

Protokoll centralt matråd HT 2023

Deltagare: Elevrepresentanter från Sörgårdsskolan, Fjällängsskolan, Treälvsskolan, Storviken, Vallaskolan, Östbergsskolan, Torvallaskolan, Parkskolan, Odensalaskolan, Lugnviksskolan och Fagervallsskolan

Hur kan vi tillsammans minska matsvinn?

1. Varför vill vi slänga mindre mat?

- Det är onödigt att slänga mat! Det kostar pengar.
- Dåligt för klimatet/miljön
- Onödigt om man slänger mat som man kan äta
- Maten kan ta slut. Ibland tar den mest populära rätten slut för de sista klasserna.
- Maten/näringen gör bättre nytta om den hamnar i magen

2. Ta lagom med mat

- Om det är någon ny rätt som man inte känner till kan man ta liten portion och smaka, sedan ta mer om man tycker om det.
- Ta lite mat i taget, känn efter hur hungrig du är innan du tar mat.
- Tänk efter hur maten smakade sist innan du tar
- Köket kan sätta upp skyltar hur mycket man får ta varje gång, men bra om det inte är begränsningar. Maxantal/portion?
- Om det serveras mer mat som eleverna gillar slänger man inte så mycket (togs upp av några elever). Anni berättade att det oftast slängs mest av den mest populär maten.
- Tävla inte om vem som kan äta mest! Det finns en matchallange på TikTok som många elever har tagit efter: att äta så många köttbullar, pannkakor, nuggets som möjligt.
- När det är populär mat: Ta lagom mycket. ”Vräk inte på för att det är gott”.
- Förslag på visningstallrik, enligt tallriksmodellen
- Utmana oss elever med tex tävlingar/PAX -spel så att vi tänker på att inte kasta så mycket mat.
- Läs på lapparna innan så man vet vad det är i maten innan man tar
- Låt maten smälta innan man tar mer
- Bra att påminna varandra på ett trevligt sätt att inte ta för mycket!
- Gärna att någon vuxen påminner om att man tar mindre portioner, uppmana eleverna att ta lagom
- Ta en rätt i taget. Ta av allt, t.ex. grönsaker, potatis, köttbullar
- Ät upp maten först och ta en smörgås sen
- Lärare som ger tips redan i klassrummet vad man tänka på, ex. hur många köttbullar kan man börja med (samma antal som ålder)

3. Matsvinnstävling

- Önskar matsvinnstävling i hela kommunen
- Belöning om man lyckas minska matsvinnet, ex. pizza eller efterrätt
- Mer matsvinnstävling, under en längre period. Vill gärna ha längre perioder tävlingar och inte bara en dag, så man hinner vänja sig att slänga mindre.
- Viktigt att visa upp statistiken/synligt resultat så eleverna vet hur det går
- Sist det var tävling var det vissa som inte åt alls, för att vinna

4. Annat som påverkar matsvinnet

- När receptet görs om och man förväntar sig något annat så kan man behöva slänga om det inte är ens smak.
- Vid stress kastar man mer (för liten matsal), de som äter långsamt hinner inte äta upp.
- Det blir mindre matsvinn när maten lagas på plats
- Sätta gränser för hur mycket man får ta, men får ta flera gånger.
- Om ens vän har ätit klart och gått från bordet så ska man sitta kvar och äta färdigt.
- Längre lunchtid så man slipper stressa. Mycket kö när man ska ta andra gången, då får man ställa sig sist.
- Eleverna vill krydda maten själv, salt och peppar finns vid mackorna
- Ta vara på dagens rester och servera dagen efter (så fungerar det idag)
- Vill att grönsakerna ska separeras
- Ta minst en grönsak

Övriga synpunkter kring skolmaten

5. Favoriträtter/Önskerätter

- Vill ha tillbaka gamla laxpastasåsen
- Mer örtdressad pasta med kycklingsås (utan bacon)
- Kycklinghamburgare (önskas av flera, men några tyckte den smakade köttbullar)
- Chicken nuggets oftare
- Kebabrulle, Shawarma
- Hot wings
- Matsallad utan pasta
- Lunchmackor
- Litet julbord
- Våfflor
- Vanlig hamburgare, med pommes
- Pizza
- Makaroner (ej stuvade) och korv

- Hashbrowns
- Mer tacoliknande mat där man monterar rätten själv
- Karibisk fisk
- Mer pasta och ris, kyckling
- Tunnskivad rostad potatis.
- Önskemat
- Dolmar
- Broccolisoppa, vill ej ha
- Pannkaka oftare, gärna ned grädde och flera sorters sylt
- Tacos
- Älg/renkött
- Köttbullar & spaghetti
- Pizza
- Kebabgryta & klyftpotatis
- Lax med potatis
- Korv och makaroner varje dag (önskemål från en klass, medan några andra inte tyckte att det var någon bra idé)
- Vegetarisk tacos.
- Sushi
- Wok
- Pasta med laxsås är den rätt som de allra flesta tycker om
- Bacon till blodpudding samt till potatisbullar
- Mer ”skräpmat”
- Flygande Jakob utan nötter
- Stek (kött) och nudlar

6. Vad kan bli bättre med maten?

- Godare och mer varierad vegetarisk mat.
- Det som kan bli bättre är att tacofärsen inte ska vara så vattnig/lös.
- Vill inte att makaronerna ska klibba ihop.
- Nöteborgare som alternativ när det är fiskburgare
- Stekt korv istället för kokt
- Mindre lasagne och gratäng, mer uppdelat
- Mindre soppa. Broccolisoppan var inte populär på någon/några skolor. Upplevs som vattnig.
- Mer variation på grönsaker
- Mer variation av glutenfritt
- Fler alternativ, mer att välja på
- Fler tillbehör till hamburgare, picklad gurka/lök, rostad lök och ost, dressing
- Vill att vattnet är lika kallt varje gång.
- Flera pålägg till soppan och pålägg
- Dressing och kall sås smakar annorlunda nu.

- Citron till sprödbakad fisk
- Till tacos önskar vi hårda skal.
- Gremolatabakad fisk ej så populär
- Vill inte ha konstiga namn på maträtterna. Grön Bollo – ingen visste vad det var. Bättre att döpa rätten till något annat så man förstår vad det är.
- Dressing/kall sås smakar annorlunda nu (sedan 3 år tillbaka)
- Fler pålägg till soppa (brukar bara ha ost. Vill ha skinka/gurka)
- Mera sorters grönsaker och separerade. Blanda inte i ost då vissa inte tål. Vill alltid ha rårivna morötter
- Mer sockerärter
- Mer matiga veg.rätter
- Vill ha julmust
- Inte festliga rätter på fredagar, eftersom man äter det hemma
- Det ser inte alltid aptitligt ut, vill inte ha så mycket gratänger. Ex. Pastagrätäng med skinka. Hellre pasta med skinksås
- Tydligare markera/märka upp vilken sås
- Vill ha lite simplare rätter uppdelat
- Inte ex. majs i gratäng.
- Gärna separerade grönsaker
- Vill ha sweet chili, fler dressingar/såser på sidan om.
- Mindre blandat, vill att det ser mer aptitligt ut
- En fast rätt i veckan
- Fler pålägg på mjukmackorna, fler tillbehör till hamburgare
- Pulvermos?
- Frukter oftare, frukt som ska slängas. Mer variation på frukten. Olika sorters äpplen
- Efterrätt
- Fler alternativa maträtter
- Soja till ris
- Engångssmör
- Mer frukostknäcke
- Önskemål om temamat vid olika högtider. Ex. halloween
- Mer variation på grönsaker, ex. gurka och paprika
- De som inte äter gris vill inte ha veg
- Mer variation på grönsakerna
- Mer grönkålschips. Oftare solrosfrön.

7. Andra frågor/synpunkter kring maten

- ”God mat!” ”Nöjda med maten” ”Jättegod mat”, ”Jättegott”, ”Fantastisk mat”
- Maten som serveras är oftast god, ganska bra, mitt emellan god. Bra med flera rätter

- Skolmaten är bra, köket lagar god mat som de flesta gillar! Det är också goda grönsaker.
- Det är bra att det finns flera rätter så man kan välja vad man ska äta.
- Plastbit/hår/ben i maten – Säg till i köket direkt. Och påminn kompisar om att inte låta håret hänga ner när man tar mat.
- Respektera allergiker
- Specialkost, vill kunna lägga på själv
- Vanlig ost i stället för mjukost
- Kan man ge förslag på vegetariska rätter? Ja, gärna!
- Får alla ta av den vegetariska maten? Ja!
- Hur mycket pengar läggs på maten? Ungefär 50 miljoner/år. Hur många kök? Ungefär 80st.
- Varför ska man lära sig att äta nya rätter? Kan man inte göra det hemma?
Diskussion
- Varför pasta tre dagar i rad v.43?

8. Matsalsmiljön

- Matsalsmiljön är bra, rent tyst och lugnt. Sitter i klassrummet med lugn musik.
- Bättre ordning i matkön, svårt flöde.
- Ta det lugnt när man dukar av
- Vara tystare för ökad matro
- Plocka upp efter oss
- En vuxen vid varje bord
- Skärmväggar mellan bord
- Det är bra att vi har en station för mjölk och vatten nära klassrummet så vi inte behöver gå så långt, men glaset tar ofta slut där.
- De flesta tycker att det funkar bra att sitta i klassrummet och äta, men en majoritet vill hellre sitta i korridoren.
- Högt ljud i matsalen,
- Vill ha mysigare i matsalen
- Vill ha brickor till lunchen
- Vill att personal har hårnät
- Vill ha båda vagnarna öppna för att ta mellis
- Lunch med åk 3 lågt ljud. När åk 2 kommer blir det högt ljud och ingen matro. Skönt när det blir tysta minuter. Förslag att åk 2 har 0 cm röst när de kommer in för vi har redan så bra matro. Högt ljud när åk 2 passerar lilla rummet.
- Det är högljutt ibland när andra klasser kommer, det är bra att alla sitter på sina platser och inte går runt till kompisar. Ibland är det matrester kvar under borden när vi äter mellis. Vi i klassen måste bli duktigare på att städa upp efter oss när vi har ätit.

- Det är bra i matsalen men ibland är det lite högljutt. Det brukar vara högre ljud på mellis än vid lunch.
- Vi vill ha mysigare matsal med till exempel girlanger och ljusslingor.
- Matsalsmiljön; Det är bra att det är lätt att hämta mat, mjölk, vatten och mackor. Det är bra att man får ta mat själv. Mattanerna säger att det är obehagligt när elever springer och hoppar i matsalen, de kan ramla över oss och vi ramlar och slår bakhuvudet. Vid mackorna är det trångt (vi testar att hitta nya platser), många står i kö och pratar vid mackorna (vi kan ta en klick smör och gå tillbaka till vår plats).
- På mellis brukar det bli jättelång kö att komma in för att ta macka, man hinner knappt äta. När man ska ta vatten kan det också bli jättelång kö. Man har inte fått ta kniv på mellis. Det blir så lång kö till mackorna på mellis att det är svårt att komma till sin plats. Man kan vänta lite om det är lång kö vid mackor och mjölk.
- VI behöver tänka på att vi går lugnt i matsalen.

Anni Gederberg
Måltidsutvecklare på Måltidsservice