



MATJUNGELEN

Smittevern på SFO

- Webinar med Helsedirektoratet og
Utdanningsdirektoratet



Smittevern og matservering på SFO

Hvordan få til måltider på SFO under koronapandemien?

Eva Rustad de Brisis, seniorrådgiver avd. barne- og ungdomshelse



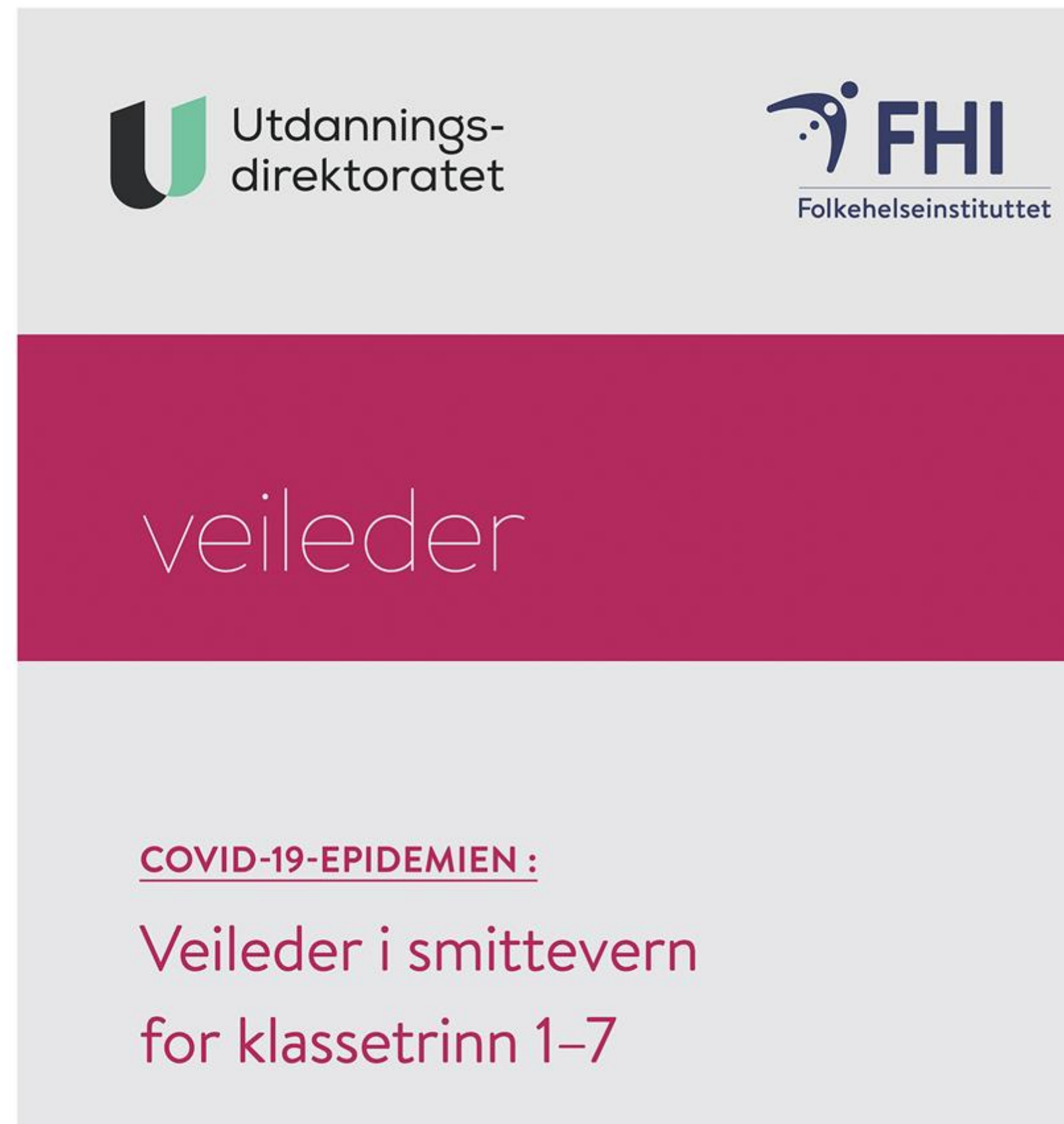
Hvilke regler gjelder nå?

Grønt, gult eller rødt tiltaksnivå?

De fleste skoler er på **gult nivå**, mens noen er på rødt nivå. Ingen er på grønt nivå.



Smittevernveilederen



De tre grunnpilarene som alltid gjelder i alle situasjoner:

- 1. Syke personer skal ikke være på skolen**
- 2. God hygiene**
- 3. Redusert kontakt mellom personer**

Formålet med smittevernveilederen er å begrense spredning av covid-19.

På gult nivå

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Mat kan tilberedes etter vanlige regler for håndtering av mat.
- Barna bør spise i sine SFO-kohorter.
- Alle barn bør ha egen spiseplass på SFO.
- Ved felles spiserom, bør kohortene spise til forskjellig tid.
- Bord og stoler vaskes av etter hver gruppe.

På rødt nivå

- Gjelder de samme forholdsreglene som på gult nivå for matservering.

På **grønt nivå** er det bare ett tiltak:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke

Uansett fargenivå:

Håndvask eller desinfeksjon bør utføres før måltider/mathåndtering, både for ansatte og elever.

Mat kan altså både lages og serveres på SFO

- Dere kan lage mat på SFO etter vanlige retningslinjer.
- Mat skal tilberedes og serveres i tråd med regelverk og råd fra Mattilsynet, som alltid.
- Mattilsynets regler er ikke endret under koronapandemien.
- Bestikk og servise vaskes i oppvaskmaskin som vanlig.
- Det er viktig at både den som lager, serverer eller forsyner seg med mat er uten symptomer og er nøye med håndhygien.



Lage og spise mat ute?

- Smittevernveilederen oppfordrer til økt utetid, også på SFO.
- Dette for å redusere tetthet i grupper.
- Fiskesprell har eget tema – Sjømat i utekjøkkenet
- Her finnes tips om gjennomføring, hygiene og oppskrifter.



Håndhygiene

Koronavirus smitter via
dråpe- og kontaktsmitte.

Derfor er god hygiene et
viktig tiltak for å begrense
smitte.



Foto: Live Bøe Johannesen/Helsedirektoratet

Smitter korona via mat?

”

Viruset smitter ikke via mat så lenge alle involverte har god håndhygiene og vanlig [god] kjøkkenhygiene.

Veileder om smittevern for 1.-7.trinn

Buffetservering

- Før høstferien 2020 ble buffetservering frarådet
- Så gikk ekspertene bort i fra det og smøremåltid kunne igjen gjennomføres
- Rådene ved buffetservering er
 - Håndvask eller håndsprit for alle før de forsyner seg
 - Buffet innad i kohorten
 - Unngå trengsel
- På gult nivå i grunnskolen er det ikke nødvendig at elevene holder avstand til hverandre innad i kohorten.



Måltider i skolen og på SFO

Det er ønskelig vi
kommer i gang igjen med
normale tilbud

- **Måltider på SFO**
- Frokostgrøt
- Skolefrukt
- Skolemelk



Barn og mat i SFO – hvorfor er det viktig å komme i gang igjen?

Normalsituasjonen:

- 1-2 måltider per dag på SFO
- Opptil 1500 måltider i løpet av en SFO-karriere
- 20-40 % av daglig energiinntak
- 6 av 10 er på SFO
- Fremme gode vaner fra tidlig alder



Måltidet på SFO

- Bidrar til å opprettholde god måltidsrytme
- Er en mulighet for nødvendig påfyll av sunn og næringsrik mat
- Kan benyttes som en sosial arena
 - for inkludering
 - til gode samtaler og språkstimulering



Stortingsmelding

«Måltidet er en viktig inkluderingsarena og en anledning for sosialt samvær».

(2019–2020)
Melding til Stortinget

Tett på – tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO



Utjevne forskjeller

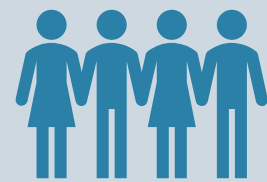
- Sosial ulikheter i kosthold i befolkningen i Norge, også blant barn og unge
- SFO kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i kosthold
- Planlegging av sunne og varierte måltider som inkluderer alle
- Smaksutforskning



Konsekvensene av korona rammer ikke likt



Fra tidligere vet vi at de som har det tøft fra før, rammes hardere enn andre under kriser.



Som gruppe rammes elever med lavere sosioøkonomisk bakgrunn hardere av koronatiltakene enn elever fra høy sosioøkonomisk bakgrunn.



Å fjerne måltider på SFO, og eventuelle andre mattilbud på skolen, kan være med på å forsterke ulikhetene ytterligere.

Mat- og måltidstilbud

Hvordan skal vi få til dette nå?



Foto: Ole Walter Jacobsen

Mat på SFO

- Hva er lettest å servere? Varmretter eller brødmat?
- Begynn med det som er lettest for dere!
- Begynn gjerne med det enkleste
 - Oppskåret frukt og grønt
 - Server melk
- Brødmat – kan sette fram pålegg og brød
- Eksempler på varmretter
 - Gryter og supper
 - Grøt
 - Spagetti bolognese
 - Laks, pasta og en grønnsak



Det vil bli grønt nivå igjen

- Hvordan kan dere komme tilbake til det mattilbudet dere hadde *før* korona?
- Går det an å starte med færre dager med mattilbud enn tidligere og så oppskalere til normalt nivå? Andre løsninger?



Oppsummering

- Det er fullt mulig å servere mat i følge smittevernveilederen
- Koronatiltakene rammer skjevt – å opprettholde normale tilbud kan være viktig
- Ha god hygiene
- Hold avstand mellom kohortene
- Vær hjemme når du er syk



Nyttige lenker fra webinar



[Smittevernveileder
1.-7. trinn](#)



[Nasjonal faglig
retningslinje for mat
og måltider i
barneskole og SFO](#)



[Sjømat i
utekjøkkenet](#)



[Oppskriftsbank
Matjungelen](#)

TAKK FOR MEG!



Helsedirektoratet

eva.rustad.de.brisis@helsedir.no