkemedelspreparatet i fråga får den studerande av läkaren.

Enligt förordningen om livsmedelsinformation (EU nr 1169/2011) ska kunden tillhandahållas tillräcklig information om råvarorna som använts. Köket och personalen som arbetar i kundservicen ska alltid veta vilka alla råvaror som använts och hur de lämpar sig för olika kosten. Särskilt i sådana situationer, då måltiderna intas på något annat ställe än i den egna stadigvarande studiemiljön, måste man ha beredskap att ge korrekt information. Informationen bör finnas i skriftlig eller digital form lätt tillgänglig för personalen och tillsynsmyndigheterna på det ställe där livsmedlet överläts.

Information om vissa i lagstiftningen fastställda allergener och ämnen som orsakar intolerans (EU nr 1169/2011, bilaga II) ska tillhandahållas kunden, om sådana använts vid tillredning av en måltid eller ett livsmedel. Informationen ska i första hand tillhandahållas skriftligt, men den kan också tillhandahållas muntligt under förutsättning att kunden tydligt informeras om möjligheten att få mer information om de allergener och ämnen som orsakar intolerans som måltiderna innehåller. Då kundens särskilda kostbehov skriftligen utretts i förväg och maten serveras studerandespecifikt, behöver det i studentrestaurangen inte finnas något separat meddelande om hur information om produkternas sammansättning kan erhållas.

Mer information om matallergier:

Blankettmall för informering om specialdieter: Allergi-, hud- och astmaförbundet <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/allergiaruokavalio-ohjeet-ja-kaavakkeet-terveydenhuollolle/>

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/matallergener/>

<http://www.erimenu.fi/>

10 Allergi-, hud- och astmaförbundet Hur adrenalininjektorn används, instruerande video <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/video/>

3.6 Andra särskilda behov och situationer

Det är viktigt att de studerandes mångkulturella bakgrund respekteras, beaktas och utnyttjas i form av en främjad delaktighet i omsättandet av kostservicen i praktiken och i planeringen av utbudet på mat. Etiska och till olika religioner anknyttade behov som betydligt avviker från baskosten beaktas i enlighet med de linjer som den som arrangerar utbildningen dragit upp.

Det är ändamålsenligt och kostnadseffektivt att samma mat på menyn serveras till så många matgäster som möjligt. Den vegetariska maten (laktovegetarisk eller vegansk) som erbjuds som andra alternativ minskar i praktiken ofta också behovet att erbjuda specialdieter. Mångsidigt förverkligade vegetariska alternativ lämpar sig i regel även för kosten som bygger på religiös eller etisk övertygelse i sådana fall, då de övriga rätterna som erbjuds den dagen är olämpliga.

I särskilda situationer, såsom i arbete i terrängen eller under utflykts-, högtids- och temadagar ska säkerställas att de studerande får en tillräcklig mängd mat särskilt i sådana fall, då matsäcken ersätter måltiden. I fysiskt arbete i terrängen bör måltiden planeras så, att den ger ett tillräckligt intag av energi och vätska. Om det, hur man beställer matsäck för arbete i terrängen ska finnas tydliga anvisningar (se tipsrutan, s 36). Den ansvariga undervisningspersonalen beställer i förväg ändamålsenlig matsäck från kostservicen. I sådana situationer ska också säkerställas att personer som iakttar en specialdiet får tillräckligt att äta och lämpligt att dricka och att matsäcken märkts med tydlig information om lämpligheten.

Idrottares särskilda behov

Hos rikligt tränande och tävlande idrottare och studerande inom idrottssektorn är behovet av energi och vissa näringsämnen större än hos andra i samma ålder. Ett tillräckligt intag av energi är en förutsättning såväl för orken och utvecklingen i allmänhet som för en god prestationsförmåga oberoende av grenen. Ett ökat behov av energi innebär större matportioner och/eller fler mellanmål allt enligt idrottarens individuella behov av energi. Det ställer måltidsservicen till studerande inför utmaningar, särskilt i idrottsläroanstalter. Idrottarens tallriksmodell (1/3 av varje sektion) täcker i regel idrottarens ökade näringsämbesbehov även i de fysiskt mest krävande grenarna. I vissa grenar som förbrukar mycket energi (bl.a. långdistans- och bollsportgrenar) kan såväl storleken på matportionerna som andelen källor till kolhydrater (bröd, potatis/spannmållstillbehör) i tallriksmodellen till och med vara större än så. Idrottare behöver inte rutinemässigt några kosttillskott eller sportpreparat utöver ordentliga måltider och mellanmål för studerande.



Idrottarens kost bygger på fullvärdig mat som följer näringsrekommendationerna och täcker behovet av såväl energi som protein. Idrottare använder ofta protein- och kolhydratrika mellanmålsprodukter, sportdrycker och återhämningsdrycker. Ur idrottarens synvinkel har också de sin egen uppgift. De kan ändå inte ersätta de normala måltiderna. Vi måste ändå beakta att en del av idrottarna tränar tidigt om morgonen innan studiedagen börjar och/eller genast efter att den slutat. Att läroanstalterna allt oftare serverar frukost gör det lättare för idrottare som tränar om morgonen att ordna sina morgonmål. Särskilt motiverad är serveringen av frukost i idrottsbetonade gymnasier och yrkesläroanstalter med idrottsakademiverksamhet. I dessa läroanstalter är också lunchen en särskilt viktig huvudmåltid mellan två träningspass och den borde trygga ett tillräckligt intag av energi och näringsämnen även med tanke på det andra träningspasset om eftermiddagen. Vid behov kompletteras måltiderna med mindre mellanmål närmare träningspasset. Det är bra att det i urvalet mellanmål i läroanstalten också ingår produkter som är lätta att ta med sig, såsom fyllda bröd, mjölprodukter och frukt.

I långvariga prestationer använder idrottare sportdrycker för att upprätthålla vätskebalansen och komplettera kolhydratreserverna under och efter idrottsprestationen. Energi- och läskedrycker hör inte hemma i sportvärlden. Också för idrottare är vatten den bästa törstsläckaren. En kolhydrat- och proteinrik måltid eller dryck, såsom fettfri mjölk och banan, intagna genast efter prestationen påskyndar återhämtningen och är för de flesta idrottare näringsmässigt tillräcklig.

Mer information om idrottares kost

www.terveurheilija.fi -> urheiluravitsemus

3.7 De studerandes delaktighet

Den som arrangerar utbildningen ska enligt lagen¹¹ säkerställa att alla studerande har en möjlighet att påverka den verksamhet som den som arrangerar utbildningen idkar och utveckla den. I varje läroanstalt finns en av de studerande bildad studerandekår som har som uppgift att främja de studerandes påverkningsmöjligheter och utveckla samarbetet mellan de studerande och den som arrangerar utbildningen. Samarbetet med studerandekårens aktörer utgör grunden för omsättandet av delaktigheten i praktiken.

De studerandes delaktighet stärker gemenskapen och förbinder studerandena vid gemensamt överenskomna förfaranden. Om metoderna med vilka delaktigheten uppnås överenskomms tillsammans med de studerande och alla studerande informeras om påverkningsmöjligheterna. Det viktigaste är att sätten att delta lämpar

11 Gymnasielagen 10.8.2018/714, § 33 och lagen om yrkesutbildning 531/2017 § 106

sig för verksamheten i just läroanstalten i fråga och att de studerande upplever dem som meningsfulla. Äkta delaktighet förutsätter att de studerande kan påverka olika delområden av måltidsservicen, såsom lokalerna där måltiderna intas och menyerna. Påverkningsmöjligheterna och -kanalerna ska vara mångsidiga och de ska kunna utnyttjas året om. För de studerande ska visas hur deras åsikter har beaktats i utvecklandet av måltidsservicen. Det inspirerar de studerande att även framöver delta i utvecklandet av måltidsservicen och hjälper den som ordnar måltidsservicen att följa upp hur delaktigheten i måltidsservicen omsätts i praktiken.

Att responsen beaktas sporrar de studerande och stärker deras delaktighet.

Bra praxis att göra studerandena delaktiga

Metod som gör delaktig	Hur och varför?
Samarbete med studerandekårens eller studerandeföreningens styrelse	Det är viktigt att idka samarbete med studerandenas officiella representationsorgan; det skapar grunden för en lyckad delaktighet. Med studerandekårens aktörer kan man tillsammans fundera på vilka sätt alla studerande i läroanstalten görs delaktiga på bästa möjliga sätt. Tillsammans med studerandekårens eller -föreningens styrelse kan man till exempel överenskomma om regelbundna möten eller så kan de utnämna sin egen representant i officiella organ som behandlar måltidsservicen.
Gemensamma kaffepauser/ morgonmål mellan läroanstaltens personal och de studerande	Undersökningar visar att intag av ett morgonmål i läroanstalten ökar sannolikheten att också lunchen intas i läroanstalten. Gemensamma kaffe/morgonmålsstunder utgör ett viktigt tillfälle för läroanstaltens personal att i en avslappnad atmosfär lära känna de studerande och höra saker som hänför sig till de studerandes liv och inlärning.
Regelbunden enkät om måltidsservicen till de studerande och	Insamling av respons från de studerande i den egna läroanstalten om saker som hänför sig till måltidsservicen, till exempel med hjälp av en regelbunden enkät.
Uppföljning av skolhälsoenkäten och TEAvisaren	Uppföljning av hur läget utvecklas. Uppföljning och behandling av resultaten av riks-omfattande enkäter tillsammans med de studerande.

Fortsätter på nästa sida

Metod som gör delaktig	Hur och varför?
De studerandes önskerättsvecka/ favoriträttsvecka	De studerandena får rösta mellan rätter de själva föreslagit. Önskerättsdagarna är ett lätt sätt att göra de studerandes åsikters relevans synlig.
En för alla öppen matpanel, kostjury eller någon annan liknande grupp	Samarbetsgrupp med representanter för t.ex. undervisningspersonalen, restaurangpersonalen, studerandevården och de studerande.
För alla öppna responssystem antingen i elektroniskt format eller i restaurangens omedelbara närhet (t.ex. en önskebox)	Insamling av respons är ett utomordentligt tillfälle för kostservicepersonalen att samarbeta med studerandekårens aktörer. Studerandekårens/-föreningens styrelse kan ta ansvar för insamlingen av respons.
Minskning och uppföljning av matsvinnet	Man tar tillsammans fram fungerande förfaranden för att minska matsvinnet till exempel så, att parterna förbinder sig att bedöma och meddela antalet matgäster i förväg. I samarbete med kostservicen kan man skilt för varje läroanstalt överenskomma om förfarandena, hur överlopsmat som inte blivit serverad kan säljas till studerande så att livsmedelslagstiftningen följs. Matsvinnet kan följas upp till exempel som en del av studierna via elektroniska kanaler eller applikationer. Resultaten granskas med vissa i förväg överenskomna intervaller. Belöningen för att ha lyckats minska matsvinnet är till exempel en efterrättsdag.
Tillsammans planerade temaveckor, jippon och kampanjer	De studerande kan komma med idéer om teman och man kan lära känna olika kulturer till exempel med hjälp av temamatsdagar. I måltidsservicen kan beaktas aktuella fenomen.
Måltiderna som en del av kulturkännedom/ måltiderna som pedagogiskt redskap	I måltidsservicen ordnas internationella temaveckor tillsammans med de studerande.
Stödjande och utveckling av studerandekårens kioskverksamhet	Kioskverksamheten kan stöda måltidsservicen till studerande. Med studerandekåren kan diskuteras om alternativen som bjuds ut i kiosken.
Måltidsservicetutorer för nya studerande	Tutorerna lär nya studerande känna måltidsservicen genom att under de första veckorna gå tillsammans för att äta, visa upp lokalerna, vägleda om förfarandena, om hur man ger respons och andra frågor som intimt hänför sig till måltidsservicen.
Information om matens näringsvärde och tips på recept till de studerande	De studerande blir medvetna om näringsvärdet och kan om de så önskar tillreda rätter som är bekanta från måltidsservicen, även i sin vardag utanför läroanstalten.
Mångsidig användning av lokalerna för måltidsservice	Måltidsservicelokalen kan allt enligt möjlighet användas för många ändamål. De studerande kan ordna egna evenemang eller tillställningar i lokalen.



3.8 Samarbete

Då måltidsservice till studerande ordnas på ett högklassigt sätt är det av största vikt att läroanstalten, studerandekåren och kostservicen och studerandehälsovården samarbetar. Samarbetet bör utvecklas så, att det är interaktivt och gör de studerande delaktiga.

Studerandevårdsgruppen

I läroanstalten verkar en studerandevårdsgrupp som regelbundet sammanträder för att diskutera saker som påverkar läroanstaltens och studerandegemenskapens välbefinnande, hälsa och säkerhet och planera social verksamhet som ökar de studerandes trivsel. För behandling av saker som gäller kostservicen, till exempel några gånger om året, inkallas representanter för såväl kostservicen som läroanstaltens personal. Då kan man tillsammans utvärdera och utveckla verksamheten med hjälp av expert-, respons- och erfarenhetsinformation från olika parter. Tillsammans kan man planera olika projekt, temadagar eller temaveckor som hänför sig till maten - såsom en Välmående strömmar-vecka och en vegetarisk vecka.

Bespisningskommittén

Läroanstalten kan tillsätta en bespisningskommitté som har som uppgift att tjäna som samsarbetsorgan och stöda och utveckla måltidsservicen till studerande. Den kan tillsättas och sammankallas av läroanstaltens rektor eller en person som denna utsett från till exempel lärarkåren eller kostservicen. Till medlemmar i bespisningskommittén är det bra att inkalla rektorn/biträdande rektor/servicechefen, en

representant för lärarna, kostservicen, studerandehälsovården och de studerande och representanter för studerandevårdsguppen. Om det i läroanstalten finns kafé- eller kioskverksamhet producerad som stödtjänst eller extern tjänst, är det bra att be med en representant också för dem. Om kommitténs uppgifter bestäms tillsammans. Kommittén kan ta ställning till exempelvis menyerna, mellanmålen, dryckesautomater, samarbetet, teman och evenemang och påverka ordnandet av måltidsservicen till de studerande, trivseln i restaurangerna och uppföljningen och utvärderingen av verksamheten.

Det är bra att foga en beskrivning av bespisingsskommittén till kostserviceavtalen. Så säkerställs att gruppen är branschövergripande, att den har förutsättningar att verka och möjligheter att påverka. Detta är särskilt viktigt i sådana situationer, då kostservicen genomförs som köpt service och företagaren är en extern samarbetspartner.

Samarbetet mellan hemmet och läroanstalten

Dem som arrangerar utbildning åläggs att samarbeta med den studerandes vårdnadshavare.^{12,13} Vårdnadshavarna inbjuds till olika till dem riktade evenemang i läroanstalten. Till vårdnadshavarna hålls kontakt via studerandeförvaltningssystemens vårdnadshavargränssnitt. Till vårdnadshavarna ges också information om läroanstaltens måltidsservicesarrangemang och menyer.

En läroanstalt kan också ha olika av vårdnadshavarna bildade grupper såsom ett hemmafolkforum eller en föräldrakommitté, där en representativ grupp kommer med kommentarer och tar ställning till saker som gäller de studerande, såsom kioskernas mellanmålsutbud. Med en enkät i början av terminen kan man utreda om vårdnadshavarna vore villiga att dela sin till ämnesområdet anknytande kompetens till förmån för de studerande.

Samarbetsformer som är öppna för alla föräldrar är bland annat "hemmafolkkvällar", läroanstaltens öppna dörrars dag, "Open Parents-evenemang" och webbföräldramöten.

3.9 Konkurrensutsättning av kostservicen och livsmedlen

Den som producerar måltidsservicen till studerande kan vara den som arrangerar utbildningen, såsom en kommun/samkommun eller läroanstalten själv, eller

¹² Lagen om yrkesutbildning 531/2017, 124 § <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2017/20170531>

¹³ Gymnasielagen 714/2018, 31 § <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180714> och grunderna för gymnasiets läroplan GLP2021, utkast 2019.

så köps servicen av ett kostserviceföretag som kan vara ett av kommunen ägt bolag eller ett privat kostserviceföretag. Måltidsservicen till studerande kan konkurrensutsättas som en enda omfattande helhet eller i delar till exempel skilt för varje kundkategori eller verksamhetsställe. Den som omsätter kostservicen i praktiken konkurrensutsätter åter livsmedlen den behöver. Då kommunen själv konkurrensutsätter livsmedlen, ska den följa upphandlingslagen, men en privat serviceproducent behöver inte följa upphandlingslagen.

Konkurrensutsättning av kostservicen

I konkurrensutsättningen ska man be om en beskrivning av det, hur man i kostservicen åstadkommer en lagenlig avgiftsfri huvudmåltid till en studerande som är berättigad till det och hur måltiderna, mellanmålen och annan till kostservicen kopplad serviceproduktion för olika måltiders del produceras för olika målgrupper (de studerande, läroanstaltens personal, övriga eventuella kunder). Konkurrensutsättaren ska också fastställa målen med serviceupphandlingen, beskriva servicekraven, servicens innehåll, kvaliteten och ansvaren. Särskilt viktiga i konkurrensutsättningen av kostservicen är faktorerna som avgör matens näringsmässiga kvalitet och miljökonsekvenser liksom också frågorna som hänförs till omsättandet av kostservicen i praktiken och samarbetet. Avtalen och servicebeskrivningarna utarbetas utgående från anbudshandlingarna och därför rekommenderas att ett utkast till avtal och de centrala sakerna i serviceavtalet fogas till anbudsbegäran. En omsorgsfullt beredd anbudsbegäran är en förutsättning för en lyckad konkurrensutsättning.

- Ju noggrannare måltidsservicen och dess innehåll beskrivits i avtalet och i bilagorna till det, desto bättre.
- Det är bra att i serviceavtalet eller i en separat måltidsbeskrivningsbilaga beskriva önskat innehåll i måltiden och alla måltidskomponenter (såsom antalet salladskomponenter, tillbehören till en soppmåltid, brödalternativen) och om man så önskar olika måltiders förekomstfrekvens på stammenyn i enlighet med kostrekommendationen. Till exempel fisk 2 gånger per vecka, ett varmt vegetariskt tillbehör dagligen, dagligen en fritt valbar vegetarisk rätt, en gång per vecka en soppmåltid.
- Till avtalet bifogas stammenyn och en modellmeny, av vilken beräknade näringsvärden i jämförelse med rekommendationerna framgår. Man berättar hur ofta stammenyn och den roterande menyn byts ut. Man berättar hur man låter godkänna stammenyn och den roterande menyn och dess näringsvärde hos beställaren.

Vid upphandling av läroanstalters kostservice följs energi- och näringsvärdesrekommendationerna i denna rekommendation (se Kapitel 4.2.1 s. 51-52), minimi-kraven som ställts på måltidskomponenternas näringsmässiga kvalitet som absoluta kvalitetskrav (se Kapitel 4.2.3 s. 61-63) och de rekommenderade valen av råvaror

[se Tabell 4, s. 56]. De ovan nämnda gäller utöver lunchen till studerande också mellanmålen. Måltiderna som erbjuds ska följa rekommendationen granskade under en period på en vecka. I anbudsbegäran är det skäl att be om en beskrivning av hur serviceproducenten omsätter detta i praktiken.

Vid konkurrensutsättning rekommenderas att man utöver faktorerna som hänför sig till den näringsmässiga kvaliteten också ber om en beskrivning av de hållbara egenskaper som hänför sig till miljön och sociala frågor. Det kan till exempel röra sig om de använda råvarornas säsongbundenhet, graden egen framställning, ekologiska aspekter och svinnhantering. Upphandlingarna styrs också av kommun- och serviceproducentens specifika strategier och linjeringar, såsom erbjudandet av vegetarisk mat och närmat och graden ekologisk mat. Det är viktigt att önskade minimikrav på servicens, måltidernas och råvarornas kvalitet också till dessa delar tas upp i avtalet.

Kvalitetsfaktorerna i kostservicen kan utvärderas med följande saker: en modellmeny (5 - 6 veckors rotation) som bör åtföljas av en utredning över råvarorna som serviceproducenten använder och hur dessa överensstämmer med näringskriterierna, näringsvärdesberäkningarna jämte teman och det hur högtider beaktas. Det är också skäl att ställa sådana minimikrav på kvalitetsfaktorerna i kostservicen som till exempel hänför sig till råvarorna som används och ordnandet av servicen. Kvaliteten på verksamheten kan utvärderas så att man ber om en utredning av personalens antal, kompetens (utbildning och arbetserfarenhet) och utvecklingsplan.

Den som konkurrensutsätter kostservicen/köper servicen ska också följa upp att den överenskomna kvaliteten och matens läckerhet omsätts i praktiken. I det stadium då anbud begärs bes om en beskrivning av hur kostserviceproducenten följer upp och säkerställer att grunderna för valet omsätts i praktiken och hur köparen i praktiken följer upp det. Kvaliteten kan följas upp så att man systematiskt samlar in kundrespons och granskar menyerna i praktiken och dessas näringsvärde i relation till det överenskomna och följer upp de studerandes deltagande i måltidstunderna. Man utvärderar också verksamhetens ändamålsenlighet, responsen som erhållits på matens smak och matens tillräcklighet, hur egenkontrollen omsätts i praktiken, mängden avvikelser och korrigerande åtgärder och aktiviteten i samarbetet med kunden.

Den som konkurrensutsätter/köper servicen ska ha yrkeskunskap och kompetens för styrning av kostservicen och uppföljning av hur kvaliteten omsätts i praktiken. Styrningen är lagstadgad och ålägger således den som beställt servicen att ordna ändamålsenlig och professionell styrningsverksamhet och utveckla den.

Konkurrensutsättning av livsmedlen

Vid konkurrensutsättning av livsmedel ska den näringsmässiga kvaliteten alltid beaktas som ett ovillkorligt minimikrav. Näringsmässiga krav ställs på sådana råvaror, som beskrivs i denna rekommendation (se Kapitel 4.2.3 Tabell 5A-C, s. 62-63).

I enlighet med Statsrådets principbeslut¹⁴ ska vid upphandling av livsmedel eftersträvas hög kvalitet och helhetsekonomisk hållbarhet. Det uppnår man genom att i upphandlingar kräva sådana livsmedel, som producerats så att en hållbar utveckling, livsmedelssäkerheten, goda odlingsmetoder med tanke på miljön, etiska produktions-sätt och djurens hälsa och välmående beaktats. Statsrådets principbeslut är förpliktande för de statliga myndigheterna och kommunerna borde också följa det. Önskade ansvarighetskriterier kan uppställas som ovillkorliga minimikvalitetskrav. Kommunerna/samkommunerna har också uppmuntrats att beakta ansvarsskyldigheten och en hållbar utveckling i kommunstrategin och dra upp riktlinjer för hur strategin syns i upphandlingar av kostservice och livsmedel. Kostservicen och bildningsväsendet kan också vara initiativtagare i beaktandet av dessa frågor i kommunen.

Jord- och skogsbruksministeriet har utarbetat en handbok om ansvarsfulla livsmedelsupphandlingar. I den presenteras konkurrensutsättningskriterier som ökar ansvarstagandet för olika produktkategorier i två steg, som kriterier på basnivån och kriterier på föregångarnivån. Av dem kan man i konkurrensutsättningen plocka med de som stöder kommunens upphandlingsstrategi och linjedragningar och som annars stöder uppställda kvalitets- och ansvarighetsmål.

För offentlig kostservice har uppställts målet att öka såväl andelen närproducerad mat som andelen ekologisk mat i livsmedelsupphandlingarna. Ekologisk mat kan användas som sådan som ett kvalitetskriterium. Med närproducerad mat avses lokal mat som främjar lokalekonomin, sysselsättningen och matkulturen i området. Ekologisk produktion är ett i EU:s lagstiftning certifierat produktionssätt.

Hur anbudsbegäran eller konkurrensutsättningsmaterialet utarbetas har beskrivits i bilaga 1.

Mer information:

Ansvarsfull matkedja www.mmm.fi/ruoka

Motiva, Ansvarsfulla livsmedelsupphandlingar https://www.motiva.fi/files/14781/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_Suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

EkoCentria. Handboken Mer närmat till de offentliga kökens kunder, 2017. http://www.ekocentria.fi/resources/public/lahiruokaopas_ebook.pdf

Statens näringsdelegation. Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer 2014. Hållbara matval på tallriken, s. 40. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf

¹⁴ <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f804cfc99>

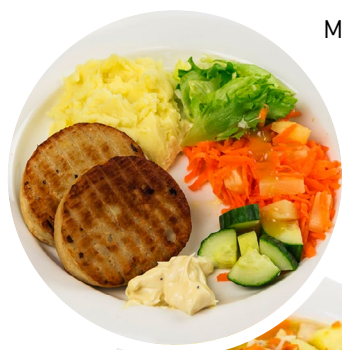
4 MATEN GER VÄLMÅENDE OCH GEMENSKAP

4.1 Planering av menyerna och komponering av måltiderna

Omsättning av måltidsservicen till studerande i praktiken förutsätter bra planering av menyerna, produktifiering och användning av förstklassiga och näringsmässigt högklassiga råvaror. Med produktifiering avses en sådan planering av menyföljden som inbegriper använda råvaror, receptsamlingen och olika rätters förekomst-frekvens på menyn.

Ansvaret för att studeranderestaurangens meny följer näringsrekommendationerna och att den är varierande och fullvärdig tillfaller i praktiken kostservicen. Instansen som beslutar om kostservicen och beställaren svarar ändå för att omsättandet av måltidsservicen till studerande i praktiken tilldelats tillräckliga resurser och att den näringsmässiga kvaliteten är ett centralt minimikvalitetskrav då livsmedels-upphandlingar och kostservice konkurrensutsätts. I serviceavtalen mellan beställaren och producenten ska menyns kvalitet, innehåll och ändamålsenlighet fastställas.

Vid planering av menyn och utveckling av receptsamlingen beaktas utöver näringskraven också miljömålsättningarna.



Menyerna planeras så, att menyn som rekommendationerna säger turvis innehåller soppor, huvudrättssåser, lådrätter, gryt- och styckerätter. Menyerna och maträtterna och måltidskomponenterna varierar och byts ut så, att kunderna har möjlighet att lära känna nya råvaror och maträtter. Variation i menyn får man genom att använda finländska och för området i fråga typiska maträtter, beakta säsongerna och servera internationella rätter. Responsen från kunderna och enkäterna som riktats till kunderna och uppföljningen av maträtternas åtgång och svinnet ger väsentlig information för utformning av såväl produkterna som servicen.

Utveckling av receptsamlingen med vegetariska rätter är en central åtgärd, med vilken vegetarisk mat görs till ett lockande dagligt alternativ till en måltid som innehåller kött. Nyskapande utveckling av receptsamlingen förutsätter att mål uppställs

och att verksamheten är planmässig och långsiktig. Som stöd i utvecklingen av receptsamlingen kan också utnyttjas nya programtillämpningar i avsikt att utvärdera måltidernas miljökonsekvenser.

Produkter som tillretts enligt nya recept kan testas på "smakprovsställen".



En varierande och mångsidig meny förutsätter en tillräckligt lång menyrotation. En fem-sex veckor lång menyrotationen räcker för att garantera mångsidigheten. Vid planering av menyrotationen beaktas hela matåret. Säsonger, teman och högtider delar upp året, erbjuder omväxling och leder på ett naturligt sätt i riktning mot traditionerna i mat- och umgängeskulturen.

Rekommendationerna i bilaga 4 (Kapitel 4.2.2, s. 56) gällande valet av råvaror och serveringsfrekvensen används som utgångspunkt vid planering av menyerna.

4.2 Hälsofrämjande livsmedelsval

Måltiden som serveras är hälsofrämjande, mångsidig, läcker och lockande. Måltiden är balanserad då den innehåller en huvudrätt som innehåller växtprotein (såsom baljväxter, linser, nötter/frön), fisk, fjäderfä, ägg eller rött kött (som varm eller i en huvudrättssallad), ett energitillbehör till huvudrätten (potatis, korn, spannmålsblandning, fullkornspasta eller fullkornsrís), ett vegetariskt tillbehör, vegetabilisk olja eller oljebaserad salladsdressing, måltidsdryck (mjölk, surmjölk), fiberrikt bröd och vegetabiliskt bredbart pålägg. De flytande mjölkprodukterna kan vid behov ersättas med livsmedel av vegetabiliskt ursprung som berikats med kalcium och D-vitamin och gärna också jod, såsom soja- och havredrycker.

4.2.1 De serverade måltidernas energi- och näringsvärde

ENERGIVÄRDET

Behovet av energi varierar från en individ till en annan allt enligt aktiviteten: Hos 18-30-åriga kvinnor är referensvärdet för energibehovet 9,4–10,5 MJ/d (2245–2510 kcal/d) och hos män 11,7–13,2 MJ/d (2800–3155 kcal/d)¹⁵. Energitillbehovet är minst hos småväxta kvinnor som rör sig lite och utför lätt sittarbete och störst hos storväxta män som rör sig mycket och utför fysiskt arbete.

¹⁵ https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf

Måltiden planeras så, att de studerande har möjlighet att fylla **cirka en tredjedel** av sitt eget dagliga energibehov med huvudmåltiden i fråga (Tabell 2). Det är viktigt att observera att de studerandes individuella energibehov och därmed portionsstorleken betydligt varierar. Rekommendationen omsätts i praktiken endast i sådana fall, då den studerande äter hela måltiden med tillbehör.

TABELL 2. DEN SERVERADE MÅLTIDENS RIKTGIVANDE ENERGIVÄRDE MED TANKE PÅ PLANERINGEN AV EN MÅLTID FÖR STUDERANDE

Genomsnitt	Minst	Högst
700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)/måltid	500 kcal (2,1 MJ)/måltid	1000 kcal (4,2 MJ)/måltid

Det är viktigt att också se till att fettets mängd och kvalitet och mängden protein, kolhydrater och fiber i måltider till studerande är i balans och motsvarar Statens näringsdelegations finska näringsrekommendationer (Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014, version 5, www.vrn.fi).

Energinäringsämnenas

Energinäringsämnenas rekommenderade relativa andelar framgår av tabell 3. Energinäringsämnenas andelar av en rekommenderad måltid innebär måltidsspecifik variation i den veckovis utarbetade menyn. Mängden fett kan under huvudmåltiderna vara högre än rekommendationen för nivån i hela kosten, om fettets kvalitet är i ordning (mättat fett under 10 E %).

TABELL 3. ENERGINÄRINGSÄMNE NAS GENOMSNITTLIGA ANDELAR PÅ VECKONIVÅ I EN MÅLTID FÖR STUDERANDE SOM KOMPONERATS ENLIGT TALLRIKSMODELLEN

	% av energin (E%)
Fett	30–40
Mättat fett	under 10
Proteiner	13–17
Kolhydrater	45–50

Rekommendationerna ovan omsätts i praktiken, då minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten (se Kapitel 4.2.3, s. 61–63) följs. I dessa krav har för varje måltidskomponent, även för olika typer av huvudrätter, fastställts egna näringsvärdesmål och ett omsättande av dessa i praktiken säkerställer en rekommenderad helhet.

Enskilda måltider får avvika från det ovan nämnda, men på veckonivå ska energinäringsämnenas genomsnittliga andelar omsättas i praktiken i en måltid för studerande som följer tallriksmodellen.

Fetterna

Av fetterna ska minst två tredjedelar (2/3) vara omättade fetter. Omättade fetter innehåller fettlösliga vitaminer och essentiella fettsyror som det är viktigt att få för att bl.a. hjärnan, nervsystemet, hjärtat, blodkärlen och hormonfunktionerna jämte ögonen, huden och håret ska små bra. Mjuka fetter förbättrar fettvärdena i blodet och förebygger så till exempel hjärt- och kärlsjukdomar.

Andelen mättat fett (mättade fettsyror) i måltiden ska stanna under 10 % av totalenergin (E %). Det är bäst att undvika mättade fetter, eftersom de är skadliga med tanke på bl.a. hjärtats, hjärnans och blodkärlens hälsa (se Tabell 4. Val av råvaror, s. 56-57). Det väsentliga då man vill höja fettets kvalitet i kosten är att livsmedel som innehåller hårt mättat fett ersätts med sådana som innehåller mjukt omättat fett.

Kolhydraterna

Kolhydraterna utgör den huvudsakliga källan till energi i kosten. Som källor till sådana gynnas fiberrika livsmedel (Tabell 5A-C. s. 62-63).

Intaget av tillsatt socker i kosten ska stanna under 10 E %. Barn och unga vuxna får rikliga mängder socker ur läskedrycker, safter, energidrycker, sötsaker, sockrade mjölkprodukter och kex och annat smått och gott. En kost som innehåller rikligt med socker ger en hel del energi, men endast små mängder skyddande näringsämnen. Näringsfattig kost är förknippad med fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, vissa cancersjukdomar och karies.

Fiberrika källor till kolhydrater är viktiga

En kost som innehåller rikliga mängder fiberhaltiga kolhydrater har en gynnsam inverkan på socker- och fettmetabolismen i kroppen, hjälper vid viktkontroll och främjat tarmkanalens funktion. Fullkornsprodukter innehåller rikliga mängder fiber och fullkornspannmål har ett högre näringsvärde än vit spannmål. Fiberhaltiga spannmålsprodukter innehåller rikliga mängder vitaminer och mineralämnen och är en god källa till protein. Utöver fiber innehåller grönsaker, bär och frukt ett stort antal andra hälsofrämjande näringsämnen.

Det rekommenderade intaget av fiber uppnås om man ökar andelen fullkornsspannmålsprodukter, såsom fullkornsbröd, fullkornsrís eller -pasta och andra spannmålsprodukter som ska tillagas och också andelen rotsaker, grönsaker, frukt och bär i kosten. Förbrukningen av grönsaker kan ökas så att sådana tillsätts i varje måltid antingen råa eller tillagade.

Proteinerna

Källor till protein i huvudrätten är baljväxter, fisk, fjäderfä, ägg, rött kött, mjölk/surmjölk och andra mjölkprodukter. Ur spannmål erhålls också protein. I en vegetarisk kost kan intaget av protein tryggas med ett mångsidigt intag av baljväxter, spannmåls- och mjölkprodukter (se goda proteinkällor, Tabellbilaga 2).

Modellmåltiden

Som rekommendationen säger ska en modellmåltid vara framlagd i studerande-restaurangen. Den är ett hjälpmedel som styr valen av mat och portionsstorlek och som visar hur en måltid som komponerats enligt rekommendationerna ser ut.

Modellmåltiden kan till exempel vara en **måltidshelhet som följer tallriksmodellen** och som komponerats av en av dagens rätter på en bricka och av vilken måltidens olika komponenter och dessas relativa andelar framgår. I modellmåltiden ingår alltid en måltidsdryck, bröd och ett bredbart pålägg i sådana fall, då en sådan planerats ingå som en del av huvudmåltiden. Det är bra om tallriksmodellen hålls framme varje dag. Modellmåltiden behöver inte vara en äkta måltid utan den kan också vara en bild, en skriftlig anvisning eller en digital bild som visas i samband med menyn i en mobilapplikation.

Om man vill hålla en skriftlig anvisning framme i restaurangen, kan den se ut till exempel så här:

Hur du komponerar en måltidshelhet enligt tallriksmodellen.

- Fyll halva tallriken med grönsaker (sallad, färska grönsaker, tillagade grönsaker och/eller bär/frukt).
- Fyll $\frac{1}{4}$ av tallriken med potatis, korn, en spannmålsblandning, mörkt ris eller fullkornspasta.
- Fyll $\frac{1}{4}$ av tallriken med baljväxter eller andra källor till växtprotein, fisk, fjäderfäkött, ägg eller rött kött.
- Hälls olja eller en oljebaserad dressing på grönsakerna.
- Välj också fullkornsbröd och på det växtoljebaserat bredbart fett (fetthalten helst minst 60 %).
- Välj fettfri mjölk eller surmjölk eller en växtdryck, såsom soja- eller havredryck, som måltidsdryck.

Ta endast så mycket mat som du orkar äta.



KYCKLINGCURRY
800 KCAL (3,3 MJ),
PORTIONSSTORLEK M



BÖN- OCH NÖTCURRY
800 KCAL (3,3 MJ),
PORTIONSSTORLEK M



KYCKLINGCURRY
500 KCAL (2,1 MJ),
PORTIONSSTORLEK S



KYCKLINGCURRY
1000 KCAL (4,2 MJ),
PORTIONSSTORLEK L

4.2.2 Valet av råvaror

Näringsmässigt högklassiga måltider bygger på bra och planmässiga val av råvaror. Råvaruval som rekommenderas framgår av tabell 4.

TABELL 4. VAL AV RÅVAROR

Födoämneskategori/ råvara	Rekommenderbara val och serveringssätt
Grönsaker, frukt och bär	Under varje måltid på ett mångsidigt sätt säsongens produkter som sådana eller som tillagade tillbehör. På salladsbordet serveras flera olika komponenter skilt för sig, också produkter som marinerats i olja. Salta tillbehör och konserver serveras sällan. Frukt och färska bär serveras som sådana. Bärmaträtter kan sockras lätt (5 g tillsatt socker/100 g).
Baljväxter (ärter, bönor och linser), andra vegetabiliska proteinkällor (produkter som bygger på bondböna, ärter och havre, tofu, sojakross och -sojastrimlor, seitan etc).	Som huvudingrediens i den dagligen serverade vegetabiliska rätten och/eller som tillbehör till måltiden. Påläggspastor tillverkade av baljväxter, andra grönsaker och olja serveras också.
Potatis	Potatis på ett varierat sätt som tillbehör till huvudrätten och som potatisrätter och som råvara i soppor, låd- och gryträtter. Tillbehörspotatisen serveras osaltad.
Spannmålsrätter och tillbehör	Vid sidan om potatis på ett mångsidigt sätt fullkornspannmålsstillbehör (korn, havre, råg, mörkt ris, spannmålsblandningar, fullkornspasta) och fullkornsgröt (såsom frukostgröt). Spannmålsstillbehören serveras osaltade eller saltfattiga (salt högst 0,3 g/100 g).
Bröd	Under varje måltid på ett mångsidigt sätt fullkornsalternativ som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,7 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g) (fiber minst 6 g/100 g, knäckebröd minst 10 g/100 g). Brödurvalet varierar; utöver basurvalet också lokala produkter och frallor etc. som man själv bakat.
Mjök, laktosfri eller laktosfattig mjölkdryck och surmjölk. Andra flytande mjölkprodukter/ surmjölkprodukter*	Under varje måltid en fettfri och D-vitaminiserad produkt. Gynna naturell yoghurt, fil eller kvarg. Välj fettfria och sådana alternativ som innehåller högst 1 % fett och osockrade eller alternativ som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g.

Födoämneskategori/ råvara	Rekommenderbara val och serveringssätt
Växtbaserade drycker och mellanmåls- och matlagningsprodukter som används på samma sätt som mjölkprodukter.	Välj berikade (kalcium, D-vitamin, B12-vitamin, jod), osockrade växtdrycker (havre-, soja- etc.). Om växtdryckernas urval och tillgång överenskoms lokalt. Beakta att en växtdryck näringsmässigt inte till alla delar motsvarar mjölk/surmjök (såsom produktens proteinhalt). Använd också växtbaserade, osockrade eller snålt sockrade produkter (havre- och sojamellanmål); sockerarter högst 10 g/100 g.
Ost*	Fettfattiga (högst 17 % fett) alternativ och sådana alternativ som innehåller mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g).
Fisk**	Varierande fiskarten. Serveras under minst 1-2 måltider/vecka. Vid upphandling gynnas ett hållbart fiskeri och miljösystem och certifierade fiskar (bl.a. WWF/MSC***).
Kyckling och kalkon	Serveras under minst 1-2 måltider/vecka.
Rött kött (nöt, svin, får, vilt) och köttfärs Köttprodukter och korvar	Rött kött under högst 1-2 måltider/vecka. Maträtter som innehåller korv eller andra köttprodukter serveras inte varje vecka. Charkvaror serveras under huvudmåltiden högst en gång per vecka. Välj köttprodukter som innehåller mindre mängder fett och salt. Chark- och matkorvar: Fett högst 12 g/100 g. Hårt fett högst 40 % av fettet. Salt högst 1,50 g/100 g. Helköttprodukter: Fett högst 4 g/100 g. Salt högst 2,0 g/100 g.
Hönsägg	Används i maten, som charkvara och som tillbehör.
Fetter (fett på bröd, vid matlagning och vid bakning)	Som fett på bröd serveras ett bredbart vegetabiliskt pålägg som innehåller minst 60 % fett och där högst 30 % av fettet är mättat fett. Vid matlagning används vegetabilisk olja, en flytande växtoljeprodukt eller margarin som innehåller minst 60 % fett.
Salladsdressing	Servera rybs-/rapsolja och olivolja som sådan eller som en del av en salladsdressing.
Nötter, mandlar och frön****	Servera oglaserade, osaltade och osockrade produkter varierande arterna. Rekommenderad användning högst 30 g/dygn.
Drycker	Vatten ska finnas tillgängligt hela dagen ut som törstsläckare och måltidsdryck. Läskedrycker, energidrycker eller andra sockrade eller sura drycker serveras inte under måltiderna (se bild s. 81). Juice kan serveras till exempel under frukosten eller mellanmålet (rekommenderad användning högst ett glas per dag).

* Ur EU:s skoldistributionsprogram för mjölk, surmjölk, vissa surmjölkprodukter och ost kan fås ekonomiskt stöd (<https://www.ruokavirasto.fi/sv/sammanslutningar/stod-och-utveckling/skolprogram/>).

** Rekommenderade intag av fisk: <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/sakert-satt-att-anvanda-fisk/>
Livsmedelsverkets anvisningar till unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel>

*** WWF:s fikguide <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/fiskguiden/>

**** En mängdbegränsning är motiverad framförallt av den orsaken, att nötter, mandlar och frön innehåller rikliga mängder energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) samlar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk (15 g) oljeväxtfrön per dag.

Drycker

Dagligen borde intas 1 - 1,5 liter av olika drycker utöver den mängd vätska som erhålls med maten. Vid val av drycker ska fästas uppmärksamhet vid energimängden, sockerarterna, syror, koffeinet och alkoholen som de innehåller. Som törstsläckare är vanligt kranvatten det mest rekommenderbara. Sådant borde vara fritt tillgängligt också andra tider än i samband med måltiderna.



På alla verksamhetsställen ska finnas lätt tillgång till vatten som dryck och också för fyllning av egna vattenflaskor.

Under Världsvattendagen den 22 mars kan arrangeras en kampanj för rent vatten. <https://www.worldwaterday.org/>

IDÉ

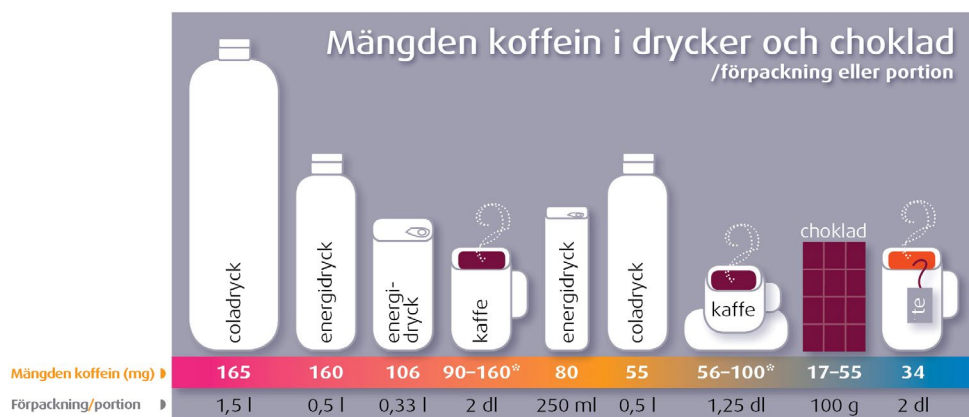
Godis- och läskautomaterna togs bort från läroanstalterna. Efter det inleddes vattenflaskprojekt i samarbete med munhälsovården, de studerande och stadens vattenverk. De studerande planerar och ritar eller fotograferar etiketterna på vattenflaskorna som vattenverket donerat. Den bästa ritningen/bilden väljs som etikett som de unga limmar på flaskorna tillsammans med personalen på vattenverket och i munhälsovården. Flaskorna fylls med hushållsvatten och delas ut under olika jippon i läroanstalterna. (Björneborgs stad).

Portionsstorleken på drycker som innehåller energi borde hållas måttlig. De flesta drycker innehåller inte särskilt mycket energi per deciliter, men de kan ändå ge onödigt mycket energi, om de intas i riktiga mängder eller ofta eller om socker eller grädde tillsätts i drycken. Drycker ger ändå inte samma mättnadskänsla som fast mat.

Dagligen kan drickas **kaffe eller te** utan socker som sådant eller med mjölk eller en växtdryck. Det uppiggande ämnet i kaffe och te jämte kola- och energidrycker är koffein. Hos koffeinkänsliga personer kan koffeinet redan i små portioner orsaka bl.a. hjärtklappning, darrningar, sömn- och koncentrationssvårigheter och beroende. Koffein erhålls utöver av kaffe och te också av energidrycker och vissa chokladsötsaker såsom mörk choklad (se bilden nedan).

Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet har utvärderat hur säkert koffeinintaget från olika källor är (EFSA, 2015) på följande sätt:

- Hos friska, vuxna är ett regelbundet intag av koffein dagen lång i en mängd på 400 mg/dygn eller som engångsdoser på 200 mg inte förknippat med någon säkerhetsrisk.
- Koffeinet kan påverka sömnens längd och kvalitet, om det intas före läggdagsstiden i en mängd på 1,4 mg/kg kroppsvikt eller mer (t.ex. hos en person på 60 kg som en engångsdos på 84 mg).
- Under graviditet och amning är gränsvärdet för ett säkert intag 200 mg/dygn.



*Finskt ljusrostat kaffe: Koffein 80 mg/dl.

©Annexus Oy/Marsa Pihlaja

Läskedrycker (sockrade och artificiellt sockrade läsk-, energi- och sportdrycker) bör inte serveras under måltiden. De är inte näringsmässigt rekommenderbara. Läskedrycker som innehåller syror och många smaksatta flaskvatten exponerar en också för erosion i tandemaljen. Enligt dryckernas surhet kan dryckerna indelas i drycker som är säkra och rekommenderbara med tanke på munhälsan och drycker som ska intas endast sällan (se dryckers surhet, s. 81).

Energidrycker bör inte säljas i läroanstaltens restauranger, kiosker eller automater.

Alkoholdrycker orsakar rikligt intagna hälsomässiga och sociala olägenheter och problem som försvårar eller hindrar studierna. Riskerna med förbrukningen av alkohol understryks hos unga personer, eftersom alkoholen stör hjärnans utveckling som fortsätter långt upp i ungdomsåren. Alkoholens inverkan visar sig till exempel som sämre minne och inlärningsförmåga och emotionella svårigheter. Alkoholen ökar också dryckernas energihalt.

I läroanstaltens ordningsregler¹⁶ kan bestämmas att läroanstaltens lokaler är drogfria områden och att man drogpåverkad inte får komma in i läroanstalten.

I studentrestaurangen säljs inte alkoholhaltiga drycker vid lunchtiden.

Sötning och användning av socker

Produkter som innehåller tillsatt socker serveras endast sällan som mellanmål. Mellanmålen tillreds och väljs enligt kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten (se Tabell 4, s. 56–57). Tillsatt socker kan användas i ringa mängd för brytning av surheten eller beskheten till exempel i bärretter eller i mat som innehåller surmjölkprodukter. Det naturliga sockret som mjölk, frukt, bär och grönsaker innehåller behöver inte undvikas.

Xylitolprodukter

Xylitolprodukter, antingen pastiller, komprettor eller tuggummin, rekommenderas efter måltider eller mellanmål. Sådana borde användas regelbundet varje dag, åtminstone som avslutning på de tre måltiderna. Rekommenderad daglig dos av xylitol är sammanlagt ≥ 5 g/dygn. Den rekommenderade dagliga dosen erhålls ur 6-10 xylitoltuggummin eller -pastiller.

16 Utbildningsstyrelsen. Utarbetande av ordningsregler. Anvisning 1/012/2016 <https://www.oph.fi/sv/statistik-och-publikationer/publikationer/utarbetande-av-ordningsregler>

Knappt med salt – saltet i joderad form

För måltiderna väljs produkter (bröd, andra spannmålsprodukter, ostar, charkvaror) som innehåller mindre mängder salt och som uppfyller kriterierna för den näringsmässiga kvaliteten (se Kapitel 4.2.3 s. 61–63). Huvudrättens salthalt påverkar mest salthalten i hela måltiden (tabell 5A-C, s. 62). Mängden salt ska alltid räknas ut i receptet så, att saltmängderna i ovan nämnda tabell inte överskrids. Den i anvisningen givna mängden följs så att man väger och mäter i samband med tillredningen. I matlagningen används joderat salt. Smak i rätterna får man genom att använda olika kryddor, örter och smagivande råvaror på ett mångsidigt sätt. Med tanke på individuell smaksättning är det bra att erbjuda ett mångsidigt urval extra kryddor på serveringslinjen. I de extra kryddorna gynnas baskryddor och saltfria kryddblandningar/dressingar.



4.2.3 Minimikrav på den näringsmässiga kvaliteten

Minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten på måltiderna bygger på de måltidskomponentspecifika kriterierna för maten som kostservicen serverar i näringsrekommendationen på befolkningsnivå (*Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer*, 2014, version 5). Om endast ett måltidsalternativ dagligen erbjuds, kan man godkänna att merparten (minst 80 %) av måltiderna följer rekommendationerna. Då de studerande i en läroanstalt serveras flera måltider (morgonmål, lunch, mellanmål, middag, lätt kvällsmåltid) ska måltiderna under hela dagen som helhet beaktas i planeringen av menyn. Vid sidan om de måltidsspecifika kriterierna är också alla produkter som motsvarar kriterierna för Hjärtmärket som sådana rekommenderbara måltidskomponenter, även om produktens näringsinnehåll inte motsvarar talen i tabellen nedan. Kriterierna för hjärtmärkta produkter bygger på en "bättre val"-jämförelse mellan de saluhållna produkterna inom varje enskild produktkategori.

TABELL 5A. HUVUDRÄTTER

Typ av huvudrätt	Näringsvärde/100 g, högst		
	Fett g	Mättat fett g	Salt g
Huvudrättsgrötar* I flingor etc. kostfiber minst 6 g/100 g.	3	1	0,5
Soppor*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***–0,7
Lådrätter, risotto, pastarätter, måltidssallader****, pizza	5 (7)	2 (2)	0,6***–0,75
Huvudrättsåser (såsom köttfärssås, kycklingwok)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Styckerätter med eller utan sås	8 (12)**	3 (3,5)	0,9

*Om pålägg (såsom charkvaror eller ost) serveras i samband med en sopp- eller grötmåltid, används kriterierna för hjärtmärkta produkter.

** Fettvärdena inom parentes gäller fiskmåltider.

*** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.

**** I en måltidssallad är grönsakernas andel minst 150 g/portion.



TABELL 5B. POTATIS- OCH SPANNMÅLSTILLBEHÖR TILL HUVUDRÄTTEN

Tillbehörsrätt	Näringsvärde /100 g			
	Fett g	Mättat fett g	Salt g	Fiber (av torrvikten) g
Pasta	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Korngryn, ris- och spannmålsblandningar etc.	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Fullkornsris	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 3
Kokt potatis	Inget tillsatt fett	-	Inget tillsatt salt	-
Annat potatistillbehör (såsom potatismos, klyftpotatis)	-	Högst 0,7	Högst 0,3**-0,5	-

*(-) Inget kriterium för faktorn i fråga.

*** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.

TABELL 5C. ÖVRIGA MÅLTIDSKOMPONENTER

Måltidskomponent	Näringsvärde /100 g			
	Fett %	Hårt fett (mättat fett och transfett), %	Salt g	Fiber g
Bröd	-	-	Färskt bröd högst 0,7 Knäckebröd högst 1,2	Minst 6 Minst 10
Margarin	Gärna 60 eller mer	Högst 30	Högst 1,0	-
Mjölk eller surmjölk	Högst 0,5	-	-	-
Grönsakstillbehör • färska grönsaker	-	I marinad högst 20	Inget tillsatt salt	-
Grönsakstillbehör • tillredda grönsaker	-	I marinad högst 20*	Högst 0,3	-
Salladsdressing eller Olja i sallad	Gärna 25 eller mer	Högst 20	Högst 1,0	-

* I tillredda grönsaker kan som fett användas också alla fetter som motsvarar kriterierna för hjärtmärkta produkter (såsom olja, bordsmargarin eller en flytande växtfettprodukt).

5 UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV MÅLTIDSSERVICEN TILL STUDERANDE

Det är viktigt att följa upp och utvärdera hur måltidsservicen till studerande omsätts i praktiken såväl i enskilda läroanstalter som på riksnivå. Om uppföljningen i enskilda läroanstalter överenskomms tillsammans med den som omsätter kostservicen i praktiken. I uppföljningen och utvärderingen deltar såväl läroanstalten som den som omsätter kostservicen i praktiken. I uppföljningen i enskilda läroanstalter utreds om måltidsservicen motsvarar läroanstaltens målsättningar att främja välbefinnandet, viljan att realisera måltidsservicen och avtalen som slutits med kostservicen. Utöver att måltidernas näringsmässiga kvalitet omsätts i praktiken är det viktigt att följa upp om inpassningen av måltiderna lyckats i relation till de studerandes arbets-/studiedag som helhet och till måltidsrytmen och om det reserverats tillräckligt med tid för ätandet. Närings- och välfärdsmålen som uppställts för måltidsservicen realiseras endast då den planerade, mångsidiga måltiden intas i lugn och ro tillsammans.

Såväl de studerandes som personalens deltagande i måltiderna och deras belåtenhet med verksamheten liksom också åtgången och matsvinnet för varje enskild matgäst följs regelbundet upp. Då nya studerandes vårdnadshavare erbjuds en möjlighet att delta i måltiderna till de studerande erhålls också viktig respons ur hemmets synvinkel. Samtidigt kan man förmedla uppföljningsinformation till vårdnadshavarna om hur måltidsservicen omsätts i praktiken. Hur väl den planerade menyn utfallit och fungerat och den serverade matens näringsmässiga kvalitet följs upp och utvärderas såväl på det sätt som antecknats i serviceavtalen som internt som en del av kostservicens egenkontroll, självvärderingen av verksamheten och kvalitetsstyrningen. Hälsoförhållandena i läroanstaltens studiemiljö kontrolleras enligt författningarna (se Kapitel 5.5, s. 70) med tre års intervall. Det är viktigt att till kontrollen foga en utvärdering av hur måltidsservicen omsätts i praktiken tillsammans med kostservicepersonalen. I läroanstaltens årsberättelse och på webbplatsen utarbetas ett sammandrag av de centrala nyckeltalen över hur måltidsservicen till de studerande omsätts i praktiken och vilka utvecklingsåtgärder som vidtas och ett sammandrag av erhållen kundrespons och korrigerande åtgärder.

Hur måltidsservicen till studerande realiserats kan rapporteras till exempel med hjälp av följande beskrivande mått

- kostservicens kvalitetssystem
- den näringsmässiga kvaliteten på måltiderna (hur minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten realiserats)
- deltagandet i måltiderna (% av de studerande)
- kundresponsen
- rätternas, måltidskomponenternas och råvarornas åtgång (uppföljningen av förbrukningen av grönsaker inberäknad)
- uppföljningen av förbrukningen av närproducerad mat och ekologisk mat (enligt målen som uppställts)
- uppföljningen av svinnet och resultaten av den
- de studerandes deltagande i utvecklandet av måltidsservicen
- beskrivningen av samarbetsformerna och informationen om utfallet
- realiserade teman, evenemang och kampanjer
- informerandet av de studerande om kost- och näringsfrågor



Centrala åtgärder och redskap i uppföljningen och utvärderingen i en enskild läroanstalt

- I läroanstalten linjeras upp och antecknas tillsammans målen i omsättandet av måltidsservicen i praktiken. Utfallet följs upp och utvärderas årligen.
- De studerande utvärderar och undersöker tillsammans med lärarna hur hälsan och välbefinnandet främjas i studie- och inlärningsmiljön. De utvärderar också ämnet i sin egen välfärdsplan.
- Om hur måltidsservicen lyckats och om matens kvalitet samlas fortlöpande in respons, till exempel mobilt. På responsen svaras på ett gemensamt överenskommet sätt.
- Gemensamma responssystem som mäter kostservicens kvalitet och kundkategoriernas kost tas fram, såsom en välfärdsmatris (https://www.tampere.fi/tiedostot/r/v9xF9r4kt/Ravitsemuksen_hyvinvointimatriisi_2018.pdf)
- Studerandena arrangerar aktivt årligen kampanjer och temaveckor i avsikt att öka ett ätande som främjar hälsan. Verksamheten styrs till exempel av en gemensamt utarbetad årsklocka, med vilken kampanjen integreras i läroanstaltens årsplan och annan verksamhet. Deltagandet i verksamheten och konsekvenserna av verksamheten följs upp och utvärderas.
- I läroanstalten finns en kostjury eller en bespisningskommitté.
- De studerande deltar i testandet av nya rätter (såsom smakjury) och i planeringen av menyer och i utvecklandet av de gemensamma förfarandena.
- Deltagandet i måltidsstunderna följs upp i form av tallriksuppföljning (överenskommen uppföljningsfrekvens).
- Hur måltidsservicen omsätts i praktiken utvärderas på rätternas åtgångsnivå → informationen utnyttjas i utvecklandet av receptsamlingen och i utformandet av produkter.
- Kostservicens funktionella processer har beskrivits och uppföljningsredskapen/-metoderna har gemensamt fastställts. Uppföljningen och utvärderingsinformationen rapporteras årligen på såväl läroanstaltens som kostservicens webbplats.

Skomatsdiplomet är ett till skolor beviljat erkännande för främjandet av en näringsmässigt, pedagogiskt och ekologiskt hållbar skolbespisning. Diplomet kan också införas i utvecklandet och självvärderingen av måltidsservicen till studerande. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/hae-diplomia/>

5.1 Deltagandet i måltidsstunderna och de studerandes delaktighet

Uppföljningen av de studerandes deltagande i måltidsstunderna (dygns-/vecko-/årsuppföljning) är en central mätare på hur verksamheten lyckats. Det är bra att foga informationen om serverade mellanmål och uppföljningen av åtgången på olika typer av mellanmål till uppföljningen av måltidsservicen till studerande. Utöver uppföljningen av de studerandes ätande är det också viktigt att följa upp hur läroanstaltens hela personal deltar i måltiderna.

Responsen som erhållits från de studerande, lärarna och den övriga personalen är central i utvecklandet av måltidsservicen. De studerande och personalen uppmuntras att komma med fortlöpande respons och utvecklingsförslag i frågor som hänför sig till måltidsservicen. I arbetet med att utveckla måltidsservicen till studerande stöder ett direkt och interaktivt responssystem bäst konkreta förbättringsåtgärder (såsom ett elektroniskt responssystem, responsboxar/tavlor, svarta tavlan, en responsautomat/QR-kod, programmet Taputa).

Respons, elevernas personliga utvärderingar av sitt deltagande i måltidsstunderna och mellanmålsserveringen och utvecklingsförslag som hänför sig till måltidsservicen kan snabbt och effektivt samlas in i form av ett samarbete mellan kostserviceproducenterna och läroanstalten till exempel med hjälp av enkla elektroniska enkäter. De som genomför enkäterna kan också vara studentkårerna. På en utvärderingsblankett på läroanstaltens webbplats kunde man uppmuntra de studerande och också deras vårdnadshavare att tillsammans utvärdera hur måltidsservicen omsätts i praktiken.

Med tanke på att särskilda dieter ska kunna ordnas på ett ändamålsenligt sätt är det viktigt att de studerande som behöver sådana aktivt kommer med direkt respons och å andra sidan får saklig information om hur särskilda dieter kan ordnas och om eventuella begränsningar i det.

5.2 Den serverade matens näringsmässiga kvalitet

Uppföljningen av måltidens näringsmässiga kvalitet är en kontinuerlig process, med vilken den som producerar kostservicen säkerställer att den serverade maten motsvarar rekommendationerna. Uppföljningen täcker alla stadier: planeringen av menyer och livsmedelsupphandlingar, utvecklandet av produkt- och receptsamlingen och tillredningen och serveringen av maten.

I läroanstaltens och kostservicens avtalsdokument berättas konkret vad som menas med ett omsättande i praktiken av en måltidsservice som följer rekommendationen om måltidsservice till studerande. Hur kostrekommendationerna omsätts i praktiken kan följas upp och den serverade matens näringsmässiga kvalitet säkerställas endast då det i dokumenten ingår en exakt beskrivning av verksamheten allt från meny till typerna av måltider som serveras, minimikraven på måltidskomponenternas

näringsmässiga kvalitet och uppgörandet av näringsvärdeskalkyler. Utöver det fastställs uppföljningsintervallen och -metoden jämte rapporteringssättet och det till uppföljningen anknyttande samarbetet med den som beställt servicen. Det är också viktigt att överenskomma om hur respons ges och om avvikelser från förfarandena.

En noggrann uppföljning av näringsvärdet förutsätter näringsvärdeskalkyler på måltids- och menynivå. Näringsfaktorer som ska följas upp på veckonivå är: energin och energinäringsämnena (kolhydrater, fetter och proteiner), det mättade fett, fibrerna, sockerarterna och saltet. I kostservicen är uträkningen av måltidernas näringsinnehåll ett praktiskt redskap att utveckla receptsamlingen och måltidshelheterna och inte enbart allmän utvärdering av den slutliga menyn.

Säkerställande av måltidernas näringsmässiga kvalitet

- näringsvärdeskalkylerna i produktionsstyrningssystemen som kostservicen använder
- standardrecept som tagits fram eller skräddarsytt så att de lämpar sig för den egna produktionen och kundkretsen Varuleverantörerna har rikliga mängder fina matrecept.
- näringsvärdet hos de egna recepten räknas ut med hjälp av närings-sammansättningsdatabasen Fineli
- måltidernas näringsvärde ut med hjälp av standardrecept i måltidssystemet Hjärtmärket (<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon> och <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>, <https://www.sydanmerkki.fi/sv/>).

5.3 Uppföljning av matsvinnet

Uppföljningen av åtgången på mat och matsvinnet (köks-, utdelnings- och tallrikssvinnet) utgör en väsentlig del av produktutvecklingsarbetet och utvärderingen av hur beställnings- och leveranssystemet fungerar, men är samtidigt också en central metod att hantera belastningen på miljön och minska mängden bioavfall. Maten som hamnar i avfallet höjer kostnaderna och belastar miljön i onödan. Alla bär ansvar för att matsvinnet minskas (se Hållbara val av mat, Kapitel 2.2.1, s. 22).

Uppföljningen av matsvinnet kan vara en del av studerandegemenskapens gemensamma verksamhet och miljöfostran, där olika studerandekategorier turvis ingår som delaktiga och ansvariga aktörer.

FN:s agenda för hållbar utveckling (Agenda 2030) och EU-kommissionens paket om cirkulär ekonomi har som mål att halvera mängden livsmedelsavfall på detaljhandels- och konsumentnivå fram till år 2030. Bestämmelserna i EU:s avfallsdirektiv om minskning av livsmedelsavfallet och om mätning av framstegen i minskandet ska implementeras med nationell lagstiftning senast i juli 2020. Enligt direktivet ska medlemsländerna i EU årligen inrapportera sitt livsmedelsavfall till kommissionen från och med år 2020.

5.4 Självvärdering av verksamheten, egenkontroll och myndighetskontroll

Intern kvalitetsrevidering av kostservicen/besök för utvärdering av kvaliteten på alla verksamhetsställen i området till exempel en gång per år är en rekommenderbar god praxis. Revisionen tjänar som interaktiv vägledningspraxis och främjar omsättandet i praktiken av en måltidsservice av jämn och hög kvalitet som följer rekommendationerna och avtalen på alla serviceställen inom verksamhetsområdet. Till besöken på olika verksamhetsställen kan fogas läroanstaltsspecifika samarbetsmöten, under vilka kvaliteten och omsättandet i praktiken (servicens kvalitet, måltidernas innehåll, förverkligade portionsstorlekar och fullvärdigheten etc.) utvärderas tillsammans med de studerande, läroanstaltens personal och till exempel representanter för bespiskningskommittén. Livsmedelslagstiftningen förutsätter egenkontroll av livsmedelsföretagare, eftersom företagaren svarar för livsmedels-säkerheten i företaget han driver.

Egenkontroll kallas ett system, med vilket företagaren vill säkerställa att livsmedlen är säkra och överensstämmer med kraven i livsmedelslagstiftningen. Företagaren ska kunna identifiera säkerhetsriskerna som är förknippade med hens verksamhet och livsmedlet som hen hanterar och se till att riskerna hanteras.

Livsmedelshygien – systemet Oiva

God livsmedelshygien utgör en viktig del av måltidsservicen till studerande och stöder omsättandet av kostrekommendationerna i praktiken. God livsmedelshygien innebär bland annat att måltidsmiljön är snygg, att linjerna och redskapen är rena och att livsmedlen är högklassiga och säkra och allt detta påverkar måltidsstundens attraktionskraft.

En god livsmedelshygien säkerställs av en yrkeskunnig kostservicepersonal. Centrala faktorer i personalens verksamhet är att handhygien är god, att skyddsklädsel används, att temperaturen på livsmedlen är under kontroll, att korskontaminationer hindras och att lokaler och redskap är rena och i skick. Genom att iakttä god livsmedelshygien kan man servera säker mat och förebygga matförgiftningar.

Oiva-smilisen på en synlig plats intill dörren till studeranderestaurangen berättar att sakerna som hänför sig till matens säkerhet är i ordning i kostservicen i läroanstalten och att rätt information ges om måltiden. Oiva är ett nationellt

livsmedelstillsynssystem¹⁷ koordinerat av Livsmedelsverket. Inom Oiva gör lokala livsmedelstillsynsmyndigheter ett kontrollbesök i ett objekt och bedömer med hjälp av smilisar livsmedelssäkerheten, såsom egenkontrollen, livsmedelshygienen och livsmedelssäkerheten, i restauranger, butiker och livsmedelsföretag. För att man ska få det bredaste smilet förutsätts att livsmedelslagstiftningen följs.

Smilisarna är bedömningsresultat som ges inom Oiva. Läroanstaltens kostservice ska lägga fram bedömningsresultaten så att kunderna lätt får syn på dem. Resultaten av det utförda kontrollbesöket offentliggörs också i form av Oiva-rapporter på webben. Då Oiva-smilisen smilar, är allt bra ur matgästens synvinkel. En stramt eller surt smilande smilis berättar åter att något måste rättas till eller att läget är dåligt.



5.5 Kontroll av sundheten, tryggheten och välbefinnandet i studiemiljön

Den uppföljning av studiemiljön som avses i hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010, 16§ ja 17§)¹⁸ gäller såväl gymnasier som yrkesläroanstalter. Målet är att kontrollerna genomförs heltäckande och att man i dem fäster uppmärksamhet också vid måltidsservicen till studerande och vid förfarandena som hänför sig till den. De under kontrollen uppdagade sakerna som måste rättas till utgör en del av utvecklandet av måltidsservicen till studerande som helhet. Det är viktigt att en representant för kostservicen i läroanstalten, såsom verksamhetsställets förman eller enhetens serviceansvariga är närvarande under kontrollen. Då man kontrollerar hälsoförhållandena i läroanstalten bör man också beakta bland annat de studerandes möjlighet att tvätta händerna före måltiderna och faktorer som hänför sig till munhälsan, såsom tappställena, läsk- och sötsaksautomaterna och utbudet på drycker och mellanmål.

Läroanstalterna är gemensamma arbets- och studieplatser för de studerande och personalen som jobbar i läroanstalten och en sund och trygg studiemiljö där förutsätter goda fysiska, psykiska och sociala förhållanden. Tillsammans skapar de förutsättningarna för sundheten i studiemiljön, välbefinnandet och upprätthållandet av arbets- och studieförmågan och möjliggör så en framgångsrik inlärnin. Läroanstalten ska vara sund, trygg och tillgänglig för de studerande och personalen som jobbar där. Kravet på tillgänglighet ingår i grundlagen och lagen om likabehandling (21/2004).

I läroanstalten ska utföras en kontroll av sundheten, tryggheten och välbefinnandet i studiemiljön minst med tre års intervall i samarbete med läroanstaltens representanter, de studerande, studerandehälsovården, hälsovårdsinspektören, representanten för personalhälsovården, arbetarskyddsfullmäktigen, kommunens tekniska sektor och andra nödvändiga experter. De unga och dessas vårdnadshavare borde också höras så att man samlar in information med hjälp

17 Systemet Oiva <https://www.oivahymy.fi/sv/framsida/>

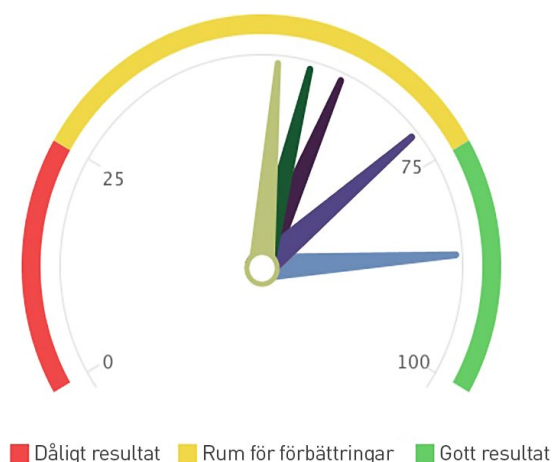
18 Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010 <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>

av enkäter före kontrollrundan. Arbets- och studieförhållandena i läroanstalten borde utvärderas samtidigt ur såväl personalens som de studerandes synvinkel. Studeranderestaurangernas sundhets- och trygghetsförhållanden bör samtidigt utvärderas.

Resultaten som erhållits av utredningen analyseras och över dem utarbetas en rapport, i vilken förekomsten av hälsorisker och sanitära olägenheter i läroanstalten och dessas inverknings på hälsan antecknats. Konstaterade risker och olägenheter placeras i prioritetsordning och för eliminering av dem utarbetas en fortsättningsplan och eventuella fortsatta utredningar. Rapporten som utarbetats över utredningen med slutsatser levereras till den som arrangerar utbildningen och studerandehälsovården för kännedom. Läroanstalten och studerandehälsovården har som uppgift att årligen följa upp bristerna som uppdragats i utvärderingen. Studerandevårdsgruppen följer också upp förändringarna som sker i läroanstaltens sundhet, trygghet och välbefinnande och de ska inkluderas som en del av läroanstaltens välfärdsstrategi och omsättandet av strategins mål i praktiken.

5.6 Riksomfattande uppföljning

Uppföljningen av befolkningens och olika åldersgruppers näringsläge på nationell nivå tillfaller staten. Det finns knappt med information om målgruppens kost, eftersom någon regelbunden uppföljning av konsumtionen av mat och näringsläget bland studerande på andra stadiet inte gjorts. Med hjälp av visaren TEAviisari som Institutet för hälsa och välfärd (THL) tagit fram och skolhälsoenkäter samlas på nationell nivå in information om bland annat den näringsmässiga kvaliteten på måltider som läroanstalten serverar, de studerandes delaktighet och deltagande i måltiderna och valet av olika måltidskomponenter under lunchen.



TEAVIISARI, THL

En positiv utveckling i deltagandet i måltiderna för studerande i relation till antalet studerande borde uppställs som gemensamt mål på riksnivå i alla läroanstalter och som en nationell uppföljningsindikator.

Deltagande i TEAviisari och skolhälsoenkäten ger läroanstalterna och dem som arrangerar utbildning själva referensinformation som de kan utnyttja i planeringen, utvecklandet och utvärderingen av sin egen verksamhet. De årliga enkäterna som gymnastikförbundet och Sakki ry:s Amis-barometer låter göra ger åter nyttig responsinformation från studerandemålgrupperna.

Uppföljningsinformation om hur måltidsservicen till studerande omsätts i praktiken och om de studerandes delaktighet erhålls som en del av uppföljningen av de studerandes hälsa (Skolhälsoenkäten, THL) och som en del av uppföljningen av åtgärderna som främjar hälsan (TEAviisari, THL och Utbildningsstyrelsen).

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> och
<https://teaviisari.fi/teaviisari/sv/index?>

Respons från yrkesstuderande (Utbildningsstyrelsen): Enkät till yrkesstuderande i början och slutet av examen

<https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/studeranderespons-inom-yrkesutbildningen>

6 STUDERANDE- OCH MUNHÄLSOVÅRDEN SOM FRÄMJARE AV EN GOD KOST

6.1 Studerandehälsovårdens roll och styrning

Studerandehälsovården regleras av statsrådets förordning (6.4.2011/338)¹⁹ om skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga. I förordningen (3 §) har fastställts de läroanstalter, vid vilka studerandena är berättigade till studerandehälsovårdstjänster. Det förutsätts också att den studerande bedriver studier inom sådan utbildning som avses i lagen om studiestöd (65/1994) och som berättigar till studiestöd.

Med studerandehälsovård avses bland studerande utfört individuellt eller socialt arbete som främjar hälsan och välbefinnandet och förebygger sjukdomar. Syftet med verksamheten är att främja studiemiljöns fysiska, psykiska och sociala sundhet och trygghet och så öka de studerandes välbefinnande, hälsa, funktions- och studieförmåga och stöda redan existerande arbetsförmåga. Utöver att de studerande erbjuds hälso- och sjukvårdstjänster ges de beredskaper och färdigheter för livshantering. Mentalvårdstjänsterna och munhälsovårdstjänsterna utgör en del av hälsovårdstjänsterna²⁰ till studerande.

En sådan hälsoundersökning som avses i social- och hälsovårdsministeriets förordning utförs för studerande på andra stadiet så, att en undersökning utförd av en hälsovårdare görs under det första studieåret och en undersökning utförd av en läkare görs under antingen det första eller andra studieåret, om inte en läkarundersökning gjorts redan i samband med antagningen av den studerande. För en studerande som deltar i specialundervisning eller för sådana studerande, för vilka en utredning av hälsotillståndet eller studieförmågan är nödvändig på grund av studieområdet eller det kommande yrket, såsom studerande som deltar i utbildning som ger yrkeskompetens (VALMA) ska ordnas en läkarundersökning under det första studieåret.

Under hälsoundersökningen undersöks den studerandes hälsa på ett övergripande sätt beaktande alla delområden av hälsan och den studerandes studieförmåga, hälsotillståndskraven som branschen ställer och den studerandes lämplighet för branschen. Uppmärksamhet fästs bland annat vid den studerandes resurser, livshanteringsfärdigheter, kost, sömn och vila, motion, munhygien, inlärningssvårigheter, mentala hälsa och bruk av droger.

19 Förordning (6.4.2011/338) skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga, <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2011/20110338>

20 Handbok för studerandehälsovården. SHM:s publikationer 2006:12.

Under hälsoundersökningen kan man som hjälp utnyttja olika uppföljningsblanketter, såsom en enkät om överkonsumtion av alkohol (Audit C-10), enkät om rusmedelsbruk hos unga (Adsume), enkät om depressionssymtom (BDI), enkät om ångest (BAI), MDQ-screening med tanke på bipolär sjukdom och screening med tanke på ätstörningar (SCOFF)²¹.

Hälsrådgivningen till studerande ska stöda och främja frigörelsen från hemmet, studieförmågan, sunda levnadsmönster och en god fysisk funktionsförmåga, mental hälsa och förebygga skolmobbing. Den studerande ska ges information om förutsättningarna för arbete i branschen och om hälsoriskfaktorerna som hänför sig till arbetet och yrket.

Under hälsoundersökningen ges den studerande vägledning och råd allt enligt behov inom ovan beskrivna delområden och utarbetas en vårdplan i samarbete med en läkare på studerandehälsovården. Hälsorådgivningen ska till sitt innehåll vara enhetlig på riksnivå och bygga på forskning och rön, såsom de finska näringsrekommendationerna och rekommendationerna God medicinsk praxis. Hälsorådgivningen kan ges på individ- och gruppnivå eller socialt till exempel under sådana evenemang i läroanstalterna som hänför sig till välbefinnandet.

Den studerande får den vård hen behöver inom studerandehälsovården och vid behov styrs hen till påkallade stöd- och hälsovårdstjänster och till fortsatt vård inom specialsjukvården. De studerandes hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande verksamhet och sjukvårdstjänsterna bildar en enhetlig helhet.

Då en studerande styrs från studerandehälsovården till andra stödtjänster ska detta alltid ske i samarbete med den studerande och med den studerandes medgivande. Studerandehälsovården har sekretess- och tystnadsplikt (Lagen om yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården 559/1994, Offentlighetslagen 621/1999, Data-skyddslagen 1050/2018 och EU:s allmänna dataskyddsförordning 679/2016). Om en studerande kan till läroanstalten, kostservicen, social- och hälsovårdstjänsterna eller en representant för någon annan stödtjänst endast ges sådan information, som är nödvändig mer tanke på ordnandet av vården eller främjandet av inläringen och som man överenskommit om med den studerande. Om saken gäller den studerandes specialdiet, de praktiska arrangemangen kring den och informerandet av kostservicen om den, krävs också den studerandes medgivande.

Studerandehälsovårdens metoder att nå de studerande bör vidareutvecklas i en modern form som utnyttjar elektroniska tjänster och mobilapplikationer beaktande dataskyddsfrågorna. På studerandehälsovårdens egen webbplats kan man till exempel sammanföra information om interna evenemang och kampanjer i läroanstalten och om aktuella frågor inom studerandehälsovården, såsom frågor som hänför sig till de studerandes välbefinnande och hälsa, näringsmässig information om kostrekommendationer, mellanmålsmat och drycker jämte information om temamatveckor.

21 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/SCOFF.aspx>

Idé: I studerandehälsovården kan utnyttjas tillgängliga mobilapplikationer. Studerandehälsovården kan ta i bruk egna lokala sidor på Facebook, ett konto i Twitter och/eller Instagram eller någon annan interaktiv kanal på sociala medier som bäst når de studerande. Studerandehälsovården kan också använda sig av olika applikationer till exempel för förande av en matdagbok som en hälsovårdare kan kommentera via en chat. Då olika applikationer används bör ändå bestämmelserna om dataskydd och sekretess beaktas.

Idé: Hälsovårdare kan allt enligt möjlighet idka sådan matfostran som hänför sig till kosten inom grupper med studerande som stöder gemenskapen och viljan att äta på ett hälsofrämjande sätt. I genomförandet kan utnyttjas interaktiva spel (<https://kahoot.it>), som tjänar som hjälp och bro till diskussioner i grupp.

Idé: Hälsovårdare kunde leda kamratgrupper som behandlar välbefinnandet på ett bredare plan, såsom kosten, motionen, sömnen och det psykiska välbefinnandet.

Material för matfostran: www.syohyvaa.fi

6.2 Kostvägledning inom studerandehälsovården

Inom studerandehälsovården ges kostvägledning i samband med hälsoundersökningar och andra besök på mottagningen beaktande de studerandes särskilda behov, såsom eventuell över- och undervikt, födoämnesallergier, specialdieter och ätstörningar. Det är viktigt att den studerandes specialdiet utreds och den studerande ska själv informera kostservicen om den på en separat blankett på det sätt som överenskommits i läroanstalten i fråga. Ett läkarintyg för en medicinsk specialdiet kan man få av den behandlande läkaren eller allt enligt behov av studerandehälsovården. Vid behov tjänar också en dietist som stöd till hälsovårdaren och läkaren.

Kostrådgivningen utgör en del av det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande folkhälsoarbete som hälsovårdaren och läkaren tillsammans gör. Syftet med arbetet är att ge den studerande kostinformation som främjar hälsan, välbefinnandet, funktionsförmågan, vitaliteten och inläringen som en del av en hållbar viktkontroll och förebyggandet av folksjukdomar samt stöda livshanteringen och vägleda till nödvändiga förändringar i livsstilen. Ett regelbundet och tillräckligt intag av mat stöder en sund relation till maten och förebygger övervikt och ätstörningar.

Under besöket på mottagningen inom studerandehälsovården kan man diskutera den välfärdsplan som den studerande utarbetat i yrkesutbildningsstudierna. Den kan under hälsovårdarens mottagning utnyttjas som en del av utvärderingen av den studerandes matvanor och näringstillstånd och i diskussioner om de mål för välbefinnandet och hälsan som den studerande uppställt för sig själv. För att goda

resultat ska uppnås förutsätts att den studerande förbinder sig vid gemensamt uppställda mål som enligt den studerande är realistiska och realiserbara.

Under hälsoundersökningen eller särskilt det besök på mottagningen som koncentrerar sig på kostvägledning kartläggs den studerandes matvanor, såsom måltidsrytmen, regelbundenheten i ätandet, matens mångsidighet och eventuella begränsningar i kosten, portionernas storlek och kvalitet och olika födoämners andel i kosten i relation till den studerandes beräknade behov av energi. Det är viktigt att den ungas eget behov av information och den ungas egen uppfattning om sitt ätande och sin vikt blir hörd. Det är viktigt att ingripa i den studerandes egen oro över ätandet, behov att gå ned i vikt och eventuella vilja att medvetet begränsa sitt ätande i osund mening. Bakom problem med ätandet kan också ligga rädsla för sociala måltidssituationer som kan bero på till exempel mobbning eller andra tidigare erfarenheter.

Ur näringsmässig synvinkel är det viktigt att utvärdera om intaget av hårt, mättat fett, salt och socker är rikligt och om intaget av fiber, mjukt fett, kalcium och vitamin D är tillräckligt. Särskilt i fall av omfattande matallergier är det viktigt att utvärdera om en kost som innebär att vissa födoämnen undviks näringsmässigt sett är tillräcklig och om kosttillskott krävs. För veganers del bör alltid kontrolleras om nödvändiga kosttillskott och/eller berikade livsmedel (vitamin B₁₂, jod, vitamin D, kalcium) används.

Kostrådgivningen ska bygga på de finska näringsrekommendationerna, vetenskapliga rön och kända hälsoverkningar som kosten har. I kostrådgivningen granskas kosten som en helhet och uppmärksamhet fästs särskilt vid andelen grönsaker, frukt och bär och hur mångsidiga och hälsosamma måltiderna är också ur munhälsan synvinkel.

Hjärtförbundets material Terveyden Oma Tilannearvio (TOTA) har sammanförts för att stöda yrkesfolk inom studerandehälsovården i genomförandet av en motiverande livsstilsvägledning sydanliitto.fi/tota

TOTA-materialets bilder ”hyvä olo ruoasta”

Hälsobyns stödmaterial för viktkontroll: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/sv>

6.3 Ätstörningar – tidigt ingripande och styrning till vård

Ätstörningarna (diagnoskategori F50) klassificeras som ospecificerade beteendesyndrom förenade med fysiologiska störningar och fysiska faktorer:

- begränsning av ätandet (anorexi och anorexiliknande symptom)
- begränsning av ätandet + mistad kontroll + kompensering (bulimi och bulimiliknande symptom)
- hetsätning (Binge Eating Disorder dvs. BED och andra hetsätningssliknande symptom)

Ätstörningar kan drabba vem som helt oberoende av ålder, kön eller socioekonomisk bakgrund. Ätstörningar är vanligast bland flickor i puberteten och unga vuxna kvinnor, men ätstörningar konstateras numera allt oftare också bland män.

Tecknen på ätstörningar har i första hand att göra med tänkandet och beteendet. Endast en bråkdel av ätstörningarna visar sig i den drabbades fysiska yttre. I måltidssituationer kan tecken på ätstörningar vara hetsätande, oro över att mista kontrollen över ätandet, matvägran eller blygsamt ätande enligt bestämda rutiner, såsom ätande av mat alltid enligt en viss ordning, begränsningar förknippade med födoämnen, behov av att äta ensam, ångest inför måltidssituationer och besök på toaletten eller behov av motion eller kräkning kort efter ätandet. Väsentligare kännetecken utöver mängden uppäten mat och vikten är ändå de tankar och känslor som dominerar den drabbades ätande och liv.

I symptom som är förknippade med ätandet måste ingripas omedelbart då farhågor väcks. Genom att ingripa kan man visa, att man oroar sig och att man är intresserad av den studerandes liv och välbefinnande. Då man ingriper är det viktigt att utöver att visa att oron och intresset är äkta också att vara vänlig, men bestämd och ställa ärliga frågor. Det lönar sig att modigt och öppet ta upp saken med den studerande och att inte dra förhastade slutsatser. Det rör sig nödvändigtvis inte alltid om en ätstörning.

Lärarna och yrkesfolket inom hälsovården, munhälsvården inbegripen, står tillsammans med de närstående och bland annat de vuxna som svarar för hobbyverksamheten i nyckelställning vid tidig identifiering av ätstörningar och vid styrning till vård. Ju tidigare man ingriper i uppdagade symptom och ju tidigare den drabbade styrs till vård, desto bättre är vårdprognosen.

Studerandehälsovården har som uppgift att identifiera begynnande ätstörningar och symptom på ätstörningar och uppmuntra och styra patienterna till vård och behandla lindrigare störningar. Behandlingen av ätstörningar bygger i allmänhet på den regionala vårdkedjan, som har som mål att säkerställa enhetliga och flexibla förfaranden i vården av patienter med ätstörningar i samarbete med primärvården, munhälsovården och specialistsjukvården.

Mer information om ätstörningar, hur ätstörningar behandlas, hur man ingriper i ätstörningar och hur man bemöter en person med ätstörning.

THL:s webbplats Ätstörningar: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/atstorningar>

Rekommendationer om behandling av ätstörningar på Läkarsällskapet Duodecims webbplats: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50101>

Handboken som Ätstörningsförbundet utarbetat om hur man bemöter personer med ätstörningar: <https://syomishairioliitto.fi/artikkelit/kohtaamisopas-avuksi-syomishairiota-sairastavien-tukemiseen>

Mer information om hur man stöder måltidsservicen till personer med ätstörning: <https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiota-sairastava-kouluruokailussa-miten-ruokailut-saadaan-sujumaan>

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. THL 20/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>

6.4 Munhälsan som en del av studerandehälsovården

Främjandet av munhälsan ingår i studerandehälsovården så, att den studerande under besök på mottagningen styrs i riktning mot sunda val av mat och dryck, regelbundna måltider och ett minskat intag av sötsaker och andra snacks. Den studerande har minst en gång under studierna rätt till en periodisk hälsoundersökning under vilken man utreder behovet av munhälsorådgivning och tjänster. Under hälsoundersökningen diskuteras också om den studerandes egen munhälsovård, såsom regelbunden borstning av tänderna med tandkräm som innehåller fluor och daglig rengöring av mellanrummen mellan tänderna och användning av xylitolprodukter och tobaksprodukter, såsom cigaretter och snus. Psykiska problem kommer lätt till synes i munnens skick och det bör beaktas i rådgivningen. Den studerande styrs vid behov till en munhygienists eller tandläkares mottagning och att delta i regelbundna undersökningar av munnen. På munhälsovården kunde ändå framöver läggas allt mer vikt. Om den studerandes munhälsa väcker oro hos läkaren eller hälsovårdaren, kunde en remiss från studerandehälsovården sänka tröskeln hos den studerande att kontakta tandläkarmottagningen.

IDÉER

Samarbete i fråga om kampanjer och temadagar

Olika kampanjer och temadagar kring munhälsan, såsom hur drycker och snacks påverkar munhälsan, kunde arrangeras tillsammans med studerandehälsovården, studerandekåren och den lokala munhälsovårdsenheten och intressentgrupper.

Låt munnen le-kampanj

En kampanj som munhälsovården och studerandehälsovården tillsammans arrangerade, där man gjorde korta hälsoundersökningar av munnen på första årets studerande i närundervisning inom yrkesutbildningen som en del av en kampanj mot snus. I undersökningen utvärderades tändernas och stödjevävnadernas skick, kariesläget och tanderosionen. Undersökningarna gjordes av en munhygienist som samtidigt gav vägledning om munhälsovården. De studerande hade också möjlighet att boka tid hos tandläkarmottagningen. (Perusturvakuntayhtymä Karviainen/Vihti och Luksia)

Terveys ToWi-mässa

En övergripande samarbetsform, som munhälsovården, studerandehälsovården och motionstjänsterna deltar i. En tandskötare håller föreläsningar för första årets gymnasister och studerande i yrkesläroanstalter om mun- och tandvård och hur viktig denna vård är. Samtidigt talas om tobak, snus och energidrycker. En hälsovårdare bygger en utställning om fett och socker och berättar om hälsofrämjande val. En expert på motion ger de studerande vägledning och råd i motionsfrågor. Tillsammans med studerande på WinNova har också arrangerats en ToWi-mässa, där de studerande deltagit i arrangerandet och gett idéer till evenemanget tillsammans med en representant för munhälsovården. Många representanter för olika yrkesgrenar och utställare har också deltagit. (Björneborgs stad)

Startinfotillfällen och temaeftermiddagar ordnade av en hälsovårdare

En hälsovårdare har ordnat till exempel 1 gång/månad en temaeftermiddag, då de unga ges information om bland annat livshantering, en sund kost, motion, sömn och vila, infektioner, vaccinationer, preventivmetoder, spelande och kompisrelationer. (Studerandehälsovården och Ohjaamo, Hyvinge)

6.5 Kosten och munhälsan

I kosten kan ingå faktorer som försämrar munhälsan genom att orsaka karies, tanderosion (emaljytan på tänderna fräts) och sjukdomar som drabbar slemhinnorna. Ett syraangrepp uppstår alltid då man äter energihaltig eller sur mat. Tanderosion är ett allt vanligare problem särskilt bland unga.

Småätande mellan måltiderna och riklig och ofta upprepad förbrukning av produkter som innehåller socker exponerar tänderna för karies. Karies är en lokal infektionssjukdom som orsakas av en bakterieflora som fäst sig på ytan till tänderna dvs. tandplack tillsammans med kolhydrater som lätt fermenteras och lämpar sig som näring för sockerarter eller andra kariesbakterier. Plackbildning kan också orsaka andra stödjevävnadssjukdomar.

Tandytorna kan skadas också utan bakteriers inverkan och då rör det sig om erosion. Syror som finns i mat eller dryck eller som uppstöts från magen löser upp mineraler på ytan till tanden, varvid ytan fräts. Frätningen börjar då pH-värdet i munnen sjunker under 4. Om pH-värdet sjunker till 3, blir frätningen tiofaldig. Om pH-värdet förändras från 4 till 2, blir frätningen hundrafaldig. pH-värdet i läsk, saft, även juice, energidrycker, cider och vin varierar typiskt mellan 3 - 4, men pH-värdet i en enskild produkt kan vara under 3 (se dryckers surhet, s. 81). Långt avancerad erosion orsakar ilningar och smärta i tänderna. Behandlingen av erosionsskador är krävande och också dyr, om mängden förlorad tandvävnad är stor.²²

Sura läsk-, energi- och sportdrycker som innehåller socker orsakar såväl karies som erosion. Osockrade, artificiellt sötade drycker och olika smaksatta vatten, så kallade smakvatten, exponerar också tänderna för erosion, eftersom merparten av dem är sura. Av de sura dryckerna orsakar surmjölksprodukter, surmjölk och naturell yoghurt inte erosion, eftersom de innehåller kalcium. Kaffe eller icke smaksatt svart, grönt eller vitt te orsakar inte erosion och det gör inte heller icke smaksatta mineralvatten som endast innehåller kolsyra.

22 Reddy m.fl. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808596/>

pH

7

Olika dryckers surhet

Du kan drickas dagligen



Mjök
Surmjök
Havre-,
soja- och
andra växtdrycker
Jämte mjölkbaserade drycker



Kaffe *



Vatten

- hushållsvatten
- icke smaksatt flaskvatten



Te *

- grönt
- svart
- vitt

4

Drink endast i samband med måltider och endast ett glas om dagen, inte ständigt smuttande



Smaksatta
flaskvatten *



Safter

- juice
- färskpressad saft
- sugrörssaft
- hemmalagad saft
- nektar
- smoothies



Artificiellt
sötade läskedrycker



Sockrade
läskedrycker



Energidrycker
Sportdrycker

2

* Surheten hos smaksatta och aromatiserade drycker (även alkoholdrycker) varierar. Sötning av drycker med socker eller honung exponerar också tänderna för en syraattack orsakad av bakterier.



Vissa sjukdomar såsom ätstörningar och refluxsjukdom kan också orsaka erosion i sådana fall, då munnen upprepade gånger exponeras för syror på grund av antingen kräkningar eller uppstött syra. Många läkemedel kan orsaka minskad salivbildning och därmed muntorrhet. Då saliven inte sköljer munnen har syran möjlighet att verka en längre tid i munnen. Då är det ytterst viktigt att saliven som skyddar tänderna inte ersätts med söta eller sura drycker, utan att munnen fuktas med vatten eller med sprejer eller geler som fås på apoteket för fuktning av munnen.

Förbrukning av alkohol får bakteriefloran i munnen att producera acetaldehyd som ökar risken för muncancer, särskilt tillsammans med bruk av tobaksprodukter.

Munsjukdomar förebyggs med sunda matvanor och regelbunden rengöring av tänderna som inbegriper:

- en regelbunden måltidsrytm
- användning av xylitolprodukter efter måltider eller mellanmål
- vatten som törstsläckare
- inget snask och ingen läsk mellan måltiderna och mellanmålen
- endast måttlig förbrukning av alkohol och inga tobaksprodukter
- omsorgsfull borstning av tänderna med fluorhaltig tandkräm två gånger om dagen morgon och kväll
- rengöring av mellanrummen mellan tänderna dagligen

<https://ilovesuu.fi/omahoito/>

www.kaypahoito.fi Karies (hallinta), Suusyöpä, Syömishäiriöt.

7 MÅLTIDSSERVICEN INOM GYMNASIE- OCH YRKESUTBILDNINGEN BYGGER PÅ FÖLJANDE FÖRFATTNINGAR

7.1 Rätt till en avgiftsfri måltid

Utbildning på andra stadiet innebär studier som idkas efter grundskolan i ett gymnasium eller i en yrkesläroanstalt. Gymnasielagen (714/2018) 35 § och lagen om yrkesutbildning (531/2017) 100 § ger rätt till avgiftsfria måltider till utgången av utbildningen på andra stadiet (se faktarutan om författningar s. 85).

Avgiftsfria måltider på andra stadiet gäller

- studerande vid gymnasier
- studerande inom heltidsutbildning för en yrkesinriktad grundexamen
- studerande inom handledande utbildning (VALMA och TELMA).

Måltider till andra studerande

Yrkes- eller specialyrkesexamen: Unga och vuxna som studerar för en yrkes- eller specialyrkesexamen har inte rätt till en avgiftsfri måltid. De studerande har en möjlighet att köpa sig en måltid till studerandepreis i den läroanstalt, där de studerar. Priset på måltiden fastställer den företagare som erbjuder kostservicen i läroanstalten. De studerande har inte möjlighet till en måltid med stöd från Fpa.

Arbetskraftsutbildning: De som studerar inom arbetskraftsutbildningen får en kostnadsersättning under skoldagarna. De får inte någon avgiftsfri måltid.

Läroavtalsutbildning: Läroavtalsutbildningen bygger på ett arbetsavtal och läroavtalsstuderande betalar själv sina måltider.

Studerande inom yrkesutbildning på andra stadiet studerar i enlighet med en personlig kompetensutvecklingsplan. Inom heltidsutbildning för en grundexamen och inom den handledande utbildningen har den studerande rätt till en avgiftsfri måltid sådana dagar, då den studerandes personliga kompetensutvecklingsplan förutsätter att den studerande är närvarande på en utbildningsplats som den som arrangerat utbildningen anvisar.

Inlärningsmiljöerna kan variera: olika läroanstalter (såsom studier för två examina), olika inlärningsformer (såsom flerforms- och distansstudier, webbstudier och projektinläring) och inläring i arbetslivet. Den studerande har också rätt till andra dagliga avgiftsfria måltider inom en utbildning, som i enlighet med tillståndet att arrangera utbildning arrangeras i en internatskola och inom sådan utbildning som leder till grundexamen, som avses i statsrådets förordning (ännu inte stiftad) och där förvärvandet av kompetensen förutsätter att den studerande är närvarande en längre tid än en ordinarie arbetsdag på en utbildningsplats som den som arrangerar utbildningen anvisar.

Inläring i arbetet – maten under utbildningsavtalet

Den som studerar för grundexamen och den som studerar inom handledande utbildning har rätt till en avgiftsfri måltid i sådana fall, då hen studerar i arbetslivet med ett utbildningsavtal. Eftersom de som arrangerar utbildning har mycket olika verksamhetsområden, finns också många olika sätt att uppfylla förpliktelsen i lagen

Det kan ske så att man:

- erbjuder den studerande en möjlighet att komma och äta på läroanstaltens olika undervisningsställen.
- erbjuder en möjlighet att äta på arbetsplatsen, om måltidsservice arrangeras på arbetsplatsen. Det kan ske antingen så att arbetsplatsen erbjuder den eller så att läroanstalten betalar arbetsplatsen för maten till den studerande.
 - i utbildningsavtalsunderlaget antecknas sätten på vilka en avgiftsfri måltid ordnas för den studerande och att en eventuell måltidsersättning betalas direkt till arbetsgivaren/företaget.
- dagligen till den studerande betalar en matpeng, varvid den studerande själv skaffar sin mat.
- ger den studerande daglig vägkost/lunch att ta med sig.

Gymnasielagen

Gymnasielagen (714/2018) <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180714>

Studiesociala förmåner (35 §)

I gymnasieutbildning avsedd för unga har den studerande rätt till en avgiftsfri måltid de arbetsdagar då läroplanen kräver att den studerande är närvarande på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar. Vid utbildning som med stöd av 4 § 2 mom. ordnas som internatutbildning har den studerande dessutom dagligen rätt till andra, tillräckliga måltider.

Lagen om yrkesutbildning

Lagen om yrkesutbildning (531/2017) <https://finlex.fi/sv/laki/alkup/2017/20170531>

Rätt till avgiftsfria måltider (100 §)

En studerande inom heltidsutbildning för en grundexamen eller inom den handledande utbildningen har rätt till avgiftsfria måltider de dagar då den studerandes personliga utvecklingsplan för kunnandet förutsätter att den studerande är närvarande på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar.

Dessutom har en studerande även rätt till andra dagliga avgiftsfria måltider inom en utbildning som i enlighet med anordnartillståndet ordnas i en internatskola samt vid utbildning som leder till grundexamina om vilka det föreskrivs genom förordning av statsrådet och där förvärvandet av kunnandet förutsätter att den studerande är närvarande en längre tid än en ordinarie arbetsdag på en utbildningsplats som utbildningsanordnaren anvisar.

Bestämmelserna i 1 mom. tillämpas inte på studerande i läroavtalsutbildning, arbetskraftsutbildning eller personalutbildning.

I fråga om studiernas karaktär av **heltidsstudier** tillämpas bestämmelserna i 5 a § i lagen om studiestöd (65/1994)

Allmänna villkor för beviljande av studiestöd (Lagen om studiestöd 65/1994 5 a §)

Sådan utbildning enligt lagen om yrkesutbildning vars syfte är genomförande av yrkesinriktad grundexamen eller del av examen eller genomförande av utbildning som förbereder för yrkesutbildning eller utbildning som handleder för arbete och ett självständigt liv, är heltidsstudier. Avläggandet av en yrkesexamen eller specialyrkesexamen eller delar av nämnda examina är studier på heltid, om den omfattning av studierna som man kommit överens om i den studerandes personliga kompetensutvecklingsplan är minst 4,5 kompetenspoäng per studiemånad.

7.2 Hälsofrämjande måltider i gymnasieutbildningen och yrkesutbildningen

Gymnasieutbildningen

Gymnasieutbildningen för unga regleras av grunderna för gymnasiets läroplan²³. Målet för gymnasieutbildningen är förutom att den studerande ska kunna hantera läroämnenas mål och centrala innehåll även att hen ska utveckla en mångsidig kompetens. Som en mångsidig kompetens utvecklas i gymnasiestudierna bland annat studerandens kompetens för välbefinnande. Då verksamhetskulturen i gymnasiet fastställs i läroplanen sägs *måltiden* vara en del av *en verksamhetskultur som främjar den studerandes välbefinnande*. Målet med studierna är att *den studerande kan identifiera gemenskaper och förfaringssätt som stöder hens välbefinnande och ger glädje. Den studerande agerar aktivt för att de själva och andra ska må bra och vara trygga. Under gymnasiestudierna får den studerande bekanta sig samhällseliga, kulturella och globala metoder för att främja samhällets och ekosystemens välbefinnande. Den studerande får möjlighet att fungera och lära sig i grupp*. De dagliga måltidssituationerna är naturliga miljöer att uppnå dessa mål och utveckla kompetensen för välbefinnande.

Studier som hänför sig till maten och näringen ingår i gymnasiet som en del av en till innehållet omfattande kurs i hälsokunskap och i studiernas orienteringsdel. I några gymnasier kan man också avlägga ett gymnasiediplom i huslig ekonomi.

Den yrkesinriktade grundexamens gemensamma examensdelar

I den yrkesinriktade grundexamens gemensamma examensdel²⁴ "Upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet" utarbetar den studerande åt sig själv en realiserbar plan att främja sin egen hälsa och sitt eget välbefinnande beaktande bland annat den roll som motionen, kosten, återhämtningen, sömnen, det psykiska välbefinnandet, rökfriheten (alla nikotinprodukter inbegripna) och drogfriheten, den sexuella hälsan och människorelationerna spelar i de dagliga funktionerna.

I yrkes- och specialyrkesexamina beslutar läroanstalten om undervisningens innehåll och väljer till exempel bland följande:

- att inkludera frågor som gäller maten och hållbarheten i tillämpliga delar i olika läroämnen
- att fördjupa matkompetensen: kunskaper, färdigheter och anamnad egen verksamhet som en fortsättning på den grundläggande utbildningen
- att främja och stöda de studerandes självstyrning via delaktiggörande och träning.
- att främja den egna hälsan, välbefinnandet och arbetsförmågan och förbinda sig vid det i ens egen verksamhet (individuellt plan för främjande av välbefinnandet).

23 Utdrag: Gymnasiets läroplan GLP2021, utkast 2019, <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/gymnasieutbildning/glp2021-stod-implementeringen-av-gymnasiets-laroplan>

24 <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221362/reformi/tutkinnonosat/4226042#osaalue3711504>

Utbildning som handleder för yrkesutbildning (VALMA)

I utbildningen som handleder för yrkesutbildning (VALMA)²⁵ är målet att ge den studerande beredskaper att söka sig till utbildning som leder till yrkesexamen och stärka den studerandes förutsättningar att avlägga en yrkesexamen. Utbildningens omfattning är 60 kompetenspoäng (kp). Inom utbildningen som handleder för yrkesutbildning utarbetas för varje studerande en personlig utvecklingsplan för kunnandet (PUK). Utbildningen består av individuellt valbara utbildningsdelar.

I utbildningsplanens grunder ingår en utbildningsdel som heter **Stärkande av delaktighet och praktiska färdigheter**. Dess omfattning kan allt enligt individuella behov vara 0-20 kp. Under utbildningsdelen får den studerande beredskaper för att klara sig i sitt eget liv och för delaktighet i samhället. *Hen stärker praktiska färdigheter och kunskaper som behövs i vardagen. Den studerande utvecklar sitt kunnande som konsument och i ekonomi samt främjar sitt eget välbefinnande med hjälp av hälsosamma mat- och levnadsvanor. Hen kan se till sin egen verksamhetsförmåga och vet hur man tillbringar sin fritid på ett sätt som främjar det egna välbefinnandet.* Den studerande är medveten om vilken roll som intresset för konst, kultur, praktiskt skapande arbete och motion jämte upprätthållna sociala relationer spelar i egenskap av en resurs som stöder hälsan och välbefinnandet.

Utbildning som förbereder för arbete och ett självständigt liv (TELMA)

Utbildningen som förbereder för arbete och ett självständigt liv (TELMA)²⁶ ger studerande som behöver särskilt stöd på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning undervisning och handledning enligt deras individuella mål och färdigheter. Målet är i regel att den studerande ska få en framtidsplan och inte att hen ska avlägga en yrkesinriktad grundexamen. Målet är att den studerande ska finna en lösning när det gäller arbete och utkomst, boende, fritid och rehabilitering så att hen får ett gott och självständigt liv allt enligt hens funktionsförmåga. Utbildningens omfattning är 60 kp och utbildningen består helt av valbara utbildningsdelar.

I avsnittet Färdigheter som behövs i vardagen i delen **Stärkande av den yrkesinriktade funktionsförmågan** (0-25 kp) inom utbildningen som förbereder för arbete och ett självständigt liv ingår i kompetensmålen bland annat att *den studerande planerar och tillreder hälsosam mat enligt sin förmåga och främjar sitt eget välbefinnande med hjälp av rätta matvanor.*

25 Grundens namn: Utbildning som handleder för yrkesutbildning (VALMA) Föreskriftens diarienummer: OPH-2658-2017, Träder i kraft 1.1.2018

26 Grundens namn: Utbildning som förbereder för arbete och ett självständigt liv (TELMA) Föreskriftens diarienummer: OPH-2659-2017, Träder i kraft 1.1.2018

7.3 Maten till studerande som bor i ett internat eller elevhem

Den studerande har rätt till måltider som följer dagsrytmen i elevhem och internat (såsom jordbruks- och skogsbranschen, skolhem och internatskolor). Då mat serveras i internatet, planeras den enligt kostrekommendationen. Med måltider som följer dagsrytmen avses frukost, lunch, mellanmål, middag och en lätt kvällsmåltid.

”I en internatskola har man också rätt till andra måltider” (såsom middag, lätt kvällsmåltid)

Lagen om yrkesutbildning 531/2017 100 §, 103§ och 104§ (ordningsstadgar).

En del av dem som arrangerar utbildning på andra stadiet erbjuder elevhemsverksamhet. Elevhem förekommer främst i områden eller sektorer, där den studerande har långa avstånd. I en del av elevhemmen serveras utöver lunchen som ingår i studiedagen också andra måltider eller så kan den studerande köpa sådana till ett förmånligt pris. I en del av elevhemmen finns en handledare som vid behov stöder de studerande i matlagningen eller så lagar man middagsmaten tillsammans till exempel en gång i veckan.



BILAGA 1. ANBUDS/KONKURRENS- UTSÄTTNINGSMATERIALETS UPPBYGGNAD

Huvuddokument: anbudsbegäran (inbegriper den upphandlingstekniska sidan, såsom kraven på anbudsgivarens bakgrund och grunderna för jämförelsen)

- Bilaga 1 till anbudsbegäran: Beskrivning av servicen
- Bilaga 2 till anbudsbegäran: Utkast till avtal
- Övriga bilagor till anbudsbegäran

Beskrivningen av servicen är det viktigaste dokumentet och i den ingår följande centrala saker:

- Namnet på servicen
- Serviceobjekt och kundkategorier
- Syftet med servicen
- Servicens innehåll
 - näringsrekommendation och näringsmässig kvalitet
 - beställarens linjedragningar
 - måltidens innehåll
 - måltidens komponenter
 - näringsvärdet
 - huvudfödoämnenas variation och förekomstfrekvens
 - övriga kvalitetskrav som ställs på råvarorna
 - urvalet maträtter
 - principerna vid planering av menyn
 - portionsstorleken
 - särskilda kostbehov
 - förmedlingsprodukter
 - vägkost som ersätter måltider
 - högtider, teman
 - egenkontrollen och livsmedelssäkerheten
 - upprätthållandet av produktinformationen
 - kundmenyn
 - EU:s skoldistributionsprogram
- Utdelningen av maten, mattiderna och serveringen
- Övriga måltider och övrig service
- Beställandet
- Leverans
- Lokaler, utrustning och kärl
- Prissättning och fakturering
- Miljöfrågor/ansvarskriterier
 - uppföljningen av svinnet, mål och åtgärder för att minska matsvinnet

- Målen med, uppföljningen av och tidtabellen för genomförandet av en ansvarsfull verksamhet
- Samarbetet parterna emellan
- Kostnadsansvarstabell
- Uppföljningen av kvaliteten, näringsvärdesberäkningen (programmet) och rapporteringen
- Serviceproducentens personal och vikarier
- Undantagsarrangemang
- Rapporteringen

BILAGA 2. KÄLLOR TILL PROTEIN I OLIKA TYPER AV KOSTER

Kost	Protein, g/100 g
Vegankost	
Sojamjöl, fettsnålt	45
Sojamjöl, fett	35
Sojabönor, torkade	36
Sojabönor, kokta	16
Sojakross, torkat	38-41
Sojakross, kokt	15
Skärböna, grön, kokt	2
Andra bönor, torkade	20-30
Bönor, torkade	10-16
Bondbönor, kokta	8
Linser, torkade	24
Linser, kokta	7-8
Ärter, torkade	18
Ärter, färska och kokta	5
Kikärter, torkade	21
Kikärter, kokta	8
Mandlar	24
Nötter	14-20
Cashewnötter	18
Valnötter, hasselnötter och paranötter	14-15
Jordnötter	26
Solrosfrön och andra frön	23-29
Quinoa, kokt	5,8
Quinoa, frön	14
Växtbaserade drycker och växtbaserade syrade produkter (vitaminiserade)	
Sojabaserad mellanmålsprodukt (alternativ till yoghurt)	3,6
Havrebaserad mellanmålsprodukt (alternativ till yoghurt)	cirka 1

Kost	Protein, g/100 g
Soja- och havrebaserade matlagningsprodukter	
Havrebaserad sur produkt matfraiche	1
Havrebaserad matcreme	cirka 1
Sojabaserad matcreme	0,8-2
Sojabaserad vispbar creme	1
Sojadryck	3
Havredryck	0,6-1,1
Mandeldryck	0,4
Risdryck	0,1
Bröd	5-10
Havregryn, mörk makaroni	13-15
Semlemjöl, grahamsmjöl och andra mjöl	10-12
Tofu (sojaprodukt)	8-17
Tempeh (sojaprodukt)	12-14
Seitan (glutenfattig produkt)	20-30
Tillagad bondbönprodukt	17
Pulled havre	30
Havrefärs	20
Laktovegetarisk kost Utöver de ovan nämnda:	
Mjölk, surmjölk, yoghurt etc.	3
Hårda ostar, brödst	20-30
Grynost (keso)	16
Kvarg (kesella)	10
Mifu	24
Lakto-ovo-vegetarisk kost Utöver de ovan nämnda:	
Ägg	12,6
Quorn (svampproteinprodukt, innehåller ägg)	14

Kost	Protein, g/100 g
Blandkost	
Utöver de ovan nämnda:	
Kött	20-30
Kött- och korvchark	10-30
Fisk	10-25

Källor: www.fineli.fi och märkningarna på förpackningen till livsmedel

Online
ISBN 978-952-13-6647-5
ISSN 1798-8969

Maten ger välbefinnande och gemenskap är i sitt slag den första kostrekommendationen som Statens näringsdelegation (VRN), Utbildningsstyrelsen (OPH) och Institutet för hälsa och välfärd (THL) tillsammans publicerat för yrkesläroanstalter och gymnasier. I publikationen ingår författningar och kostrekommendationer som gäller ordnandet av måltidsservice till studerande. I publikationen har också sammanförts en hel del idéer för utformning av produkter och tjänster, samarbetet, kommunikationen och för uppföljning och utvärdering av verksamheten.

Främjandet av jämlikheten i fråga om en hållbar livsstil, delaktigheten, likvärdigheten och hälsan utgör genomgående principer i kostrekommendationen. Regelbundna måltider och gemensamma måltidsstunder i trivsamma lokaler ger studierna och arbetet sin rytm och främjar studie- och arbetsförmågan och hela studiegemenskapens välbefinnande. Då kostservice arrangeras beaktas utöver att läckra måltider som uppfyller näringsbehoven och främjar hälsan serveras också att målen att främja en hållbar utveckling och tygla klimatförändringen uppnås. Sociala måltidsstunder i läroanstalterna är en central delfaktor i en god och hållbar vardag.

Rekommendationen är riktad till dem som arrangerar utbildning och verksamhet som stöder den, läroanstalter, lärare, elevvården, dem som svarar för måltidsservicen och de studerande och dessas vårdnadshavare. Den kan i tillämpliga delar utnyttjas som studiematerial bland annat i undervisningen i hälsokunskap och huslig ekonomi i gymnasiet, i välfärdsplanerna inom yrkesutbildningen och i yrkesstudier och fortbildningsstudier inom restaurang- och cateringsektorn och social- och hälsovårdssektorn.