

Avsändare:
Dietisternas Riksförbund,
genom Kjell Olsson, ordförande

Remissvar - Riktlinjer för måltider i skolan

Dietisternas Riksförbund (DRF) tackar för möjligheten att bidra med återkoppling på Livsmedelsverkets nya nationella riktlinjer för måltider i skolan. Nedan följer samlade synpunkter från ledamöter i DRF:s styrelse och DRF:s sektion inom psykiatri.

Integrerade måltider

Sida 11, linje 6-7: “Genom att elever ges möjlighet att utveckla åldersadekvata kunskaper i relation till mat och måltider”

Hur ska detta säkerställas och följas upp? Ska lärare/vuxna som deltar vid pedagogiska måltider förväntas ha denna kunskap och i sådana fall hur?

Vegetarisk kost/vegankost till barn

Önskar fokus på näringsinnehåll i måltider/livsmedel/halvfabrikat, avseende till exempel järn och B12, avseende vegetarisk kost och vegankost till barn. Berikning kan inte enbart gälla energi, utan också näring. Lägg gärna mer fokus och tydliggöra mer om hur vi kan säkerställa att ett barn kan säkerställa adekvat näringsintag. Vilka näringsämnen bör man ta särskild hänsyn till, ge mer konkreta exempel och typer av produkter som stödjer rekommendationerna för näringsintag och mer tydlig avråda från näringsfattiga och energirika halv-/halfabrikat produkter. Presentera striktare maxgränser för natrium (< 300 mg/100 g), glutamat, fosfater och industrifetter som oftast ingår i processade köttsubstitut och chark.

Tydliga exempel med förslag:

S. 36 Tabell 6: “Rött kött och charkprodukter” → Rådet av “Välj charkprodukter som bidrar med mycket järn, exempelvis blodpudding” motsäger dig förklaringen “Konsumtionen av chark rekommenderas vara så låg som möjligt”. Gör gärna en tydligare avgränsning mellan råvara “rött kött” och “chark”. Enligt NNR 2023 finns en tydligare definition och tydligare rekommendationer mellan de två olika grupperna. Viktigt att lyfta fram att näringsvärdet i rött kött ej är samma som på näringsfattig och raffinerad charkvariant.

Sida 37, tabell 6: “Begränsa mängden mejeriprodukter med fetthalt över 30 %.” Det påståendet lämnar utrymme nu för misstolkning och fullständig användning av fullfeta mejeriprodukter som inte särskilt gynnar barnets hälsa och går emot generella rekommendationer att erbjuda magra mejeriprodukter till alla barn över 2 års ålder.

Sida 37, tabell 6: Det lyfts om “vegetabiliska köttersättningsprodukter” men föreslås endast C-vitamin för att förbättra järnupptag. Meningen “ eller likvärdiga” lämnar utrymme för hel- eller halvfabrikat näringsfattig och energirik veganska köttersättningar som vegansk korv, nuggets, schnitzel mm inkluderas. Definiera tydligt vilka produkter som får ingå, bra att stanna på “nyckelhålmärkta” och stärka detta genom att uppmuntra att undvika andra näringsfattiga och energirika varianter.

Sida 41 – 42: “Växtbaserade måltider tenderar ofta att bli stora... därför är det viktigt att maten innehåller tillräckligt med fett... Vegansk mat kräver... berikade livsmedel.” Medger risk för energibrist och näringsbrist, men skjuter över ansvaret på berikning/tillskott i stället för att säkra naturligt näringstätta livsmedel.

Sida 41 – 42: En liten näringslära- Protein Att få i sig tillräckligt med protein är sällan ett problem vare sig man äter en blandad kost eller helt vegetariskt. De flesta barn och unga i Sverige får till och med i sig mer protein än de behöver. Ett för högt intag av protein som barn är bland annat förknippat med ökad risk för övervikt.” Starka påståenden i de meningarna som inte stöds lika tydligt av befintliga studier, stärk gärna dessa raka argument med referenser. Felaktigt nyanserade runt protein, det är fett som överkonsumeras har stark koppling till barnövervikt och barnobesitas: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/10/2307> Kvalitativ brist (leucin, lysin) ger sarkopen risk och påverkar IGF-1. Barn behöver ~2,5 g leucin/tillfälle; 70 g sojafärs vs 30 g nötfärs.

Inga kommentarer om fettintag och koppling till barnövervikt/barnobesitas tyder på att dessa paragrafer kan anpassas och tydliggöras. Tydligt stycke om raffinerade kolhydrater och näringsrika kolhydrater och deras koppling till barnens hälsa saknas och bör inkluderas med en neutral och inkluderande bild av all tillgänglig litteratur inom området.

Sida 46: Individuella anpassningar vid funktionsnedsättningar bör fastslås i åtgärdsprogram - och innefatta anpassning av mat och miljö. Åtgärdsprogrammet utvärderas och förnyas med jämna mellanrum.

Sida 47: Näringsriktiga måltider / Önskemål av andra skäl
”Särskilda dieter framtagna för viktninskning bör inte serveras till friska, växande barn utan särskild ordination.” Märkligt uttryck - vi arbetar inte med “dieter” för viktninskning hos barn, utan bör utgå från individanpassade hälsosamma matvanor.

Generella synpunkter

Barn med ätsvårigheter bör via Elevhälsan remitteras vidare så snabbt som möjligt i syfte att utreda eventuell NPF eller annan diagnos och/eller utsatthet som innefattar/uttrycks som ätsvårigheter i syfte rätt stöd och behandling.

För att optimera förutsättningarna för barn med funktionsnedsättning att klara målen i skolan - bör en kunskapshöjning kring förståelse för måltidens betydelse för ork och

energi göras. En kvalitetssäkring för förståelse och bemötande i skolan kan indirekt generera god nutrition hos dessa barn. Kanske en nationell psykoedukativ satsning?

Lite oklart huruvida riktlinjerna gäller även skolkafeteria och varuautomater. Bör/ska riktlinjerna tillämpas även här? Bör framgå tydligt och tidigt i riktlinjerna huruvida dessa omfattas.

Generellt stort fokus på matsvinn. Inkludera matsvinn under rubrik Hållbarhet som innehåller miljö och klimat. Främja svenska livsmedel (minska transporter), livsmedelskvalitet och livsmedelssäkerhet.

Gällande mål som idag saknar mätbar indikator (utvecklas) - Är det garanterat att dessa tas fram? Finns det risk att dessa indikatorer inte följs upp/exkluderas?

Anpassade måltider av religiösa skäl och diskrimineringslagen lyfts att “den anpassade maten ska förstås också vara god....” - God är en väldigt subjektiv upplevelse. Vem avgör vad som är “gott”? Går det att formulera på annat sätt?

Hälsolitteracitet - det saknas en diskussion kring hälsolitteracitet. Det bör tydliggöras mer hur riktlinjerna avser stödja elever att förstå, värdera och använda information kring måltider, livsmedelsval och nutrition. Det framgår inte tydligt hur eleverna ska kunna använda informationen, utöver att göra hälsosamma val, om de inte i tillräcklig utsträckning också lär sig att tillaga hälsosam mat.

Jämlig hälsa - omnämns enbart väldigt kortfattat i förordet och ett par andra ställen i riktlinjerna. Saknas en vidare diskussion kring hur skolmåltider påverkar jämlikhet i hälsa samt om det finns risker/fallgropar som kan få motsatt effekt och bidra till större ojämlikhet i hälsa. Kopplat till föregående punkt om hälsolitteracitet så bör förmågan att kunna tillaga billig och hälsosam mat vara en viktig faktor för både jämlig hälsa och utveckling av hälsolitteracitet.