

Nya grepp i skolköket

På Sjöfruskolan i Umeå äter en stor andel
av eleverna lunchen som serveras. Ökad delaktighet
i skolköket har bidragit till att förändra deras
attityder till skolmåltiden.

Av Anna Carlehed Foto Erik Abel

E

N SVAG DOFT av jord från nyss upptagna potatisar dröjer sig kvar på händerna. Jonathan Nyberg, driftskock, och Jenny Fahlgren, lärare i spanska, skördar på skolans innergårdsodling med elever från årskurs 9. Jonathan Nybergs vision är att eleverna ska få en ökad förståelse för var livsmedlen kommer ifrån. En av hans förhoppningar är att kunna ta med sig elever till odlingen mycket oftare än vad han kan göra i dag.

Med famnarna fulla av aubergine, zucchini, jordärtskocka, potatis och gurka går eleverna in i skolköket för att ta hand om råvarorna.

– I och med att gurkan är så rak och fin – klyv den först på mitten, instruerar Jonathan Nyberg när eleverna ska tärna gurka.

Traditionellt sett är skolköket en plats för enbart måltidspersonal. Men här är elever välkomna. Årskurs 7 har kökspraktik varje torsdag. Jonathan Nyberg berättar att det suddar ut gränserna mellan elever och personal. →



Jonathan Nygren
skördar grönsaker
från skolans lilla
odling tillsammans
med eleverna
Emelie Wiberg och
Liam Lindberg.

→ – Att bygga relationer är alltid bra. Det är svårare att ha en tråkig attityd om man känner varann. Vi kan ha lite konstruktivt "tugg" i stället.

Måltidspersonalen har också som rutin att mingla och prata smaker med eleverna under luncherna.

JUST NU DELTAR 16 av Umeå kommuns förskolor och grundskolor i EU-projektet SchoolFood4Change, SF4C, vars huvudsakliga fokus är hållbar och hälsosam skolmat. Flera skolor i projektet har satsat på ökad delaktighet för eleverna, bland annat genom matråd, där klassrepresentanter deltar.

Sjöfruskolan F-9 är en av de deltagande skolorna. Den ligger i stadsdelen Tomtebo och byggs om just nu, därför är högstadiet inhytt på Ålidhemsskolan i stadsdelen Ålidhem.

När Sjöfruskolan anslöt sig till SF4C hade Jonathan Nyberg och spanskläraren Jenny Fahlgren redan en idé på gång om ett gemensamt språk- och matprojekt. Via SF4C kunde det förverkligas i fjol i dåvarande årskurs 8:s spanskklasser.

Eleverna tog reda på vad skolmat kostar, hur matkulturen ser ut och vilka huvudsakliga ingredienser den brukar bestå av i olika spanstalande länder. Kocken Gustavo De Coimbra delade – på spanska – med sig av sin erfarenhet av det



Jonathan Nyberg, driftskock på skolan.

spanska köket. Projektet kulminerade i en temadag då elever från spanskklasserna lagade och serverade mat från Spanien och Latinamerika. Idén spred sig sedan vidare till ämnena franska respektive tyska.

Sjöfruskolan har lyckats med att öka andelen högstadielever som äter lunch varje dag. Det berättar Erika Åberg, som arbetar vid Naturskolan i Umeå – en verksamhet som kompetens-

utvecklar personal inom alla skolformer i lärande för hållbar utveckling.

– Sjöfruskolan har fått till en attitydförändring genom en fin relation mellan elever och måltidspersonal, säger Erika Åberg, vars uppgift är att stötta förskolor och skolor inom SF4C.

MEN DET FINNS utmaningar, berättar Jonathan Nyberg. Eleverna har önskemål om "rena" proteiner, såsom renbakad kycklingfilé, i stället för grytor där protein och rotfrukter blandas. Det är viktigt att kommunicera anledningarna till eleverna, menar han.

– Dels är det en klockren hållbarhetsgrej, vi får in fler grönsaker och rotsaker. Det går också att få fram mycket smak i en gryta. Det är såklart en



Liam Lindberg, Emelie Wiberg och Emma Berglund skär de gurkor som de just skördat.

ekonomisk fråga också. När vi gör stora grytor på hundratals liter, och ska varmhålla dem, är det den typen av mathållning som krävs.

SKOLKÖKET HAR OCKSÅ infört "veckans grönsak" för att ge eleverna möjlighet att testa nya texturer och smaker.

– Det är ett bra sätt att få prova på något nytt, inflikar eleven Emelie Wiberg.

Smakprovsskedar vid kantinerna är ett annat alternativ för eleverna. Att få möjlighet att smaka först minskar dessutom matsvinnet.

Jonathan Nybergs roll i SF4C kallas *cook trainer*, vilket innebär att han kommer dela vidare sin kunskap och sina erfarenheter från projektet till andra skolor. Närmast hägrar en

konferens i Italien. För honom har det varit en ögonöppnare att möta representanter från andra länder.

– Andras fokus kan vara att mätta barnen. Vårt fokus är, rent krasst, att få barnen att äta den mat som finns.

TILLBAKA I SKOLKÖKET med skörden uppmuntrar Jonathan Nyberg eleverna att smaka kompotten av rotsaker som har tillagats.

– De tärningarna är aubergine, de längre strimlorna är jordärtskocka. Ni går miste om något om ni inte smakar det, säger Jonathan Nyberg.

Eleven Emma Berglund berättar att hon är nöjd med måltiderna som brukar serveras.

– Jag tänker inte på att det är nyttigt – för det är ju gott. ●

"Låt skolan visa vägen"

Elevers kunskap om hållbar och hälsosam mat är livsviktig. Det menar **Liselotte Schäfer Elinder**, professor i folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet.

– Vi behöver värna klimatet eftersom miljön är en betydande hälsofaktor, säger Liselotte Schäfer Elinder. Och för att Sverige ska kunna nå klimatmålen måste samhället ställa om till en mer växtbaserad kost, med färre livsmedel från djurriket.

– Det är viktigt att skolan visar vägen. Då kan eleverna ta med sig också den kunskapen hem.

Hon tror att projektet SchoolFood4Change, som bland annat Sjöfruskolan i Umeå (se artikeln här intill) är delaktig i, kan få flera positiva effekter.

– Det sätter ljuset på måltiden och involverar skolköket. Vi har visat i en studie att skolmaten är den mest hälsosamma måltiden som barn får i sig på en dag. Inom familjer med välutbildade föräldrar får barnen i regel hälsosam mat. I familjer där så inte är fallet är skolmåltiden extra viktig – det handlar om jämlikhet.

Sverige och Finland är de enda länder som erbjuder gratis måltider till alla barn. Här finns enastående möjligheter att vänja barnen vid att äta en hälsosam och hållbar kost och lära dem varför det är betydelsefullt. Det har de glädje av resten av sina liv, menar Liselotte Schäfer Elinder. ●



SchoolFood4Change

- SF4C är ett EU-projekt i samarbete med Världsnaturfonden WWF.
- Målet är att få en mer klimatvänlig mat i skolorna. Måltiden ska vara både hållbar och hälsosam.
- Projektet vill involvera allt från barn och elever till pedagoger och måltidspersonal. I dagsläget når det 3 000 förskolor och skolor i 12 länder.
- Från Sverige deltar Malmö stad och Umeå kommun. Inom projektet samverkar flera aktörer med förskolor och skolor, till exempel Måltidsservice, Miljö- och hälsoskydd och Upphandling.

Källor: SchoolFood4Change, Erika Åberg

FOTO: STEFAN ZIMMERMAN