Måltid er mer en bare mat!

RETNINGSLINJER FOR OPPVEKST I VERDAL KOMMUNE

1. Mat og måltider skal fremme måltidsglede og gode vaner.
2. Mat og måltider som serveres eller selges skal være i tråd med Nasjonale kostråd fra Helsedirektoratet Nasjonale kostråd
3. Barna og elevene skal få god tid til å spise, vi anbefaler minst 20 min. for elever og minst 30 min. for barnehagebarn. Tilrettelegge for god håndhygiene.
4. Vann skal alltid være tilgjengelig som tørstedrikk og til måltidene. Til måltidene legges det til rette for å drikke lett eller ekstra lett melk.
5. Det oppfordres til en matpakke som er i tråd med kostrådene. Alle enheter har matpakkebrosjyre på ulike språk.
6. Servering/salg av kaker, kjeks, is, godteri, brus og koffeinholdig drikke skal unngås.
7. Grønnsaker, frukt, plantebaserte matvarer og fisk, bør være sentralt i mattilbudet.
8. Det skal legges til rette for de som har spesielle behov knyttet til mat og måltider.
9. Kommunen jobber for bærekraft og miljø og har en praksis med lite matsvinn.
10. All oppbevaring, servering og salg hos oss foregår i samsvar med regelverk fra Mattilsynet.

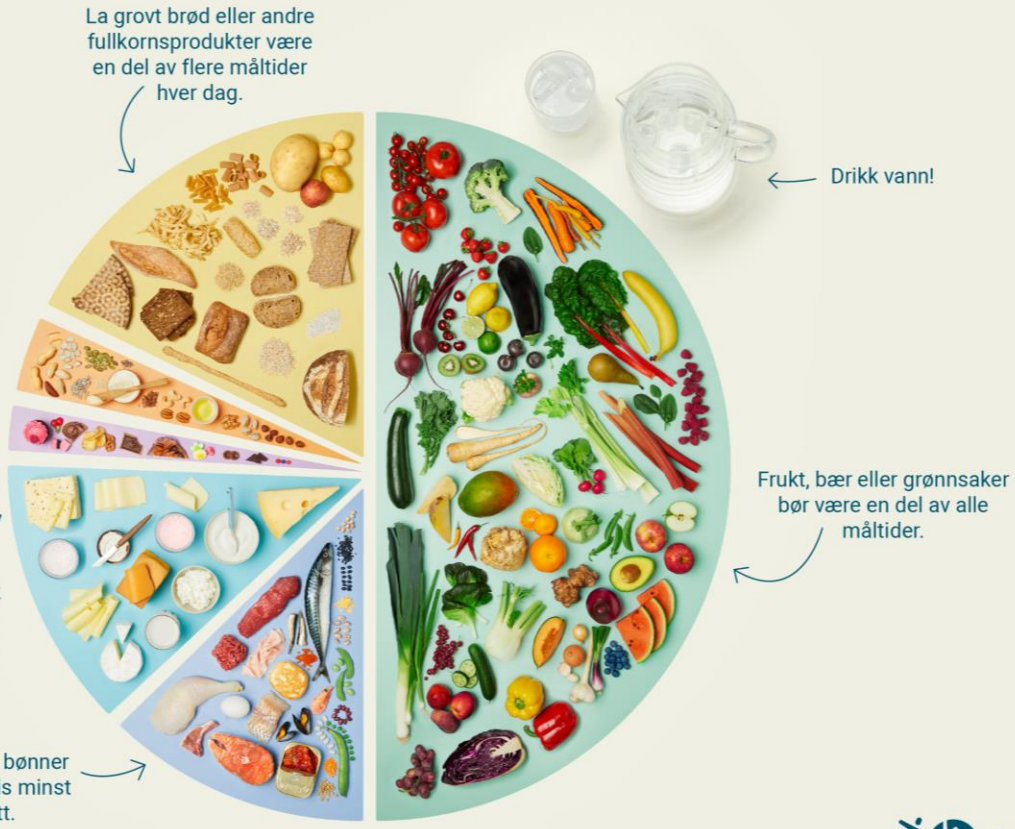
Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale faglige råd for mat og måltider i skolen og barnehage, samt i tråd med Helsedirektoratets.

Retningslinjene er nærmere beskrevet i veileder for oppvekst.

Revidert september 2025

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Helsedirektoratet