

Den ständigt aktuella skolmaten

Under konferensen Ny Nordisk Mat i oktober i Helsingfors framkom att det just nu pågår 76 större matprojekt i Norden med temat barn, mat och hälsa. Diskussionen går het och den offentliga måltiden är på många plan aktuell. Gällande skolbespisning ifrågasatte man varför barnens matportion får kosta så lite och varför det inte finns en koppling mellan klassrum och skolkök. Har vi eventuellt pratat för mycket om e-koder och glömt bort det övriga? Experterna efterlyser passion, kunskap och intresse. Skolmaten är hela skolans ansvar.

TEXT: LENA LIETEPHJA OCH NINA WESTERBACK

I Finland betonar experter ständigt att skolmaten inte är en självklarhet. Vi finländare ska vara tacksamma för att eleverna i över 60 år har fått äta "gratis" mat i skolan, medan man i EU nu tar sina första steg mot skolmåltider. Men ännu idag får man ogärna ifrågasätta var skollunchen tillagas, vilka ingredienser den består av, råvarornas ursprung, hur maten smakar, hur maten serveras och vilken den pedagogiska faktorn är. Enkäter för skolelever och deras föräldrar är vanliga i större skolor. Men de brukar inte ge så märkvärdiga resultat: alla gillar spenatplättar.

Statens näringsdelegation publicerade näringsrekommendationer för skolbespisningen i Finland år 2008. I rekommendationen står det att skolmatens energi ska fördelas så att 30 % kommer från fett, 15 % från protein och 55 % från kolhydrater. Det står också bland annat så här:

"Skolbespisningen utgör en viktig del av skolans undervisning och fostran. Avsikten med måltiden i skolan är att eleverna ska må bra, växa och utvecklas. Välplanerad skolbespisning vid rätt tidpunkt samt måltider som eleverna regelbundet äter gör att eleverna hålls pigga under skoldagen och samtidigt minskas oron på lektionerna."

Visst! Men gynnas elevernas välmående, tillväxt och utveckling av att förhållan-

det mellan protein, kolhydrater och fett är ett visst, samt att andelen mättat fett är låg? Hålls de pigga och kan de koncentrera sig? Det anser inte vi.

Det står också så här:

"Att satsa på skolbespisningen är en lönsam investering för framtiden och leder på lång sikt till besparingar. En näringsmässigt planerad fullvärdig och ändamålsenlig måltid under skoldagen får eleverna att vänja sig vid hälsosamma matvanor."

Ja, men vänjer sig eleverna vid hälsosamma matvanor genom att dagligen tvingas äta långt processad mat, där det mesta av råvarornas riktiga smak och konsistens tappats, och istället ersatts med konstgjord smak och konsistens? Sparar vi kostnader för hälso- och sjukvård genom att ge barnen långt processad mat?

Särskilda förhållanden mellan olika energinäringsämnen är ingen garanti för att skolmaten uppfyller de målsättningar den har. I olika delar av världen har människor levt betydligt friskare än i dagens västerländska kultur på helt olika sorters kost – allt från inuiternas strikta lågkolhydratkost till söderhavsfolkens huvudsakligen vegetariska kost. I rekommendationen står inget om att maten ska vara färsk (förutom salladen), näringsrik, gjord på riktiga råvaror, gjord på platsen, inhemsk, eller ekologisk. Anses inte det vara viktigt? Fokus blir fel.

Tillsatsämnenas stora antal i skolmaten har tidigare tagits upp som ett problem. Vi anser inte att tillsatsämnen i sig det största problemet. De flesta av dem är ganska trygga. Det är orsakerna till att tillsatsämnen finns i maten som är problemet. Maten är så långt processad och utspädd att smak, färg och konsistens har tappats bort.

Vi kan inte vara nöjda med situationen när hälften av maten i väst kastas bort. Har vårt västerländska matsystem sparat ur? När man beslutar att införa centralkök försämrar kvaliteten och det personliga kunnandet på orterna försvinner. Kommunerna tvingas blint ty sig till utbudet av industrins matproduktion. Man förbiser kvaliteten och fokuserar i stället på energinäringsämnenas förhållanden samt på matens och personalens kostnader vid upphandlingen. I Sverige frångår man nu efter över tio år centralköksmodellen eftersom mat som är tillagad enligt detta koncept inte tilltalar matgästen. Mat som inte tilltalar hamnar i sopkärnen, vilket betyder bortkastade pengar. Men i Finland fortsätter trenden att dra in skolans egna kök.

Matskribenten **Pär Bergqvist** berättade på konferensen om en resa han gjorde när han besökte 100 skolkök i Sverige. Bergqvist hade tidigare ätit "100 michelinstjärnor" runt hela världen. Men hans barn tyckte han varit tillräckligt mycket borta

hemifrån och föreslog att han skulle pröva på skolmat istället, så han bestämde sig för att byta spår. Efter att ha åkt kors och tvärs i Sverige och bekantat sig med 100 skolkök kom han fram till en viktig slutsats: Det är människorna som gör all skillnad. En litet förvånande slutsats när det pratas så mycket om budgeter och offentlig upphandling. Men det handlar om intresse, kunskap och passion hos dem som arbetar i skolköken, säger Bergqvist. Han framhåller att skolmaten är hela skolans ansvar och att han särskiljer fyra ingredienser för en bra skolmat: en engagerad kostchef, en skolkock, en rektor och en del engagerade föräldrar. Skollunchen borde vara en lektion istället för en rast.

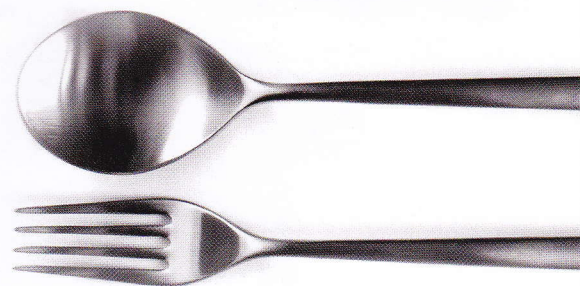
När barnombudsmannen hörde sig för hos barn, ungdomar och vuxna som hade deltagit i Barnens Parlaments sessioner i november-december 2010 om vilka frågor som borde läggas fram för beslutfattarna gällande vad som är bra i barnens vardag och vad som kunde förbättras fick barnombudsmannen 132 hälsningar. Hela 16 % av hälsningarna gällde skolmaten: skolmaten måste förbättras rejält, kvaliteten är för låg. Barnombudsmannens verksamhet handlar om att ta fasta på barnens åsikter och arbeta för barnens bästa.

Barnen är vårt lands framtid. Alla medger det, men handlar tvärtom. Varför får fångar i fängelser bättre mat än skolbarnen? Är våra barn mindre värda som människor? Och som statens näringsdelegation själv konstaterat - genom att ge barnen goda matvanor skulle man ju dessutom spara på samhällets pengar i framtiden. •



Skolmatens problem:

1. Långt processade livsmedel. Råvarorna har förlorat vitaminer, antioxidanter och enzymer.
2. Dålig smak. Smakförstärkare får all mat att smaka lika. Mat borde smaka det som den är gjord av.
3. Tillsatser. De flesta anses vara säkra, men man vet för lite om cocktail- och långtidseffekterna.
4. För lite näringsrika grönsaker. Grönsaker tillredda på platsen skulle vara godare och mer näringsrika, och ha större åtgång.
5. Dåliga, onaturliga fetter, t.ex. bordsmargarin och flytande margarin. Vanligt smör används i de flesta skolkök inte.
6. För lite naturligt fett. Barnen blir sötsugna och trötta, och tyr sig till godis och energidrycker. Med tillräckligt fett skulle barnen hållas mätta längre och kunna koncentrera sig bättre på skolarbetet.
7. För mycket snabba, tomma kolhydrater. Stärkelse tillsätts i maten bara som utfyllnad. Ökad risk för bland annat övervikt.
8. Barnen serveras inte närmat. Man borde tänka ekologiskt och hållbart. Samtidigt som man skulle stöda lokala producenter och undvika onödiga transporter skulle maten bli godare och mer näringsrik.
9. Skenbar billighet. Råvarorna i skolmat av äkta råvaror med riktig smak skulle kosta mindre, eftersom processning kostar.



Lena Lietepohja, hushållslärare,
Rudolf Steiner skolan i Helsingfors

Nina Westerback, kostrådgivare,
Tosiruoka – Riktig mat