

## **Undervisningsmateriale**

# **Skolemad – et måltid i skolen**

Udviklet af: Hanne Hyldgaard Langager og Jette Ørntoft  
Uddannelsescenteret i Roskilde  
Slagteriskolen

## Indledning

Madpakken er for nogle forældre et dagligt mareridt. En daglig rutine som de gerne vil slippe for. For nogle skolebørn er madpakkerne kedelige, uinspirerende og ofte havner den i skraldespanden.

Samtidig bliver flere og flere danskere overvægtige. WHO taler om, at Danmark er ramt af en fedmeepedemi. 1,3 mio. danskere er overvægtige. Stigningen blandt unge overvægtige er stor. Andelen af overvægtige 14-16 årige er steget fra 5,1 % til 15,5 % for drenge og fra 6,2 % til 15,6 % for piger i løbet af 25 år. Børnenes mad er generelt for fedt og for sukkerholdig.

I Sverige, Finland og flere andre lande har man i mange år haft tradition med skolemad. Her får skolebørnene serveret et varmt måltid mad til frokost. I Danmark er der også fokus på skolemad. Flere og flere skoler ønsker at få etableret en madordning.

**MEN** hvordan griber man lettest et skolemadsprojekt an?

Dette materiale giver baggrundsviden og indput til planlægning af et undervisningsforløb om etablering af madordninger.

# Indholdsfortegnelse

<b>Kapitel 1 Kom godt i gang trin for trin.....</b>	<b>4</b>
Klarlæg økonomien .....	4
Opstil mål for madordningen .....	4
Organisering .....	4
Maden og måltidet .....	4
Hygiejne .....	4
Markedsføring .....	4
<b>Kapitel 2 Klarlæg økonomien.....</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 3 Opstil mål for madordningen .....</b>	<b>6</b>
Mad og måltidspolitik .....	6
Overvejelser .....	6
Indhold .....	7
<b>Kapitel 4 Organisering .....</b>	<b>9</b>
Valg af produktionskøkken .....	9
Bestilling .....	17
It-systemer .....	18
Salg .....	19
<b>Kapitel 5 Maden og måltidet .....</b>	<b>20</b>
NNA – Næringsstofanbefalinger .....	20
De otte kostråd .....	22
Måltidsfordelingen .....	22
Tallerkenmodellen .....	27
Børns kostvaner .....	27
Madkultur.....	32
Hygge-kultur .....	33
Deklarering .....	34
<b>Kapitel 6 Hygiejne.....</b>	<b>35</b>
Kontakt den lokale fødevareregion .....	35
Godkendelse .....	35
Køkkenhygiejne.....	36
Kontrol af maden .....	38
<b>Kapitel 7 Markedsføring .....</b>	<b>41</b>

# Kapitel 1 Kom godt i gang trin for trin

Dette afsnit kan bruges som udgangspunkt og inspiration til etableringsprocessen.

Begynd med at klarlægge økonomien og opstil derefter mål for madordningen og slut af med at lave markedsføring af ordningen.

## Klarlæg økonomien

Der kan være muligheder for at søge helt eller delvist tilskud til en madordning forskellige steder fra. Det kan være kommunale, amtslige eller statslige puljer.

Her vil der være eksempler på områder der kan være relevante at overveje for at projektets økonomi kan hænge sammen.

## Opstil mål for madordningen

En mad- og måltidspolitik også kaldet en kost- eller ernæringspolitik skaber en fælles holdning omkring mad og måltidet på skolen. Succesen afhænger dog ofte af, om den har opbakning fra alle implicerede parter. Dette afsnit indeholder metoder og ideer til hvordan en mad- og måltidspolitik etableres og forankres.

## Organisering

Overvejelser over hvordan mad- og måltidsordningen skal organiseres kan blandt andet dreje sig om produktionskøkkenet, elevinddragelse, bestillingssystem, transport og kantineforhold.

Afsnittet giver ideer til relevante emner, kort baggrundsviden samt forslag til litteratur.

## Maden og måltidet

Maden og måltidet handler om sund mad, børns næringsbehov, børn og unges kostvaner og hvordan man som skole kan tage hensyn og udgangspunkt heri.

## Hygiejne

Når der er truffet en beslutning om, hvilken type mad- og måltidsordning skolen vil etablere, er det vigtigt, at kontakte den lokale fødevareregion.

I dette afsnit er der oplysninger samt råd og vejledning om de gældende regler fra Fødevareregionen.

## Markedsføring

Mad- og måltidsordninger, kræver at der bliver reklameret for dem. Forældrene skal have tillid til ordningen, og børnene skal synes, at det er smart at spise maden.

Historier forbedrer skolens image og giver en stolthed over at være med til at gøre en forskel.

Træder en af nøglepersonerne ud af projektet gør den store synlighed det nemmere at engagere nye interesserede.

Kilde:

Bedre sundhed for børn og unge. Pjece. Indenrigs- og sundhedsministeriet. 2003.

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Kapitel 2 Klarlæg økonomien

En vigtig del af en mad-og måltidsordning er økonomien. Der er mange ting, som skal tænkes igennem, når man laver budget.

Alt Om Kost har i samarbejde med Kommunernes Revision lavet en omfattende undersøgelse af økonomien bag madordninger i skoler og daginstitutioner. På den baggrund har de udviklet et redskab, som de kalder en budgetmodel. Budgetmodellen gør det enkelt for alle at få overblik over økonomien ved en madordning.

Læs mere på [www.altomkost.dk/økonomi](http://www.altomkost.dk/økonomi)

Nedenfor er en huskeliste over nogle af de omkostninger som er i forbindelse med madordningen.

<b>Indhold</b>	<b>Forslag til emner</b>
Løn	Kommunalt tilskud
Maden	Kræver det særlig bevilling Kommunalt tilskud Forældrebetaling Ansættelse af køkkenpersonale Omkostninger der skal inddrages i prisen Kommunens holdning til forældrebetaling
Emballage	Porcelænsservice Engangsservice Miljøhensyn
Øvrige varekøb	Køkkenudstyr emballage
Lokaler	Etablering af køkken Etablering af spiselokale
Uddannelse	Behov for konsulenthjælp Behov for kurser til personale
Moms	Skal det lægges oven i prisen eller er skolen omfattet af de kommunale regler
Inventar	Afskrivning Forrentning
Ejendomsomkostninger	Husleje Ejendomsskat Forsikringer Vedligeholdelser
Afskrivninger	Maskiner Hvidevarer
Forbrugsafgifter	El og vand
Indtægter	Omsætning

## Kapitel 3 Opstil mål for madordningen

### Mad og måltidspolitik

En mad- og måltidspolitik er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning om børns mad og måltider, mens de er i skole.

Politikken redegøre for, hvordan man forholder sig til den mad, der tilbydes og spises i skolen. Den skal sætte rammerne for maden og måltiderne og hvordan det kan komme til udtryk i dagligdagen eller i skolens undervisning.

### Overvejelser

Der findes ikke en egentlig opskrift på, hvad en mad- og måltidspolitik skal indeholde, men det kan være godt at overveje følgende inden man går i gang:

- Hvad vil man opnå med ordningen?
- Vil man udelukkende arbejde med bespisningen, eller også inddrage de pædagogiske mål i arbejdet?
- Hvor mange økonomiske og tidsmæssige ressourcer er der mulighed for at bruge på arbejdet med mad- og måltidspolitikken?
- Hvem har ansvaret for ordningen
- Er der behov for konsulenthjælp eller kurser?

### En fælles holdning

Forsøgelse af børn og unge – herunder den mad, de spiser - er grundlæggende forældrenes ansvar, men skoler kan samarbejde med og støtte forældrene i at sikre, at børnene i løbet af dagen indtager sund og nærende mad.

Der kan ofte være stor forskel på de holdninger og ambitioner, de forskellige aktører omkring børnene har. Forældrene kan mene et eller være uenige, pædagogerne eller lærerne ser det fra en anden vinkel og køkkenpersonalet har en tredje mening.

Formulering af en mad- og måltidspolitik skaber en fælles holdning, så alle arbejder mod det samme mål. Den sikrer, at alle parter har forholdt sig til, hvilke rammer skolens børn skal have for maden og måltiderne.

### Ejerskab

Udgangspunktet for et vellykket arbejde med en mad- og måltidspolitik og udbredelsen af den færdige politik efterfølgende er, at man fra starten får udbredt ejerskabet til arbejdet.

Ofte sættes arbejdet med en politik i gang af en ildsjæl, men erfaringen viser, at det er en for stor opgave at stå alene med.

### Arbejdsgruppe

Arbejdet med en mad- og måltidspolitik er forskelligt fra sted til sted. Ambitioner, muligheder, rammer og økonomi kan være forskellige. Ligegyldigt hvilket udgangspunkt man har, er det en god ting at nedsætte en arbejdsgruppe.

Deltagerne i denne gruppe skal være repræsentanter indenfor alle områder, der kan tænkes at have en interesse i en mad- og måltidspolitik, men også dem, der senere vil komme til at arbejde med de konkrete tiltag som vedtages i politikken. Se nedenstående skema

### Deltagere i arbejdsgruppen

Repræsentanter fra skolen	Repræsentanter fra kommunen
Ledelsen Forældre/skolebestyrelsen Elever Pædagoger/lærere Køkkenfagligt personale Sundhedsplejerske/tandpleje Servicepersonale (pedel, rengøring)	Børne- ungelæge Kostvejleder Pædagogiske konsulenter

For at sikre sig opbakning til politikken er det vigtigt, at arbejdsgruppen undervejs orienterer om gruppens arbejde. Det kan f.eks. ved temamøder, hvor man diskuterer grundlaget for den kommende politik, laver brainstorm over de ændringer og aktiviteter man gerne vil have sat i værk og så videre. Arbejdsgruppen kan også lave en brugerundersøgelse for at kortlægge interessen omkring forslagene i gruppen.

### Indhold

Følgende punkter er gode at komme rundt om og derefter nedfælde i selve politikken:

Maden	Måltidet	Øvrigt
Valg/fravalg af produkter udfra ernæringsmæssige hensyn  Hensyn til kvalitet af maden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vælges råvarerne udfra den måde den er produceret på?</li> <li>• Krav om tilsætningsstoffer?</li> </ul> Hensyn til sæson Hensyn til andre kostformer Drikkevarer	Organisering af spisesituationen Personalet deltagelse/inddragelse	Hvornår skal mad- og måltidspolitikken revurderes  Vil man indføre nogle tilbagevendende aktiviteter der støtter op om mad- og måltidspolitikken?  Hvordan skal succesen måles?  Børnenes deltagelse

#### Forslag til undervisningsmateriale:

Eksempel på en mad- og måltidspolitik

Opgave: udlever forskellige mad- og måltidspolitikker og vurder dem.

Kilde:

Tekst fra [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Hæfte: mad- og : måltidspolitik i skoler

Kostlære. Erhvervsskolerne forlag.

## Kapitel 4 Organisering

Man kan organisere en madordning på flere forskellige måder. Den form, man vælger, har stor betydning for skolen økonomisk, praktisk og pædagogisk.

Det drejer sig om produktionskøkkener, transport af maden og elevernes deltagelse og bestillingssystemer.

### Valg af produktionskøkken

Der findes flere former for produktionskøkkener. Det kan f.eks. være:

#### Egen produktion

På skolen

#### Levering udefra hvilket kan være fra:

Et cateringfirma

Nærliggende plejehjem

I overvejelserne om valg af produktionskøkken vil det være hensigtsmæssigt at gennemgå fordele og udfordringer ved de forskellige muligheder. Se nedenstående skema:

#### Egen produktion

##### **Fordele**

- Fleksibel menuplanlægning.
- God mulighed for samarbejde med det pædagogiske personale.
- Madproduktionen er tæt på børnene, og duften af mad kan brede sig og skabe appetit.

##### **Udfordringer**

- Kræver mere arbejde af personalet.
- Køkken skal etableres og godkendes af fødevareregionen.
- Køkkenpersonale skal ansættes og/eller pædagogisk personale skal på hygiejnekursus

Erfaringer fra produktion på en skole (egenproduktion)

### **Rytterskolen ved Randers**

Madordningen på Rytterskolen startede i august 2005 og den er en udmøntning af skolens kostpolitik. Skolebestyrelsen ville gerne have beskrevet en kostpolitik som startede tilbage i 2004 og den er nu blevet en god og aktiv politik.

Eleverne producerer mad til 500 elever.

Klasselærer er med som tovholder. Der er ingen sure miner, og eleverne ved hvad der skal gøres efter en hurtig instruktion.

En pædagog fra SFO én har fået 4 timer 2 formiddage om ugen til madlavningen med eleverne. Sammen med lærererne En lærer og en pædagog har hun været på certifikatkursus og de holder eleverne til ilden med hensyn til hygiejne og hvorfor det er vigtigt.

Elever fra 4 til 9 klasse bruger 3 uger a 2 timer.

Eleverne er med i alt det praktiske. Udover madlavningen skal de også gøre rent.

Maden bliver pakket i plastparker og brødet pakket ind i rigtigt bagerpapir og slutteligt lagt pænt ned i en kasse der går ud til hver klasse.

### **Økonomi**

Der blev søgt om penge fra Randers Kommune til projektet. Kommunen bevilligede et engangs beløb på ca. 85.000 kr som går til dækning af løn til lærerne i køkkenet i dette skoleår.

Maden koster 15 kr. for 1 portion daglig, som bestilles via menu sedler fra forældrene 1 gang om måneden. Betalingen sker via klasselæreren.

[www.altomkost.dk/erfaringsbank](http://www.altomkost.dk/erfaringsbank)

### **Levering udefra**

Mange skoler får produceret mad til madordninger i eksterne køkkener. Maden leveres fra plejehjemskøkkener, hospitalskøkkener, centralkøkkener, køkkener på produktionsskoler, cateringvirksomheder eller måske fra slagtere og bagere.

Det eksterne køkken kan stå for levering af alle mad- og drikkevarer, Det kan f.eks. også dreje sig om enkelte dele af maden, varme retter eller sandwich.

Maden til madordningen skal indpasses i forhold til den anden produktion af mad, der finder sted i det eksterne køkkens produktion. Det kræver planlægning både i forhold til brugen af produktionsudstyr som ovne og gryder og i forhold til prioriteringen af personaleressourcer.

Hvis det eksterne køkken for eksempel er et plejehjem, der har to menuer, kan en af retterne være den som også serveres for skolens børn.

### **Transport**

Transport af maden til skolen skal planlægges, så det bliver så driftsikkert som muligt. Det kan være personale fra det eksterne køkken eller en vognmand, som bringer maden ud, eller skolens pedel eller andet personale, som henter maden. Det er vigtigt, at transporten foregår hygiejnisk forsvarligt.

## Levering udefra

### *Fordele*

- Professionelt køkkenpersonale
- Nemmere og til dels billigere, da produktionskøkkenet er etableret og godkendt af fødevareregionen

### *Udfordringer*

- Svært at holde kontakten mellem skolen og det eksterne køkken
- Svært at inddrage børnene i tilberedning af maden
- Maden skal indpasses i den eksisterende produktion i det eksterne køkken

Eksempler på Cateringfirma som leverer mad til skoler:

### **1-2-3 skolemad**

#### **Målet for 1-2-3 skolemad er:**

"At tilbyde en skolemadsmodel, der gør det realistisk for skolerne og kommunerne, at kunne tilbyde ordentlig mad – hver dag."

1-2-3 er et nystartet firma (2004) som har specialiseret sig i at lave skolemads løsninger tilpasset den enkelte skole. De tilbyder alle arbejdsprocesserne, der ligger i en skolemadsordning.

Det kan være

1. Levering af sund skolemad
2. Elevinddragelse
3. Rådgivning til skoler og kommuner

## **Frydenholm A/S**

### **De laver det grove**

Skolemadskonceptet fungerer på den måde, at råvarer og hel- og halvfabrikata leveres til skolekantinene, og maden skal færdigtilberedes der.

Skolerne vælger selv, om de vil lave så meget som muligt selv.

### **Maden skal færdigtilberedes lokalt**

For at kunne servere maden skal der være en voksen, der kan færdigtilberede maden, der skal være et køkken, den nødvendige bordplads og en ovn, køleskabe, fryser osv. Hvis maden skal sælges, skal der naturligvis også være en udsalgsdisk, børn eller voksne til at ekspedere mm.

Skolebodskonceptet kan bruges af skoler, der har mindre køkkener og begrænset mandskab til at færdigtilberede og sælge mad.

### **Princippet for madkonceptet**

Skolerne modtager varer 1–2 gange om ugen, og hver dag skal dagens varme ret og dagens øvrige tilbud tilberedes fra morgenstunden

### **Menuplan med kvalitet og sæson**

De tilbyder altid produkter til styksalg og anbefaler en række sandwichtyper. Der er mulighed for at tage hensyn til vegetarer, samt børn og voksne, der ikke spiser svinekød.

## **Frokost.dk**

Er et datterselskab af Meyer & Tingstrøm Personalerestauranter A/S, som ejes Claus Meyer og administrerende direktør Claus Tingstrøm.

De leverer mad til skoler i hovedstadsområdet. De lægger stor vægt på at bruge råvarer af høj kvalitet.

Produktionen foregår af professionelle kokke og bliver leveret ud til skolen.

### **Diakonissestiftelsens køkken, Frederiksberg**

Diakonissens køkken har eksisteret siden 1996, og laver dagligt laver mad til ca. 1000-1200 faste kunder. De sidste 3 år har de tilberedt skolemad.

De laver maden fra grunden og lægger vægt på årstidens gode råvarer. De bruger økologiske råvarer, halal slagtet kød m.v. hvis det ønskes.

Udbudet af skolemad er varierende, men kan være frokostboller med kød og grønt, pirogger med kød/fisk og grønt samt dagens frugt, forskellige salater af bl.a. pasta, bulgur, ris og grønt, flutes med kød/fisk og grønt, pizza. Man tilbyder også retter til at varme i en mikroovn på skolen. Man kan også vælge imellem forskellige mellemmåltider.

Skolerne kan vælge at få maden i 10 frikvarteret eller i spisefrikvarteret, afhængig af behovet.

Skolerne mailer eller sender en bestillingsliste for en uge ad gangen til køkkenet, som så kan tælle op, hvor meget der skal tilberedes af de forskellige ting.

Boller m.v. bliver pakket enkeltvis i klart, svejset plast og mærkning kommer på. Når de pakker pirogger, hvortil der hører dagens frugt, bliver det pakket i samme pose, men platen er svejset sådan, at brød og frugt ikke ligger sammen. De laver også små gnaveposer med stykker af grønt.

## **Københavns Økologiske Sunde Skolemad**

Københavns Økologiske Sunde Skolemad (KØSS) er en skolemadsordning i Københavns Kommune, der tilbyder alle københavnske folkeskoleelever at købe et stabilt, sundt, billigt og overvejende økologisk måltid i deres frokostpause. Maden, som overvejende er økologisk, bliver produceret og pakket portionsvis, i kommunens centralkøkken i "**De Gamles By**".

KØSS er opbygget som et koncept, der tager højde for produktion af maden, indretning af og drift af skoleboden samt den pædagogiske dimension. Konceptet skal på sigt gøre madordningen selvfinansieret.

Maden er tilberedt som køleproduktion og har en holdbarhed på 3 dage, forudsat at emballagen ikke brydes.

En frokostret består af to dele, hvor begge er nedkølede, når de bliver leveret til skolen. Den ene del af frokostretten bliver opvarmet i skolebodens mikroovn, hvorefter den skal hældes over den kolde del, så har man et spiseklart, lunt måltid.

### **Sæsonbestemte menuer**

Der er 3 forskellige menuplaner fordelt på: Forår, efterår og vinter. Menuplanerne kører efter en 14 dages plan opdelt i lige og ulige uger, så der f.eks. altid vil være den samme ret mandag i lige uger gennem hele sæsonen.

En sæsonplan vil køre ca. 3 1/2 måned ad gangen. Dagligt vil der altid være en lun frokostret, 4 forskellige sandwich (store og små boller), pastasalat, suppe eller grønsagssnack med dip, frugt, grønt og mejeriprodukter. Derudover er der sushi hver onsdag og kage hver fredag.

### **Information hjem til alle forældre**

Forældre får information om hvad skoleboden udbyder. Alle hjem får en lille plakat med billede af de retter, der kan købes i den gældende menu. På KØSS hjemmeside kan man også finde information om maden. Der er desuden lavet et lille informationshæfte der fortæller om ordningen. Skoleboden drives typisk af skolens 6. klasser sammen med en eller flere ansvarlige lærere.

### **Tværfagligt materiale om sundhed**

Der er udarbejdet tværfagligt materiale om sundhed til faget natur/teknik. Formålet er at skabe en pædagogisk platform, som kan bruges i stort set alle fag. Elevernes arbejde i skoleboden kobles til undervisningen, så skoleboden på den måde bliver en del af skolens pædagogiske virksomhed. Eleverne får mulighed for at koble teori til praksis via undervisning i f. eks. hjemkundskab og de praktiske opgaver, der er i skoleboden.

Nedenfor er et eksempel på en skole der får leveret mad fra De Gamles By

### **Katrinedals Skole i Vanløse og produktionskøkkenet De Gamles By**

Skolen har været forsøgsskole af madordningen i Københavns kommune og har været med fra 2002.

Tre af skolens lærere har været meget aktive omkring udvikling af undervisningsmateriale og en videreudvikling af konceptet. Dagligt deltager 9 elever og en lærer i skoleboden for at betjene skolens ca. 730 elever og lærere.

#### **Elevernes deltagelse**

Inden eleverne starter med at arbejde i skoleboden har de modtaget undervisning i hygiejne og egenkontrol af en af de tilknyttede lærere. Der er udarbejdet vejledninger og anvisninger på alt hvad eleverne skal foretage sig i køkkenet.

#### **Start på dagens arbejde**

Klokken 10.30, en halv time før boden åbner, starter de 9 elever, som skal arbejde i boden i dag. De har travlt med at få vasket hænder, få forklæder på og optalt de nye varer, som er kommet fra køkkenet, og få startet skolebodens 3 mikroovne.

#### **Produktionskøkkenet**

Køkkenet på kommunens plejehjem De Gamles by står for hele madproduktionen. Der er ingen forudbestillinger af maden. Det er køkkenet der vurderer hvor meget mad skolen skal have.

Køkkenet får dagligt at vide hvor meget af det leverede, der er blevet solgt og hvor meget, der er tilbage samme dag og fra de to foregående dage. De kan så tilpasse næste dags leverance efter disse oplysninger.

Det er køkkenet, der tager de tab der måtte være på ikke solgte retter.

#### **Følge- og returseddel**

Der er udarbejdet en følge og-returseddel, som køkkenet daglig får retur. Her kan man også skrive bemærkninger til køkkenet. I dag mangler der løse boller til den lune ret.

## Krav til den eksterne levering

Når en institution eller skole indgår et samarbejde med et eksternt køkken om levering af mad til en madordning er der en række krav på forskellige områder, som er vigtige at få afklaret inden aftalen underskrives og ydelsen leveres.

## Om maden

### Forslag til aftalepunkter mellem skole og eksternt køkken

- Ønsker til retter og kvalitet
- Skolens indflydelse på maden
- Holdninger til fastfood
- Holdninger til søde sager
- Skolens krav om kvalitet
- Særlige krav i forhold til mad- og måltidspolitikken
- Hvor hyppigt skal køkkenet have bestillingerne faxet/mailet?
- Skal der udvikles et bestillingssystem?
- Hvordan transporteres maden fra køkkenet til institutionen/skolen?
- Betaling for transport af maden
- Ansvarlige for salget.
- Ansvar for hvis den eksterne levering ikke lever op til aftalen.

Ovenstående specifikationer kan med fordel nedfældes i en mad- og måltidspolitik.

## Elevernes deltagelse

Deltager eleverne i madlavningen, får de viden og færdigheder om mad. De bliver bevidste om, hvor maden kommer fra, hvordan de skal behandle den, hvad de godt kan lide, og hvad sund mad er.

Børnene kan være med frivilligt, eller det kan være en del af undervisningen og dermed en del af de obligatoriske aktiviteter at deltage i madlavningen.

"Børnene får oplevelser ved at lave mad, og undervejs får vi en snak om, hvad der er sundt og godt. Ved at have hænderne i det, får de et naturligt forhold til mad. Og så har det vist sig, at de kræsne får lyst til at smage på noget nyt, når kammeraterne tør," forklarer køkkenleder Rikke Eltzholtz, ansat i børnehaven Møllehøj ved Viborg.

## Sikkerhed

Sikkerhed er vigtigt, især når mindre børn er med i køkkenet. Det er derfor vigtigt:

1. gennemgå køkkenet for potentielle farer
2. Vær dog opmærksom på, at børn og unge under 18 år ikke må betjene skærende maskiner som pålægsmaskiner.
3. Hold opsyn, når der er børn i køkkenet/skoleboden.

Kilde:

"Mad til børn i daginstitutioner og skoler", Fødevarerdirektoratet & Økonomaforeningen, 2002.

"Små kokke", Økonomaen, nr. 1, 2002.

"Mad til børn i daginstitutioner og skoler", Fødevarerdirektoratet & Økonomaforeningen, 2002

www.altomkost.dk

## Hygiejnemæssige forholdsregler

Når man vælger at inddrage børnene i madlavningen, er der en række betingelser som skal opfyldes i forbindelse med hygiejnen.

Disse betingelser, blandt andet kravet om hygiejneuddannelse, stilles alene for at minimere den sundhedsrisiko, der kan være ved at spise maden.

Fødevarerdirektoratet har vurderet, at brugerne - det vil sige børnene - kan inddrages i madlavningen under forudsætning af, at:

- Der laves mad til en mindre og relativt lukket personkreds.
- Brugerinddragelsen skønnes hygiejnisk forsvarlig i det konkrete tilfælde. Blandt andet skal der være så meget plads i køkkenet, at man kan holde råvarer og færdig mad adskilt, selv om der er mange om at lave maden.
- Der er uddannet personale tilstede under tilberedningen, som kan instruere brugerne tilstrækkeligt om hygiejne.
- Det uddannede personale skal sikre, at maden fremstilles på en hygiejnisk forsvarlig måde
- Brugere opfylder de samme krav til personlig hygiejne som det uddannede personale.

I nogle tilfælde kan det være nødvendigt, at eleverne kun får opgaver, der indebærer en begrænset hygiejnisk risiko- for eksempel at skære brød, kager, frugt eller grøntsager.

Se i øvrigt kap. 6.

## Bestilling

Bestilling og salg af mad kan organiseres på mange måder, ligesom det at spise maden kan arrangeres på forskellig vis. Det har blandt andet betydning for den fysiske indretning og tidsforbruget.

Læs her om fordele og ulemper ved de forskellige måder at organisere madordninger på. Og få en række tips.

### Forudbestilling

Her kan spild næsten undgås. Eksempel på forudbestilling, kan være hvor en bestillingsseddel sendes med børnene hjem, hvilket giver forældrene mulighed for at få indflydelse på den mad, barnet skal spise.

Uafhængt mad kan eventuelt købes af de børn, der ikke har bestilt. Forudbestilling mindsker spildet, men kan til gengæld forhindre børn, der en dag ikke har fået madpakke med, i at få frokost.

Se afsnittet "It-systemer".

### **Uden forudbestilling**

Det kan også lade sig gøre at få en mad- og måltidsordning til at fungere uden forudbestilling, ved at få erfaringer med hvilke retter, der er populære.

### **Kontant betaling eller madkuponer**

Eksempler på madkuponer kan være kuponer på bestemte beløb eller kuponer på bestemte typer retter. Madkuponer er en fordel, især for de mindre børn, da det er nemmere for dem at administrere.

Kontant betaling kræver knap så meget administration og giver desuden mulighed for mere spontanitet.

## **It-systemer**

I stedet for at forældrene bestiller skolemad via sedler som sendes frem og tilbage via barnet, er der nogle skoler som bruger it-systemer til bestilling af skolemad. Det vil sige at forældrene via en pc'er derhjemme kan bestille frokost til børnene.

Nedenfor er en præsentation af Frokostbutikken, som har udviklet et it-system til bestilling af skolemad. Andre it-systemer kan findes på nettet. Der er mange fællestræk ved disse systemer, men der er også forskelle f.eks. i fleksibilitet i forhold til hvor sent man kan bestille maden.

### **Frokostbutikken**

FrokostButikken tilbyder et system til at styre fleksibel og rationel levering af mad til skoler m.m..

I Frokostbutikkens it-system opererer man med tre begreber: forbrugeren, leverandøren og modtageren. De tre begreber defineres nedenfor:

**Forbrugeren**, dvs. skolebørnene/børnenes forældre får adgang til et online system, og kan nemt og enkelt

- oprette en konto, logge ind og ud med selvvalgt kode
- indbetale penge på kontoen med Dankort, eDankort (netbank) eller kontant
- bestille eller afbestille mad helt frem til kl. 8:00 samme dag.
- købe mad for de penge, der er på kontoen
- få et overblik over hvad der er bestilt og leveret
- få en e-mail med bekræftelse på alle ændringer på kontoen
- sende e-mail med påmindelse hvis der ikke er bestilt mere mad
- få udbetalt penge fra kontoen

**Leverandøren**, dvs. kantinen, plejehjemmet, caféen, som leverer mad til skolebørnene, får adgang til samme online system, og kan nemt og enkelt

- få overblik over hvad der er bestilt og leveret
- udskrive produktionslister
- udskrive labels til at påsætte maden
- oprette og rette varer
- styre hvornår varerne sælges
- oprette tilbud af kortere eller længere varighed
- administrere forbrugernes oplysninger
- foretage ind- og udbetalinger på forbrugernes konti
- automatisk udsende e-mail-bestillinger til underleverandører
- styre ferier og fridage individuelt for hver modtager
- trække lister eller filer til automatisk bogføring
- oprette medarbejdere, der kan administrere systemet
- få fuldt indblik i historikken; hvem der har gjort hvad og hvornår

**Modtageren** kan være en skole, et firma eller en kommune, og opnår et system, der

- fungerer helt uden administrativ indsats
- er helt uden omkostninger for modtageren
- giver forbrugeren den størst mulige frihed i madvalget
- giver modtageren mulighed for selv at vælge leverandør
- giver modtageren mulighed for at yde tilskud til ordningen

Læs mere på [www.frokostbutikken.dk](http://www.frokostbutikken.dk), her kan man også se hvilke virksomheder, der benytter frokostbutikkens it-system.

Kilde

[www.altomkost.dk/erfaringsbank](http://www.altomkost.dk/erfaringsbank)

## Salg

Det kan være relevant at diskutere i hvilket frikvarter, det er mest hensigtsmæssigt, at salg eller udlevering af maden skal foregå. I denne forbindelse er det en god idé at lade de små klasser komme til først.

Salget behøver nødvendigvis ikke at foregå fra en specielt indrettet salgsbod. Det kan også arrangere sådan, at eleverne skiftes til at hente en kasse med den forudbestilte mad, som så spises i klasseværelset.

Hvis maden skal sælges fra en skolebod eller kantine kan skolens elever være med til at sælge maden og få betaling eksempelvis 5 procent af omsætningen til deling eller en gratis frokost den dag de hjælper.

Det kan også være en faggruppe på skolen, som har tid og mulighed for at hjælpe, eller personer fra det eksterne køkken, som står for salget. Endelig kan det være personale specielt ansat til at varetage skoleboden.

## Kapitel 5 Maden og måltidet

Det er vigtigt at tænke over hvilke krav, der skal stilles til maden i en mad- og måltidsordning.

**Nedenfor er en række spørgsmål, som man kan stille inden man planlægger, hvilken mad der skal serveres**

- Er der specielle behov blandt børnene?
- Møder børn op uden at have fået morgenmad?
- Er der børn, som ikke har madpakke med?
- Har I en tankstation, bager eller grillbar i nærheden, som I skal konkurrere med?
- Bliver børnene trætte og uoplagte om formiddagen og/eller eftermiddagen?
- Er nogle af børnene diabetikere eller allergikere?
- Har I børn fra andre kulturer?
- Vil I servere både hoved- og mellemmåltider?
- Vil I servere både kolde og varme retter?
- Vil I servere fast food lignende retter?
- Vil I udfordre børnene til at lære ny mad at kende?
- Vil I sælge sodavand og chokolade-barer?

Hvad enten man vælger selv at producere maden eller få den leveret er det vigtigt at stille krav til madens ernæringsmæssige kvalitet.

I de følgende afsnit gennemgås de officielle anbefalinger for hvordan en kost bør sammensættes for at give børnene den optimale ernæring.

### **NNA – Næringsstofanbefalinger**

I Norden er der tradition for, at man arbejder sammen om at udarbejde retningslinier for, hvordan kosten bør sammensættes, så den danner grundlag for et godt helbred. Retningslinierne er sammenfattet i de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA). Anbefalingerne omfatter anbefalet indtag af de energigivende stoffer, energiindtag, fysiskaktivitet m.m.

Mad indeholder energi og energi skal der til i passende mængder for at børnene trives.

I nedenstående tabel er der en oversigt over referenceværdierne for energiindtag for skolebørn. Tallene er vejledende, da energiindtaget bla. afhænger af børnenes fysiske aktivitet.

Alder	Gennemsnitsvægt i kg	Energibehov kJ/dag
6-9 år	25,2	7.700 kJ
<b>Dreng</b>		
10-13 år	37,5 kg	9.800 kJ
14-17 år	57,0 kg	12.300 kJ
<b>Piger</b>		
10-13 år	38,0 kg	8.600 kJ
14-17 år	53,5 kg	9.600 kJ

Energien i maden kommer fra fedt, kulhydrat og protein. Det er ikke ligegyldigt hvordan maden sammensættes, da hver af de energigivende stoffer har deres funktion i kroppen. Nedenfor ses den anbefalede fordeling af henholdsvis fedt, kulhydrat og protein. Tallene er angivet som procenter af det samlede energiindtag.

Næringsstof	Energiprocent
Fedt	25-25 E%
Kulhydrat	50-60 E%
Protein	10-20 E%

Tallene er gældende for voksne og børn over 2 år. Sammensætningen af kosten varierer fra måltid til måltid og fra dag til dag. NNA gælder derfor for kosten over en længere periode.

Fedt er ikke bare fedt, og derfor er det heller ikke ligegyldigt, hvilken slags fedt man indtager. Mættet fedt, som primært stammer fra animalske produkter, bør begrænses til ca. 10 % af det samlede energiindtag. Monumættet fedt bør udgøre 10-15 % og Polyumættet fedt 5-10 % af det samlede energiindtag. Monumættet fedt og polyumættet fedt stammer især fra vegetabiliske produkter.

På samme måde er der anbefalinger for indtaget af kulhydrat. Indtaget af tilsat sukker – tomme kalorier – bør ikke overstige 10 % af det samlede energiindtag. Kostfibre modvirker forstoppelse og kan sandsynligvis bidrage til beskyttelse mod tyktarmskræft, derfor anbefales det, at voksne indtager 25-35 g kostfibre pr. dag.

### **Vitaminer og mineraler**

Det er også vigtigt at børn får de vitaminer og mineraler de har behov for.

En oversigt over behovet for de enkelte vitaminer og mineraler ses i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.

## De otte kostråd

Med udgangspunkt i de Nordiske Næringsstofanbefalinger har man i Danmark udarbejdet nogle kostråd. Kostrådene bliver løbende tilpasset og justeret. Det blev senest gjort i januar 2006, hvor Fødevarestyrelsen lancerede kostkompasset. Kostkompasset indeholder de 8 kostråd, som er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Lever man efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

Samtidig nedsætter man risikoen for livsstils-sygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft og forebygger, at man tager på i vægt.

Kostrådene gælder for alle på nær børn under 3 år, småtspisende ældre og personer, der har en sygdom, der stiller specielle krav til madens sammensætning.

De 8 kostråd:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. om dagen (børn 60 min.)

Kilder:

Læs mere på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Her kan man også bestille Kostkompasset (pjece) - vejen til en sund balance og Kostkompasset (plakat) – vejene til en sund balance.

Nordiske næringsstofanbefalinger 2004

## Måltidsfordelingen

Ud fra de landsdækkende kostundersøgelser anslås det, at børn i gennemsnit indtager ca. 40-50 % af deres samlede energi i løbet af en institutionsdag. Det er derfor vigtigt at den mad som børnene indtager i institutionen/skolen er af lødige karakter.

Danmarks Fødevarerforskning har udviklet forslag til retningslinier for maden på skoler og institutioner. Retningslinierne tager udgangspunkt i konkrete fødevarer. Følges retningslinierne, vil skoler og institutioner bidrage til, at børn får mulighed for at spise en kost, der er i overensstemmelse med de nordiske næringsstofanbefalinger og de officielle kostråd.

Hensigten med retningslinierne er at sikre, at børnene får mulighed for at spise en sund kost, der er med til at fremme deres sundhed og forebygge overvægt og andre kostrelaterede livsstilssygdomme.

Generelt er det fornuftigt at børn spiser 5-6 måltider på en dag. De forskellige måltider giver variation, fordi de indeholder forskellige produkter. Sandsynligheden for, at børn får dækket deres behov for vitaminer, mineraler o.a. bliver større, ligesom de får mindre lyst til at overspise sidst på dagen.

Nedenstående tabel viser eksempler på måltidernes og energiens fordeling på en dag.

Måltid	Sted	3-6 år (%)	7-15 år (%)
Morgen	Hjem/institution/skole	20	20-25
Formiddag	institution/skole	5	5-30
Frokost	institution/skole	25	25-35
Eftermiddag	institution/skole/fritidsordning	15-20	5-30
Aften	Hjem	25	25-35
Sen aften	Hjem	5-10	5-30

For at spise en kost, der opfylder NNA og de officielle kostråd, er det nødvendigt, at de fødevarergrupper, der indgår i børnenes kost opfylder visse ernæringsmæssige krav og kvaliteter, f.eks. at halvdelen af grøntsagerne bør være de grove grøntsager. Disse krav er uddybet i Rapporten "Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner" fra Danmarks Fødevarerforskning 2005.

I nedenstående tabel gives en oversigt over de forskellige fødevarergrupperes bidrag til den samlede dagskost for forskellige aldersgrupper. Tabellen er opdelt i 3 aldersgrupper, der nogenlunde svarer til institutions- og skoleforløbet i Danmark.

I tabellen er mængderne opgjort i g pr. dag og for det tolerable råderum i kJ pr. dag. Tallene er vejledende.

Fødevarergruppe	3-6	7-10	11-	Bemærkninger
Brød og gryn	150	200	250	Mindst halvdelen
Fedtstof på brød	8	15	15	Undlad det helt
Frugt og grønt	300	450	600	Halvdelen
Mælk og	500	500	500	Vælg de magre
Ost	10	10	10	Max 17 g fedt/100
Fisk	33	37	42	Både fede og
Kartofler/pasta/ris	150	200	250	Fortrinsvis
Kød	90	100	100	Max 10 g fedt/100
Æg	15	25	25	Max. 3-4 æg
Drikkevarer	600	700	700	1 glas juice, resten
Sukker	Ca. 3	5	5	Sukker kan
Tolerabelt	Ca.	600	700	Den mængde der

	dag			sodavand og saft
--	-----	--	--	------------------

Forslag til retningslinjer for kold frokost (g/dag) :

Fødevarergruppe	3-6 år (1490 kJ)	7-10 år (2250 kJ)	11-15 år (2600 kJ)	Bemærkninger
Brød og gryn	50	75	75	Mindst halvdelen bør være groft som rugbrød
Kartofler/ris/pasta	0	25	50	Kan byttes ud med den halve mængde groft brød
Fedtstof	2	5	5	Fortrinsvis blød plantemargarine, kan byttes ud
Frugt og grønt	50	75	125	Vælg fortrinsvis de grove grøntsager
Drickemælk og mælkeprodukter	150	250	250	Vælg de magre typer som minimælk, skummetmælk og ylette
Fisk	20	20	20	Både fede og magre fisk
Æg	15	25	25	Max 3-4 æg om ugen
kødpålæg	15	20	20	Max 10 g fedt/100 g, gerne leverpostej hver anden dag.

Forslag til retningslinjer for varm frokost:

Fødevaregruppe	3-6 år (1785 kJ)	7-10 år (2080 kJ)	11-15 år (2430 kJ)	Bemærkninger
Frugt og grønt	50 g/dag	75 g/dag	125 g/dag	Fortrinsvis grove grøntsager
Drikkemælk og mælkeprodukter	150 g/dag	250 g/dag	250 g/dag	Vælg de magre typer som minimælk, skummetmælk og ylette
Fisk	65 g/uge	85g/uge	110 g/uge	Et fiskemåltid om ugen. Både fede og magre fisk
Kød	65 g/uge	70 g 3x/uge	70 g 3x/uge	3 kødmåltider om ugen. Max. 10 g fedt/100 g
Kartofler/ris/pasta	150 g/dag	175 g/dag	200 g/dag	Fortrinsvis kartofler. Den halve mængde brød til f.eks. suppe.
fedtstof	5 g/dag	5 g/dag	7 g/dag	Fortrinsvis planteolie. Kan byttes ud.

## Tallerkenmodellen



For at maden skal være sund, er det vigtigt at tænke over fordelingen af kød, grøntsager og brød. Her kan tallerkenmodellen anvendes. Denne model kaldes også Y-modellen. På tallerkenen bør ca. 1/5 være kød/fisk/æg/ost, 2/5 grøntsager og frugt og 2/5 brød/kartofler/ris/pasta.

I materialet fra Danmarks Fødevarerforsknings findes også dagskostforslag m.m.

Kilder:

Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner, Danmarks Fødevarerforsknings, 2005.

Pjece: Gi madpakken en hånd, Fødevarerstyrelsen.

## Børns kostvaner

I Danmark er der de sidste 20 år lavet tre landsdækkende kostundersøgelser. Den sidste i 2000/2001. Kostundersøgelsen viser at danske børn får en kost, der stort set dækker deres vitamin- og mineralbehov, men kosten er ofte for fed og indeholder for meget sukker.

Børn og unge spiser (ligesom voksne) for meget smør, margarine og for mange fede mejeri- og kødprodukter.

Børnene får også for meget slik og sodavand. Det anbefales at max. 10 % af dagens energiindtag kommer fra sukker, det svarer til 45-55 g sukker om dagen for et skolebarn. Til sammenligning indeholder ½ liter cola eller saft 50 g sukker og en lille pose matadormix på 100 g 45 g sukker.

En del af forklaringen på børns store sukkerforbrug er, at slikposen og sodavandsflasken har fået vokseværk. Førhen drak børn en sodavand på ¼ ltr., mens det nu er normalt at drikke ½ ltr. Samtidig er lørdagsslik gået hen og blevet til hverdagsslik for mange børn. Fire ud af fem børn, dvs. 80 % har i dag et sukkerindtag, som ligger over det anbefalede niveau på højst ti procent af det samlede energiindtag. Problemet med for meget sukker er, at det er ”tomme kalorier”, som tager pladsen op for anden sundere mad, og bidrager uheldigt i

energiregnskabet, dvs. at børnene nemt får for meget energi med overvægt til følge. Det meste af kosten sukker kommer fra mellemmåltiderne. Så det er her der skal sættes ind, hvis sukkerindtaget skal begrænses.

Der er en tendens til at børn spiser mere frugt og grønt – selvom det fortsat ikke er nok. Desværre viser tendens, at det især er indtaget af salatgrøntsager som salat, agurk og tomat, der øges.

Samtidig får børnene for få kartofler og kornprodukter.

Børn spiser også for lidt fisk og det betyder, at de får for lidt jod og D-vitamin.

Kostundersøgelsen fra 1995 viser, at jo ældre de unge bliver jo mere tilbøjelige er de til at springe hovedmåltiderne over. Det sker typisk en eller to dage om ugen. Navnlig frokosten springes over og kun en tredjedel af de 15-18 årige spiser frokost hver dag.

De fleste 1-14 årige spiser 3 måltider om dagen. Generelt har mindre børn mere regelmæssige kostvaner. Mellem 60-90 % af de 1-14 årige spiser alle tre hovedmåltider.

Fast food er en væsentlig del af ungdomskulturen og kostundersøgelsen 1995 viser at såvel burgere som pizza spises til frokost og aftensmad blandt børn i alle aldre. Men hvis man ser på hvor hyppigt forskellige retter spises viser det sig, at burgere og pizza ikke dominerer til hverken frokost eller aftensmad.

Til frokost spiser langt størsteparten smørrebrød/madpakke de fleste dage i ugen, men med stigende alder suppleres/erstattes smørrebrødet i stigende grad med burger, pizza o.l. For alle er det desuden almindeligt at spise lidt frugt eller grønt som tilbehør til frokosten.

Til aftensmad er frikadeller nr. 1 blandt de 1-18 årige stærkt forfulgt af sammenkogte retter som millionbøf. Med andre ord dominerer retter baseret på hakket kød. Smørrebrød ligger på 2-3. plads hvilket skyldes at 1-2 dage om ugen spises kold aftensmad i form af brødmad. Til den varme mad er kartofflen fortsat det mest almindelige at servere som tilbehør og således dominerer pasta og ris ikke, selv ikke blandt børn og unge. Med stigende alder bliver navnlig pizza mere populært til aftensmad, men der serveres fortsat traditionelle retter. Nogle vil nok mene, at det skyldes at de unge bor hjemme og dermed må spise, hvad forældrene sætter på bordet, men også blandt de 19-25 årige som til en vis grad er flyttet hjemmefra, er billedet næsten det samme. Når de unge stifter familie begynder de igen at spise mere traditionelt og samtidig bliver måltidsvanerne også mere regelmæssige. Forbruget af fastfood er steget siden 1995, men stadigvæk dominerer fast food ikke billedet til hverken frokost eller aftensmad.

Tabel 1. De mest populære fødevarer/retter til frokost

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år
Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød
Agurk/Tomat m.m.	Æble/Pære	Æble/Pære	Æble/Pære
Ostehaps	Agurk/Tomat m.m.	Agurk/Tomat m.m.	Burger, hotdog m.v.
Æble/Pære	Gulerod	Gulerod	Banan
Gulerod	Ostehaps	Burger, hotdog m.v.	Pastaret, fx lasagne
Yoghurt o.l.	Burger, hotdog m.v.	Banan	Agurk/Tomat m.m.
Banan	Banan	Yoghurt o.l.	Gulerod
Burger, hotdog m.v.	Yoghurt o.l.	Appelsin	Appelsin
Appelsin	Appelsin	Ostehaps	Pizza
Vindruer	Vindruer	Blandet salat	Pitabrød med fyld

Danskernes kostvaner 1995

Tabel 2. De populæreste fødevarer/retter til aftensmad

Pizza	Flæskesteg	Burger, hotdog m.v.	Kylling
-------	------------	------------------------	---------

Danskernes kostvaner 1995

### Opgave

Nedenfor er et eksempel på en Menuplan fra en skole. Maden produceres af det lokale plejehjem.

Kig på menuplanen og lav en umiddelbart vurdering af maden. Udvalg derefter en af retterne, f.eks. pølsehorn og 1 gulerod, næringsberegnet retten og sammenlign resultatet med elevernes næringsbehov.

Klasse	Navn
--------	------

Man.	19.06	Wrappandekage rullet m/skinke, ost, agurk, spire	
Tirs.	20.06	Ciabattabrød m/salat, frikadelle, agurk, peberfrugt	
Ons.	21.06	Pølsehorn, 1 gulerod	
Tors.	22.06	Pizzabrød m/tomatsauce, skinke, ost	

Bestilling og betaling på skolens kontor torsdag den 11. maj og mandag den 15. maj 2006  
Pris: 15,00 kr.

**Kilder:**

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)

[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Danskernes kostvaner 2000 – 2002. Fødevarerdirektoratet

## Madkultur

Mad er først og fremmest næring. Men mad er meget mere. Mad er en del af vores historie, vores kultur, vores samfund og identitet. I lande, der ligger langt væk fra Danmark, spiser man nogle helt andre ting, end vi gør - hunde, larver eller sæler for eksempel. Råvarer som vi måske slet ikke anser for at være mad.

Globalisering har gjort pizza, pasta, wok og nudler til velkendt mad over det meste af verden, men der er stadig råvarer, produkter og retter, som vi anser for særlig danske. For eksempel frikadeller, gule ærter, grønlangkål, leverpostej og rugbrød. Retter som har en historie. Som er eksempler på de vilkår, man tidligere levede under i Danmark og den udvikling der er sket i samfundet.

I sidste halvdel af 1800 tallet gik mange danske landmænd over til svineproduktion. Bacon kunne nemlig sælges med god fortjeneste til England. Derfor kom der mange andelsslagterier i Danmark og fra dem kunne bondens kone til hverdag få fersk kød, noget hun tidligere kun havde kunne servere ved slagtetid i november. Af det ferske svinekød kunne hun lave frikadeller. Tidligere havde hakket kød været en ualmindelig fin spise, da det krævede meget tid og mange tjenestefolk at hakke kødet fint, men i slutningen af 1800 tallet fik man den hånddrevne kødhakkemaskine, og så tog det ikke mange minutter at lave fars. Til frikadellerne, som på den måde blev hverdagsmad, fik man kartofler og sovs. Det var også nye retter på bondens bord. Tidligere havde hverdagsmaden bestået af grød kogt på byg, kål og flæsk eller fisk. Jernkomfuret, der afløste det åbne ildsted, gjorde det nemlig lettere at have ild under flere gryder samtidig. Ændringer i landbruget og teknologien fik på den måde betydning for hver enkelt dansker og den mad, der blev serveret.

### Madens signalværdi

Der er stor signalværdi i mad. Ved at vælge eller fravælge en særlig slags mad eller produkter kan vi signalere tilhørsforhold til en type kultur, samfund, religion eller gruppe. Særligt i forhold til skolebørn kan det være væsentligt at holde sig for øje, at mad er meget mere end blot næring. Når madpakken ryger i skraldespanden og eleverne i stedet går i samlet flok til bageren eller den lokale grillbar, kan det være en del af en løsrivelsesproces fra forældrene. Ved at vælge selvstændigt viser de unge, at de kan selv og ikke gider høre efter, hvad de voksne siger. Det, der tæller, er vennerne, og det de gør. Fastfood og bagerbrød bliver et symbol på frihed og tilhørsforhold. Vælger man at sidde tilbage på skolen med madpakken, kan det let føles som en udelukkelse fra gruppen.

Vil I have de ældre elever til at blive på skolen og bruge det sunde tilbud i skoleboden eller kantinen, kan I med fordel tænke i symboler. Hvad synes unge er smart, hvad er ikke smart, og kan det overføres til mad? Glider det sunde lettere ned, hvis indpakningen ligner det, man får på grillbaren? Bliver den sunde sandwich mere cool, hvis brødet er samme slags som det de serverer på cafeerne - for eksempel bagels og fyldet er de samme kombinationer - blot i en sundere og mere ernæringsrigtig udgave? Er det sjovere at spise gulerødder, hvis man kan trække dem i en automat? Spørg eventuelt de unge selv - fornyelse og smartnessfaktor gælder ikke kun tøj, musik og frisur, men også det de putter i munden og bliver set med i hånden.

Nedenstående madordning beskriver hvilken succes det kan have, hvis man tager de unge med på råd

### **Fuel Zone – en succes i Glasgow i Skotland**

Fuel Zone blev udviklet i 1996 i samråd mellem Glasgow byråd og skoleeleverne i Glasgow. På det tidspunkt var skolemaden gammeldags, ensformig og ulødig.

Fuel Zone blev udviklet i to forskellige faser. I fase et blev kantinerne bygget om; det gamle kedelige inventar blev udskiftet med noget nyt og farvestrålende i samråd med eleverne (lidt a la Mc Donalds) og menuen blev tilpasset til de unges ønsker. I samarbejde med de unge blev der udviklet brands, som gjorde, at de unge fik et tilhørsforhold til projektet og skabte en loyalitet.

I fase to af Fuel Zone programmet var fokus på sund mad, det vil sige at den nuværende mad blev ernæringsforbedret.

I denne fase blev der udbudt en række sunde retter, disse retter blev solgt til en billigere pris end de mindre sunde retter, hvilket gjorde det nemmere for de unge at vælge og købe sundt. Desuden var der en række initiativer, som gjorde det lettere for de unge at vælge de sunde retter, eleverne kunne bla. samle point og vinde diverse attraktive ting, f.eks. en iPod.

Fuel Zone bespiser i dag ca. 80.000 børn

Læs mere på [www.fuelzone.co.uk](http://www.fuelzone.co.uk)

### **Hygge-kultur**

I dag- og fritidsinstitutioner er det almindeligt at koble det søde til hygge. Det gør vi også derhjemme, og her lærer børnene, at også belønning og trøst kan komme til udtryk gennem søde sager.

På den måde kommer det søde til at signalere det sjove, interessante og lækre, hvorimod det sunde bliver det kedelige og triste, man skal spise af pligt. Den mad, man vælger at servere til forskellige lejligheder, har derfor stor symbolværdi. Det handler ikke om, at der kun skal stå gulerodsstænger foran fjernsynet fredag aften, eller at der ikke må komme lakridshår på kagemanden. Men de voksne i dag- og fritidsinstitutionerne har et stort ansvar for ikke at favorisere visse former for mad frem for andet, når det skal være hyggeligt og rart. Også på madområdet er man rollemodel.

## Emballage

Skal maden pakkes ind er det vigtigt at finde den rette emballage. Emballagen skal fungere som en barriere imellem maden og omgivelserne, uden at emballagen selv afgiver sundhedsskadelige stoffer til maden.

Der er forskellige hensyn at tage i forhold til emballagen, som f.eks. pris, miljøet, branding, og varmeisolering.

Emballage er relativt dyrt, det gælder derfor om at minimere emballagen, da den er med til at fordyrer maden. Det er ikke ligegyldigt hvilken emballagetype man vælger at pakke sin skolemad ind i da visse typer emballage er belastende for miljøet.

Emballagens materiale samt form og farver af emballagen er også vigtig, da det kan være afgørende for om børnene har lyst til at købe skolemaden eller ej.

En fjerde vigtig egenskab for emballagen er at den er varmeisolerende, hvis der er tale om varm mad.

## Deklarering

### Krav til deklaration

Hvis man køber en fødevarer i et supermarked skal man som forbruger kunne læse hvad maden indeholder. De samme regler er gældende når det drejer sig om skolemad.

Et plejehjemskøkken som producerer og leverer madpakker til skoleelever, skal som udgangspunkt også deklarerer maden, dvs. at eleverne skal have mulighed for at læse hvad der er i maden.

I den forbindelse er der en række krav til mærkningen.

For det første skal mærkningen være let læselig, klart synlig, uudslettelig samt være skrevet på dansk eller et andet sprog som kun uvæsentligt adskiller sig fra det danske, f.eks. norsk.

Det er altså ikke tilladt kun at skrive varedeklarationen på arabisk, selvom skolebørnene overvejende er af arabisk herkomst.

Der er også krav til hvad der skal stå på deklarationen. Den skal som minimum indeholde oplysninger om:

- Producentens navn og adresse
- Varebetegnelse
- Ingrediensliste med angivelse af tilsætningsstoffer
- Nettoindhold
- Holdbarhed

På ingredienslisten skal ingredienserne skrives i faldende mængde, dvs. den ingrediens der er mest af i varen, skal stå først osv.

### Deklarationspligt

Hvis plejehjemskøkkenet producerer lune retter, som serveres fra skolens kantine, gælder der ikke de samme regler. Her kan man sidestille det med delikatessen i et supermarked. Her forventer man at de personer som betjener kunderne ved disken kan svare på eventuelle spørgsmål omkring indhold i varen.

Er det skoleelever som har ansvaret for kantine og disse ikke har den fornødne viden omkring indholdet i maden, kan der udarbejdes deklarationer som kan have sin plads i kantine, så eleverne har mulighed for at finde svaret på eventuelle spørgsmål til skolemaden.

Kilde:

Bekendtgørelse om mærkning m.v. af fødevarer. Bek. nr. 1308 af 14/12/2005.

Hvad står der på maden – om mærkning af fødevarer. (pjece)

Kontakt evt. din lokale fødevareregion. Find telefonnummeret på Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

## Kapitel 6 Hygiejne

### Kontakt den lokale fødevareregion

Al behandling af fødevarer kan indebære en sundhedsmæssig risiko. F.eks. kan forkert opbevaring og utilstrækkelig opvarmning eller nedkøling føre til vækst af sygdomsfremkaldende mikroorganismer.

Derfor er fødevarelovens krav til fødevarevirksomheders behandling og salg af fødevarer, herunder tilberedning i storkøkkener, institutioner m.m. fastsat ud fra hensynet til den hygiejnemæssige sikkerhed og dermed menneskers sundhed. Lovgivningen på området skal ses som en forebyggende foranstaltning, der skal sikre sunde fødevarer.

### Ansvar

Der findes en række bekendtgørelser med regler, som fødevarevirksomheder skal overholde. Den, der behandler eller sælger fødevarer, er ansvarlig for at bestemmelserne i fødevarelovgivningen overholdes. Dette indebærer altså bl.a. et ansvar for, at madlavningen foregår på en hygiejnisk forsvarlig måde, så fødevarerne ikke udsættes for forurening eller anden skadelig påvirkning eller påvirker andre fødevarer i skadelig retning og dermed kan gøre dem der spiser maden syge.

### Godkendelse

Køkkener som producere skolemad skal som udgangspunkt godkendes af den lokale fødevareregion, før madproduktionen kan påbegynde.

Derfor skal man altid kontakte den lokale fødevareregion og fortælle dem om ens planer, før man går i gang. Fødevareregionen vil kunne hjælpe med at finde ud af, om der er behov for en godkendelse.

Der stilles naturligvis altid krav til, at aktiviteterne i forbindelse med en mad- og måltidordning er hygiejnisk forsvarlige.

### Hvornår skal køkkenet godkendes?

På en skole, hvor der dagligt eller jævnligt tilberedes mad, skal køkkenet være godkendt. Også i skoleboder og lignende, hvor der bliver solgt sandwich og lune retter, skal køkkenet godkendes. Som tommelfingerregel kan man sige, at finder tilberedning af mad sted oftere end 6-8 gange om

året, vil der være behov for en godkendelse fra den lokale fødevareregion.

### **Hvornår skal køkkenet ikke godkendes?**

Når det drejer sig om servering af frisk frugt og grønt, yoghurt, udlevering af drikkevarer til børnenes madpakker eller opvask af det service, man bruger, er det ikke nødvendigt, at køkkenet bliver godkendt.

Godkendelse er heller ikke nødvendig, hvis der er tale om en skolebod eller noget lignende, hvor der kun sælges drikkevarer, frisk frugt og grønt, sukkervarer og lignende.

### **Hvordan bliver man godkendt?**

For at få godkendt et køkken, skal man sende en ansøgning til den lokale fødevareregion. Ansøgningen skal indeholde tegninger af køkkenet og eventuelt serverings- og salgsløkkale, et egenkontrolprogram og en beskrivelse af den kommende madordning. Når ansøgningen er modtaget, kommer en tilsynsførende fra fødevareregionen på besøg for at foretage den endelige godkendelse.

### **Ansøgningen skal svare på følgende spørgsmål:**

Hvordan er køkkenet og eventuelle salgs- og serveringslokaler indrettet?

Hvordan er lagerforholdene og personaletoaletterne?

Hvor mange børn skal spise med?

Hvad vil I servere?

Hvor ofte vil I servere mad?

Hvem skal tilberede maden?

Hvilken hygiejneuddannelse har personalet?

Hvordan vil I lave egenkontrol?

At lave egenkontrol svarer egentlig til at lave en systematisering af en mange af de rutiner, som man sikkert i forvejen arbejder efter i et køkken. Med et egenkontrolskema skriver man ned, hvad man gør ved håndteringen af: Råvarer, produktion, færdigvarer, vedligeholdelse, rengøring og personlig hygiejne.

## **Køkkenhygiejne**

Nedenfor er en kort gennemgang af de vigtigste hygiejneregler.

### **Køl og frys**

Når fødevarer opbevares i køle- eller fryserum hæmmes bakteriernes vækst i maden. I kølerummet må der højst være den temperatur, der eventuelt er angivet i forbindelse med fødevarens mærkning, eller som er angivet i fødevarerlovgivningen. Det vil sige +5°C som udgangspunkt, dog højst +2°C for fersk fisk og færdigpakke og hakkede kødvarer og højst +4°C for kølede ægprodukter. Se endvidere de øvrige kølekrav i hygiejnebekendtgørelsen. I fryserummet skal der være -18°C eller derunder.

Sætter I varme ting til afkøling i kølerummet, skal I holde særligt øje med temperaturen i kølerummet. I øvrigt skal nedkølingen af fødevaren foregå så temperaturintervallet fra 65°C til 10°C passerer så hurtigt som muligt og indenfor højst 3 timer. Kan ovennævnte temperaturkrav ikke overholdes, er det nødvendigt at indrette et særskilt nedkølingsskab eller at øge kølekapaciteten i kølerummet.

### **Køling nedsætter bakteriers vækst**

Når opvarmet mad skal køles ned og opbevares koldt til senere brug, bør nedkølingen ske hurtigt. Maden bør nedkøles så, at temperaturen falder fra +65°C til +10°C på mindre end tre timer. Går nedkølingen for langsomt, kan der ske vækst af sygdomsfremkaldende bakterier i maden.

For at overholde "tre-timers-reglen" om nedkøling, er det tit nødvendigt at dele store portioner af fonde, saucer, kødretter med mere i mindre portioner, så nedkølingen sker hurtigere. Mad skal altid sættes til køling umiddelbart efter, at den er dampet af. Det kan også være nødvendigt, at man nedkøler større portioner aktivt – det vil sige anvender en blæstkøler, et nedkølingsskab eller et vandbad.

### **Opvarmning**

Når fødevarer varmebehandles, sker der et vist drab af bakterier og andre mikroorganismer. Drabseffekten afhænger af, hvor længe varmebehandlingen foretages, og hvilken temperatur der anvendes. Varmebehandlingsens indflydelse på mikroorganismer er endvidere meget afhængig af fødevarens art, udskæring og andet.

En tilstrækkelig varmebehandling kan nedsætte risikoen for udvikling af fødevarerbårne sygdomme væsentligt, idet sygdomsfremkaldende mikroorganismer dræbes. Endvidere forlænges holdbarheden af fødevaren efter varmebehandlingen.

Hele kødstykker indeholder normalt kun bakterier på overfladen. Derfor behøver stege som roastbeef og svinekam ikke at blive gennemstegt. Hakket kød og småkød indeholder bakterier overalt, da bakterierne fra overfladen spredes til resten af kødet under hakningen/udskæringen. Retter af hakket kød og småkød skal derfor altid opvarmes til 75°C, hvilket betyder at kødet bliver gennemstegt. Helt fjerkræ skal også opvarmes til 75°

Retter med æg skal altid opvarmes til mindst +75°C, medmindre der anvendes pasteuriserede æg. Denne bestemmelse gælder ikke for æg, der serveres enkeltvis.

### **Varmeholdning og genopvarmning**

Hvis man varmholder fødevarer, skal temperaturen i maden være mindst 65°C – den skal altså holdes rygende varm. Da varmeholdning nedsætter kvaliteten af fødevaren betydeligt, er det ofte bedre at nedkøle produktet efter tilberedning og derefter senere genopvarme det. Hvis produktet skal varmholdes, bør det kun være for en kortere periode.

Ved genopvarmning af fødevarer skal temperaturen overalt i fødevaren komme op på 75°C for at være tilstrækkeligt gennemvarmet.

## **Undgå spredning af bakterier (krydskontaminering)**

Der er stor risiko for overførsel af bakterier mellem forskellige madvarer i køkkenet. Indret derfor så vidt muligt adskilte arbejdspladser, og brug separate redskaber og skærebrætter til "rent" og "urent" arbejde. En tidsmæssig adskillelse af arbejdsrutinerne med effektiv rengøring og desinfektion indimellem er også en mulighed. Brug forskellige skærebrætter til forskellige typer rå madvarer og til færdigttilberedte retter. Hold god orden på køkkenbordene og ved stege/kogepladsen, og gør de enkelte arbejdspladser rene flere gange om dagen. Det er særligt vigtigt at rydde op og gøre rent, når du skal skifte fra at arbejde med rå madvarer til færdigttilberedte retter.

## **Kontrol af maden**

Fødevarestyrelsen kontrollerer, om alle, der sælger fødevarer, overholder loven, så forbrugerne trygt kan spise maden og ikke bliver vildledt af producenternes beskrivelse af deres varer.

Skoler og dagsinstitutioner, der sælger mad gennem mad- og måltidsordninger, hører med under betegnelsen fødevarer- virksomheder. Det er den enkelte virksomhed, der er ansvarlig for, at alle fødevarer er i orden. Fødevarerkontrollen i Danmark udføres af 3 fødevareregioner med 10 kontrolafdelinger, som jævnlige fører tilsyn på alle fødevarer- virksomheder.

Fødevarerkontrollen kommer typisk på uanmeldt tilsyn. I enkelte tilfælde har fødevareregionen anmeldt et tilsyn i forvejen. Uanset om der er tale om anmeldt eller uanmeldt tilsyn, skal virksomheden være indstillet på at afsætte den nødvendige tid til at gennemgå virksomheden sammen med den tilsynsførende.

Den tilsynsførende vil under besøget ofte tage prøver af råvarer, halvfabrikata, emballage eller tilsætningsstoffer. Prøverne bliver sendt til analyse på et af Fødevarestyrelsen laboratorier for at fastslå, om virksomheden overholder reglerne.

## **Fra jord til bord**

I Danmark har man samlet ansvaret for sikker fødevarer- produktion fra jord til bord i ét system; Fødevarestyrelsen.

Her er de, der har forstand på forholdene samlet under samme tag. Desuden er der knyttet forskningsafdelinger til. Ved at samle eksperterne sikrer man, at de samarbejder og dermed udnytter deres viden optimalt, så forbrugerne trygt kan spise de produkter, fødevarer- virksomhederne producerer.

Alle fødevarer- virksomheder i Danmark har pligt til at udføre egenkontrol. Det vil sige, at de skal føre kontrol med deres egen produktion og sikre, at Fødevareloven bliver overholdt.

At lave egenkontrol svarer egentlig til at lave en systematisering af mange af de rutiner, som mange sikkert i forvejen arbejder efter i et køkken.

## Egenkontrolskema

Med et egenkontrolskema skriver man ned, hvad man gør ved håndteringen af:

- råvarer
- produktion
- færdigvarer
- vedligehold
- rengøring
- personlig hygiejne

Myndighederne skal godkende planen for egenkontrol (egenkontrolprogrammet) og holder øje med, at den fungerer. Egenkontrollen skal give sikkerhed for god hygiejne, sikkerhed for sunde madvarer, sikring af kvalitet og forebygge fejl i produktionen.

Hvis man ønsker at starte en mad- og måltidsordninger, hvor man sælger maden, skal man sende en ansøgning til den lokale fødevareregion. Man må ikke begynde at producere eller sælge fødevarer, før man har fået accept fra fødevareregionen. Der er krav til både indretning, uddannelse og egenkontrol og lignende, når man professionelt har med fødevarer at gøre.

## Uddannelse

Personer, som tilvirker fødevarer i visse autoriserede, godkendte eller registrerede fødevarer virksomheder, skal gennemføre en uddannelse i fødevarerhygiejne. Kravet om uddannelse er begrundet i et behov for at øge kendskabet til hygiejne hos personer, der er beskæftiget med tilvirkning af fødevarer, da det ofte er fejlagtig tilvirkning, der er årsag til fødevarerborne sygdomme. Hygiejneuddannelsen skal derfor ses som en forebyggende foranstaltning, der skal sikre forbrugerne sunde fødevarer fremstillet og forhandlet på en hygiejnisk forsvarlig måde. Reglerne om uddannelser i fødevarerhygiejne er beskrevet i uddannelsesbekendtgørelsen.

Man skal være fyldt 18 år for at være omfattet af kravet om hygiejneuddannelse. Personer, der allerede har en uddannelse indenfor fødevarerområdet eller har deltaget i lignende kurser i fødevarerhygiejne, er undtaget kravet. Det samme gælder visse andre faggrupper, såfremt det vurderes, at de har opnået den nødvendige viden om hygiejne gennem deres egen uddannelse.

Endvidere er personer, som er beskæftiget med tilvirkning af et begrænset varesortiment, i fritids- eller idrætsforeninger undtaget kravet om basisuddannelse, såfremt det ikke er foreningens primære formål, at drive fødevarer virksomhed.

## Krav til uddannelsen

Der er etableret et niveaudelt uddannelsessystem, således at hygiejneuddannelsen kan målrettes i forhold til den enkelte persons beskæftigelse i fødevarer virksomheden. Som udgangspunkt skal personer, der tilvirker fødevarer, gennemføre en certifikatuddannelse i fødevarerhygiejne. Personer, der tilvirker fødevarer i form af et begrænset varesortiment, og hvor der ved tilvirkningen er en begrænset sundhedsmæssig risiko, kan nøjes med en basisuddannelse, ligesom personer, der beskæftiger sig med visse tilvirkningsformer som udskæring af brød, kager, frugt og grønsager o.lign., er undtaget kravet om uddannelse.

Det er fødevareregionerne, der i tvivlstilfælde afgør, om enkeltpersoner er undtaget kravet om uddannelse, samt hvilken af de to uddannelser, der er relevant.

Yderligere information findes i "Vejledning om uddannelse i fødevarerhygiejne", og i Fødevarestyrelsens pjece "Om uddannelser i fødevarerhygiejne"

### **Undervisningsmateriale om mad, hygiejne og mikroorganismer**

Fødevarestyrelsen har i samarbejde med Danske Slagterier udgivet et tværfagligt undervisningsmateriale til Folkeskolen, 0.-7. klasse og 7.-10. klasse: "Mad, hygiejne og mikroorganismer".

Undervisningsmaterialet skal give folkeskolens elever viden om og indsigt i fødevarernes mikrobiologi fra jord til bord og kendskab til de almindelige hygiejneregler ved forarbejdning og tilberedning af fødevarer.

### **Undervisningsmaterialet er målrettet**

Første del af materialet Mad, hygiejne og mikroorganismer udkom i december 1999 og henvender sig til bh.kl.-7. klasse. Anden del af materialet, Mad, hygiejne og mikroorganismer 2 er fra januar 2001. Det er målrettet folkeskolens elever fra 7.-10. klasse og er en uddybning og videreudvikling af første del.

### **Kilder:**

Fakta om fødevarerhygiejne – tilberedning (pjece)

Fakta om fødevarerhygiejne – bakterier (pjece)

Har du styr på dit køkken (pjece)

Europa-parlamentets og rådets forordning (EF) Nr. 852/2004 af 29. april 2004 om fødevarerhygiejne

Bekendtgørelse om fødevarerhygiejne. Bekendtgørelse nr. 1356 af 15/12/2005

Vejledning om fødevarerhygiejne. 23. december 2005.

Vejledning om egenkontrol i fødevarerens virkninger m.m.

Bekendtgørelse nr. 1185 om uddannelse i fødevarerhygiejne

Vejledning om uddannelse. 20 december 2005.

Læs også Fødevarestyrelsens OM-pjecer

Bekendtgørelser og vejledninger kan downloades på [www.retsinfo.dk](http://www.retsinfo.dk) eller på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

OM-pjecerne kan bestilles via Fødevarestyrelsen eller downloades på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk).

## Kapitel 7 Markedsføring

Det er vigtigt at forældrene har tillid til madordningen, og børnene skal synes, at det er smart at spise maden.

Spred derfor den gode nyhed og brug tid på at formidle forandringerne. Nedenfor er ideer til markedsføringen af den nye madordning.

- *Brug tid på at* formidle de positive forandringer ud til interne og eksterne aktører omkring skolen
- På forældremøder og lignende,
- Hæng politikken op et synligt sted.
- Skriv om de nye tiltag og den forskel, de gør, i skolens blad eller på hjemmesiden.
- Indlæg i lokale aviser og/eller skoleblad, nyhedsbrev, og hvis det er muligt lokalt TV.
- Fortæl nye lærere/pædagoger, forældre og børn om politikken.
  
- Lav forskellige små events gennem året,
- Markering af "Smagens dag"
- Konkurrencer
- Plakater og pjecer
- Temadage/uger
- Gratis mad på åbningsdage

Forslag til undervisningsmetoder

Gæstelærer

Ekskursioner

Messe med leverandører eller vareprøver

Handleplan til at komme videre efter kurset

Kilder:

Så er der serveret – skolemad – mad i skole. Pjece fra Økonomaforeningen.

[www.123skolemad.dk](http://www.123skolemad.dk) – eks. På skolemad