

## Budkavel till beslutsfattare

Finlands svenska Marthaförbund och projektet Operation skolmat uppmanar nu beslutsfattare att vidta följande åtgärder för att förbättra den offentliga måltiden och stöda mat och kvalitet:

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

### Bakgrund och lite fakta om projektet

Finlands svenska Marthaförbund startade 2009 ett projekt som heter ”Operation skolmat”. Det är bland annat jord- och skogsbruksministeriet som finansierar satsningen. Finlands svenska skolbarn har i en omfattande undersökning (Hälsoverkstaden, Folkhälsan) visat att de äter för lite fiber (frukt och grönsaker) och för mycket socker. Skolmåltiden är en viktig måltid med tanke på att allt färre barn får en varm måltid tillagad i hemmet varje dag. En skolmat som inte är smaklig och färglös lockar stora mängder barn och unga att äta sig mätta på sockerrika mellanmål. Den offentliga måltiden i städer och kommuner är ofta enbart en resursfråga vad gäller tid och pengar. En måltid i skolan borde vara en välbehövlig paus under arbetsdagen som med enkla medel kan göras mera pedagogisk och lockande. Skolmaten kan göras till en stund att se fram emot. Att införa en grönsaksbuffé som komplement till den varma maten har visat sig ha många goda fördelar.

- **Förbättra kostvanorna**
- **Förnya grönsaksrepertoaren**
- **Införa Sapere, måltiden som ett pedagogiskt verktyg**
- **Fortbilda och inspirera måltidspersonal**
- **Involvera föräldrar och beslutsfattare på orten.**

## En konstruktiv förändring i rätt riktning, inför grönsaksbuffé enligt Operation skolmats koncept. Varför skulle vi göra denna satsning?:

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

- En grönsaksbuffé har en inbyggd psykologisk effekt, när man får välja själv, äter man också mera. Att barnen äter mera på detta område är inte en nackdel. I Operation skolmats arbete fann vi att barnen under en buffévecka åt 5 gånger mera grönsaker än vanligtvis, ändå överskred de inte mycket den rekommenderade dosen grönsaker om 100 g per elev per lunchmåltid. I nuvarande situation i skolorna äter de således markant för lite grönsaker, och knappast fyller barnen hela tillriken med grönt vid hemma måltiderna för att uppfylla rekommendationerna.
- En buffé med grönsaker och färskt bröd garanterar inte bara mättnaden, den ger gästen möjlighet till variation i kosthållet. Mångsidighet är en av hörnstenarna till hälsosamt liv. Goda kostvanor skall grundläggas i barndomen.
- En grönsaksbuffé lockar till att skapa en bra attityd till sund kost och att göra goda matval.
- Det är klimatsmart att äta mycket vegetabilier, alla tillåts äta mera grönt utan att fokusera på vegetarisk kost. Ett miljömål i Finland är att äta vegetariskt en gång i veckan, det är en lätt uppgift genom grönsaksbuffén. Med hjälp av buffén kan en annan klimatåtgärd uppfyllas, nämligen möjligheten att utnyttja rester.
- Personalen kan återinfinna huslig ekonomitänkandet genom att till fullo utnyttja råvaran och återanvända rester från buffén effektivt. Rotsaksstavar kan rostas i ugnen följande dag, bönor kan marineras i god sås till följande dag, överblivet kött kan göras till paj som skärs i småbitar i buffén o.s.v.
- Personalen kan återta arbetsglädjen i sitt arbete, variationerna skapar kreativitet och de kan känna stolthet över mat som de har gjort själva. Genom att sprida väldofter som brödbakning ger, väcks aptiten hos matgästerna och lunchen kan igen bli någonting som man väntar på. Lönen är inte hög inom storhushållsbranschen, men matglädje och tacksamhet hos matgästerna är en direkt lön som är omätbar och värd att unna yrkeskåren.