



# Trivsel i skolmatsalen

Till dig som vill förbättra  
miljön i skolans matsal



Stockholms läns landsting

*Skolans matsal är en del av skolans arbetsmiljö. Där ska elever och personal återhämta sig och få ny energi för att orka med eftermiddagspasset. Detta är en viktig förutsättning för både lärande och hälsa.*

I projektet *Buller i skolmatsalar*\* svarade 2 020 elever från årskurs fyra till nio i 20 skolor i Stockholms län på frågor om skolmatsalen och hälsan. Resultatet visade att 60 procent av eleverna trivdes bra i matsalen. Mellan skolorna varierade det från 32 till 93 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

*Vad kan en skola göra för att få alla elever att trivas?*

Det verkar vara flera faktorer som bidrar till trivseln. En elev hade följande förslag på vad som kan förbättras i skolans matsal:



*Råd från Livsmedelsverket*

I Livsmedelsverkets skrift *Bra mat i skolan. Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem* från 2006 tas olika faktorer upp som kan bidra till en bra matsituation för eleverna. Där står även att skolan kan göra en viktig insats genom att systematiskt och pedagogiskt arbeta för bra matvanor. För att skapa delaktighet och en samstämmig syn är det viktigt att alla aktörer i skolan deltar i arbetet.

Genom att samla in fakta om vad som är viktigt för att eleverna ska trivas i matsalen kan skolan få ett underlag till förbättringsåtgärder.

*Underlag för diskussion*

Här redovisas ett utdrag av elevernas svar från enkäten om skolmatsalen, samt ett urval av deras egna kommentarer och förslag till förbättringar. Kopplat till detta finns utdrag ur Livsmedelsverkets skrift om bra mat i skolan.

Enkätsvaren kan användas som ett underlag för en diskussion om vikten av miljön i matsalen och om hur den kan förbättras.

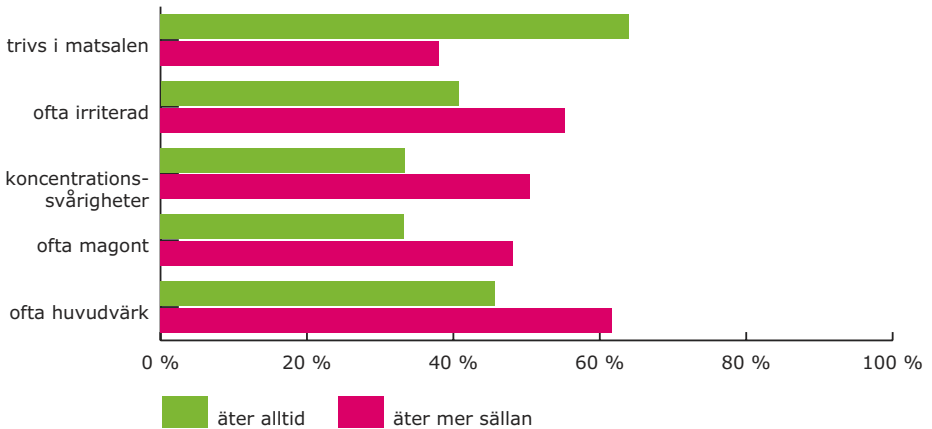
---

\* Projektet genomfördes 2005–2006 av Arbets- och miljömedicin i Stockholms läns landsting med stöd från folkhälsoanslaget. Frågorna togs bland annat fram av Tillämpad Näringslära (Hälsomålet) i Stockholms läns landsting. I skriften *Buller i skolmatsalar. En undersökning av 20 skolor i Stockholms län* finns mer information om projektet. Läs mer på [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se).

## Hur ofta brukar du äta lunch i skolans matsal?

Av de 1 124 elever i årskurs 6–9 som svarade på enkäten åt 63 procent i matsalen varje dag. Mellan skolorna varierade det från 38 till 81 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som åt i matsalen varje dag trivdes bättre i matsalen och hade mindre fysiska och psykiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”Jag äter i princip aldrig! Skolmaten MÅSTE förändras. Det är jätteäckligt.”

”Bättre mat eftersom den inte alls är god och därför äter jag nästan inget. Man skulle kunna ha flera alternativ.”

”De flesta blir sura och griniga när de är hungriga och om det är dålig mat äter färre = dålig miljö.”

”Jag vill inte gå och vara hungrig hela dagarna, så gör något åt det snälla.”

”Bättre maträtter, jag är oftast hungrig.”

”Om det görs godare mat äter man.”

”Jag mår illa av skolmaten.”

”Jag hatar alla elever och undviker matsalen.”

Matvanorna har betydelse för hur bra barn presterar i olika inlärningsämnen. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig, och har därmed svårt att lära sig.

Om eleverna äter bra finns bra förutsättningar för arbetsro och lugn i klassrummet och inläringen fungerar lättare.

Bra principer för maten i skolan är att inga elever utesluts eller mobbas så att de inte vill eller törs gå till matsalen.

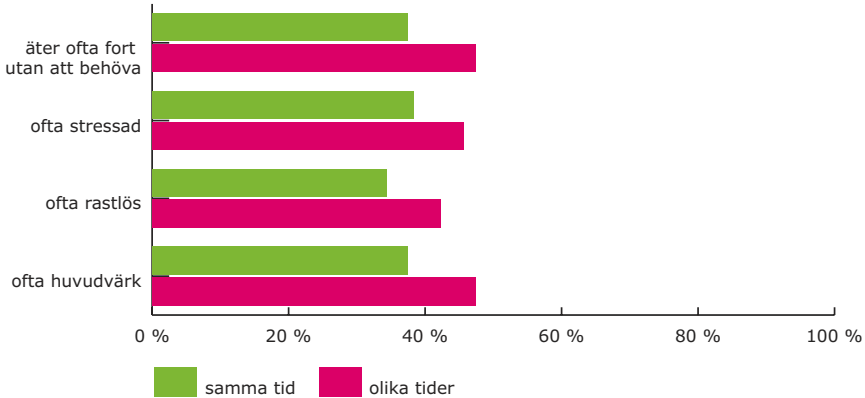
Om maten inte blir uppäten spelar det ingen roll hur väl sammansatt och näringsriktig den är.

*Livsmedelsverket*

## Lunch samma tid varje dag?

Av de 20 skolorna var det åtta skolor där eleverna hade samma lunchtid varje dag. Det var ingen skillnad mellan dessa skolor när det gällde trivseln i matsalen.

Figuren visar att i skolor där man åt lunch vid samma tid, svarade färre elever att de åt onödigt fort. I dessa skolor hade eleverna även mindre psykiska och fysiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”Kortare tider i matsalen.”

”Jag tycker att man ska få mer mattid.”

”Längre lunchraster.”

”Att det är mindre ungdomar och barn samtidigt, ibland tar det tio minuter att hitta en plats. Det är ofta fullt, alla äter samtidigt. Man skulle kanske kunna sprida ut måltiderna mera så att alla inte kommer samtidigt.”

”Att inte alla går ut samtidigt.”

”Att lågstadiet och mellanstadiet och högstadiet inte ska äta samtidigt.”

”De stora barnen ska inte äta samtidigt.”

”Det borde vara så att varje årskurs äter tillsammans.”

”Kön är väldigt lång och det tar oss 30 minuter av vår en timmes långa rast.

Detta lämnar oss inte mycket tid för att slappna av. Ibland är det långa köer och det är jobbigt och det är trångt. Man får ofta skynda sig för att inte hamna i kön, folk (inklusive jag) trängs i kön.”

”Jag tycker att 7:orna och 9:orna ska ha lunch tillsammans och 6:orna och 8:orna tillsammans för då känner inte alla varandra och då slipper man skriken från bord till bord.”

”Att det inte tas av rasterna när man äter.”

”Låt oss äta när vi vill istället för att ha tider, då mår man bättre på lektionerna.”

Bra princip för maten i skolan är att man har tillräckligt med tid för att äta.

Schemat bör läggas så att det blir fasta och regelbundna lunchtider för varje klass mellan 11 och 13.

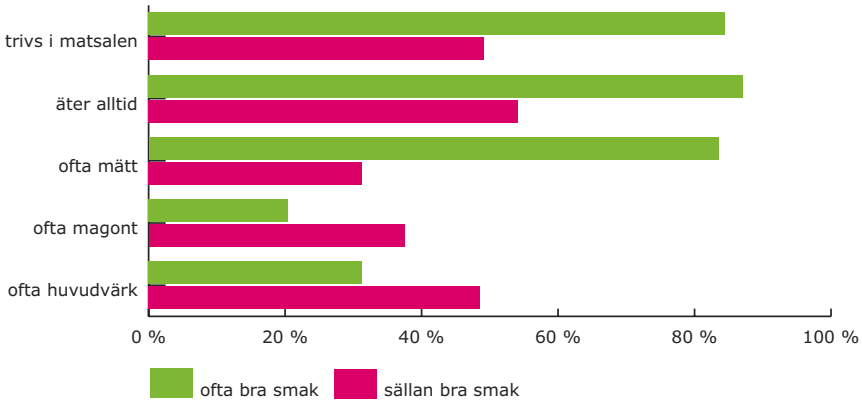
Måltider på regelbundna tider, det vill säga samma tid varje dag, är en fördel för alla.

Livsmedelsverket

## Tycker du att skolmaten smakar bra?

En tredjedel av eleverna svarade att maten ofta smakar bra. Mellan skolorna varierade det från 8 till 57 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som tyckte att maten ofta smakade bra också trivdes bättre i matsalen, åt oftare och blev oftare mätta, samt hade mindre fysiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”De borde göra mat som passar oss bättre! Inte bara vuxenmat eller 50-talsmat. Tyvärr äter inte barn lins-soppa, ärtsoppa, kycklingleverragu, fisk under örttäck och äckliga röror. Snälla tänk om!”

”Jag tycker vi ska ha fler maträtter. Om man inte tycker om maten borde det finnas fil, soppa eller något annat.”

”All mat i skolan badar i fett. Hälso-sammare mat gör eleverna piggare och gladare. Mer fullkornsprodukter och råris. Inte lika mycket färdig mat. Bättre kvalitet på ris.”

”Mer muslimsk mat eftersom den ofta tar slut.”

”Jag är vegetarian och tycker att de sällan har bra mat för vegetarianer så jag tar ofta mackor.”

”Laga maten själv.”

”Godare mat efter elevernas önskemål.”

”Man borde få pengar för att kunna äta på restaurang.”

”Höja budgeten i köket.”

”Mer variation, som hamburgare, blodpudding, tacos. Nya rätter, inte alltid ris eller pasta. Inte en massa grytor. Mer fisk, men inte fiskpinnar utan lax på saltbädd eller fisksoppa. Mer kyckling, köttbullar, spagetti med köttfärs, kött, stekt potatis, pannkakor, frukt, grönsaker (inte bönor), majs, fräsch sallad, bröd (mjukt) och pålägg. Kryddor. Sylt och socker till flingorna. Juice när det är blodpudding och potatisbullar. Med kebab blir barnen gladare och kan jobba bättre.”

Bra mat i skolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar elevernas behov.

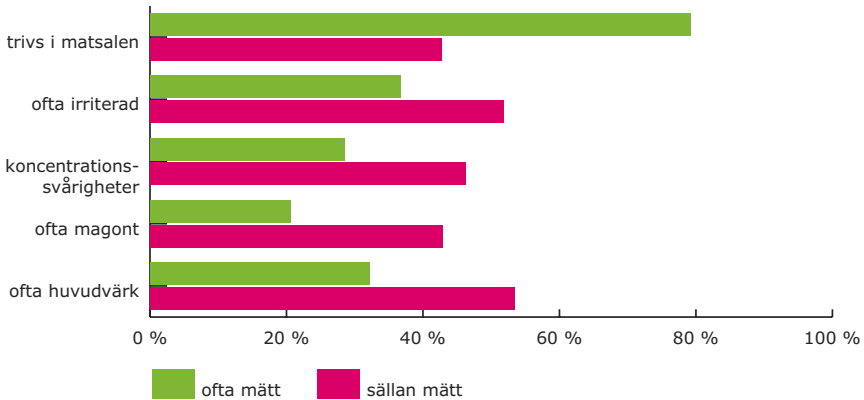
Bra principer för maten i skolan är att det finns minst två rätter att välja mellan, plus ett vegetariskt alternativ.

*Livsmedelsverket*

## Är du mätt när du lämnar matsalen?

Inte fullt hälften, 47 procent, av eleverna svarade att de oftast var mätta när de lämnade matsalen. Mellan skolorna varierade det från 15 till 85 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som ofta blev mätta trivdes bättre i matsalen och hade mindre psykiska och fysiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”Att det blir lite större portioner.”

”Man borde få äta hur mycket man vill.”

”Man ska få välja hur mycket mat man ska ta.”

”Mattanterna måste ge mer mat.”

”Ibland får vi inte ta mer mat och då är jag jättehungrig resten av skoldagen och när jag kommer hem.”

”Jag tycker att man borde få ta mat tills man är mätt, inte att någon har räkningen på hur mycket man har tagit. Jag brukar inte bli riktigt mätt för man får till exempel bara ta fyra pannkakor!”

”Göra mer mat för ibland tar den slut.”

”Vi äter sist så därför är maten ibland slut. Idag så var den slut och det kom ingen ny.”

”Lägg mer pengar på maten så att man kan bli mätt på luncherna.”

”Godare mat som man blir mätt av.”

”Jag vill ha bättre mat för jag blir inte mätt och så är det så långa dagar.”

”Att kanske ge mer mat till de stora eleverna.”

”Jag tycker att lärarna inte ska få mera mat.”

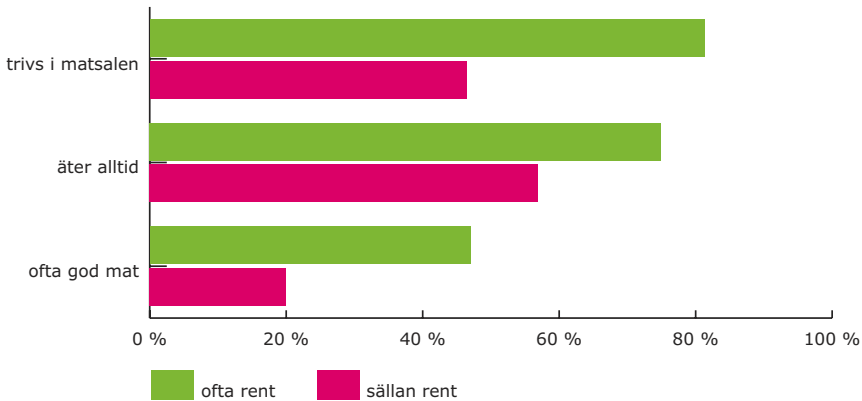
”Inte slösa all god mat på småbarnen som ändå ofta får frukt och mackor senare.”

Skolans uppdrag att främja lärandet underlättas och gynnas av att barnen är mätta. Bra principer för maten i skolan är att det finns tillräckligt med mat att äta. *Livsmedelsverket*

## Är det rent och snyggt i matsalen?

På frågan om eleverna tyckte att det var rent och snyggt i matsalen svarade 38 procent "ofta". Mellan skolorna varierade det från 24 till 77 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som tyckte att det ofta var rent och snyggt trivdes bättre och åt oftare i matsalen, samt oftare svarade att maten var god.



### Elevernas kommentarer

”Att städa ordentligt.”

”Miljön i matsalen är jättedålig. Det ligger matrester på golvet, borden, stolarna, överallt! Jag äter inte så mycket därför att jag tappar matlusten.”

”Det är ju inte roligt att komma in i en stökig, äcklig och smutsig matsal. Jag tycker att man borde plocka upp matrester som man har tappat. Det är inget kul när det ligger mat på golvet under bordet.”

”Ta bort snus och tuggummi från borden.”

”Mattanter får hälla upp maten så ingen rör den.”

”Alla småbarn slickar på smörknivarna.”

”Mer personal som kan torka borden.”

”Trasorna man torkar platsen med luktar fruktansvärt äckligt. De tvättas dåligt. Man börjar lukta.”

”Torka borden oftare, speciellt när man har sen lunch.”

”De som äter innan borde städa upp efter sig.”

”Jag tycker att de borde göra rent så fort någon har spillt på golvet.”

”Tvätta tallrikarna och besticken ordentligt. De är alltid smutsiga.”

”Jag tycker att man ska ha brickor som man sätter tallriken på därför att det är så smutsigt på borden. Om man har brickor kanske det inte blir så smutsigt på borden eftersom man spiller mat på brickan istället.”

”Mer lärare som går runt och ser till att det är rent för det är ALLTID smutsigt och äckligt.”

”Inte lägga tillbaka om man tar för mycket.”

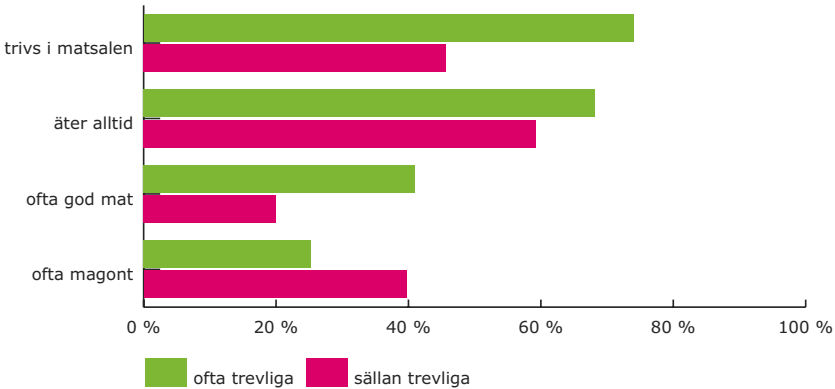
Det är viktigt att maten serveras och dukas fram på ett trevligt och fräscht sätt så att den är apptitretande.

Livsmedelsverket

## Tycker du att de som jobbar i matsalen är trevliga mot dig?

Hälften av eleverna tyckte att personalen i matsalen ofta var trevliga. Av flickorna svarade 54 procent så, jämfört med 47 procent av pojkarna. Resultatet varierade mellan skolorna, från 17 till 93 procent.

Figuren visar att de som tyckte att personalen var trevlig trivdes bättre och åt oftare i matsalen. De svarade dessutom oftare att maten var god och hade inte ont i magen lika ofta.



### Elevernas kommentarer

”Vissa mattanter är trevliga men vissa mattanter borde vara lite trevligare.”

”Att mattanterna borde ändra på sin attityd.”

”Att mattanterna ska ha lite finare kläder och se gladare ut.”

”Jag tycker att mattanterna ska se glada ut men det ska inte vara tillgjort.”

”Lärare ska sluta vara arga.”

”Mattanterna behöver inte kommentera någonting.”

”Att mattanterna inte ska ropa så argt när man tar maten.”

”Snällare mattanter.”

”De borde inte säga till oss elever på ett ovänligt sätt.”

”Mattanterna är trevligare mot lärarna än mot eleverna. Vi blir inte lika accepterade känns det som.”

”Mattanterna kan vara snälla, men de är bara snälla mot de små.”

”De som står och serverar mat är alltid sura. Bli gladare!”

”Om man fick ha keps eller mössa så skulle inte lärarna skrika till en om att man ska ta av den.”

”Att mattanterna kan vara lite trevligare för då blir det bättre stämning.”

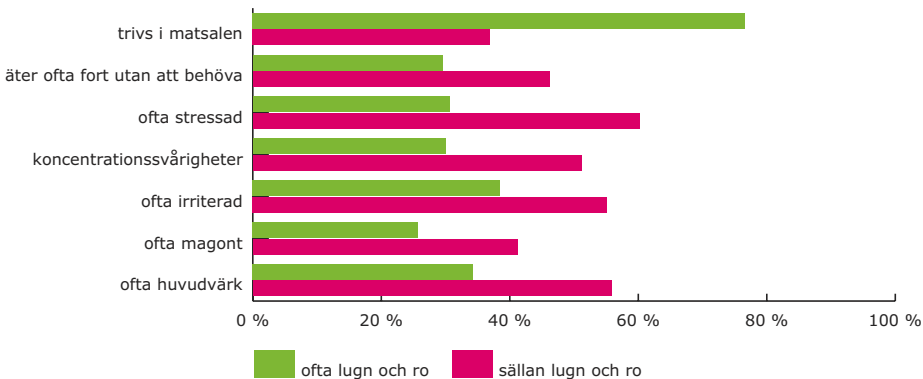
Gemensamma måltider bidrar till att ge eleverna en positiv upplevelse av och en naturlig inställning till mat. Barn behöver vuxna som förebilder.

Personalen har möjlighet att bidra till bra matvanor bland skolbarnen genom att förmedla matglädje och intresse för mat. *Livsmedelsverket*

## Kan du äta i lugn och ro?

Drygt hälften, 58 procent, av eleverna svarade att de oftast kunde äta i lugn och ro. Mellan skolorna varierade det från 34 till 81 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som kunde äta i lugn och ro trivdes bättre i matsalen, åt inte onödigt fort lika ofta och hade mindre psykiska och fysiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”Ja, att det är stökigt är ju mycket på grund av oss.”

”Att man ska vara lugn och trevlig.”

”Alla borde prata tystare och inte stressa.”

”Man borde ha på en radio så att man kan hitta harmoni medan man äter.”

”Vi borde få mer tid på oss att äta så att vi inte känner oss så stressade.”

”Längre lunchraster så att alla hinner gå och man kan äta i lugn och ro.”

”Låt oss sitta bredvid våra kompisar, för när vi inte får det så äter vi snabbt och stressigt för att kunna vara med dem på rasten.”

”Att vi kan bestämma att man bara får gå då man ska, så igen blir stressad.”

”Att det ska vara lugnare i matsalen.”

”Jag trivs och kan äta i lugn och ro.”

”Jag tycker att 7:orna ska komma senare, inte som nu för de stör oss 5:or när vi äter. Vi har bara en liten stund på oss att äta.”

”Kanske att man skulle äta lite längre tid, för att om en är klar och en annan sitter och äter, då blir den personen stressad och vill hinna.”

”Ha mindre antal klasser i matsalen samtidigt.”

”Försöka göra så att det blir tystare och mindre stökigt, kanske vara lite strängare med regler.”

”Ibland är det så mycket folk och luften kan bli lite jobbig, så man kanske får ont i huvudet.”

”Man kan ju göra så att det inte är lika många som äter samtidigt.”

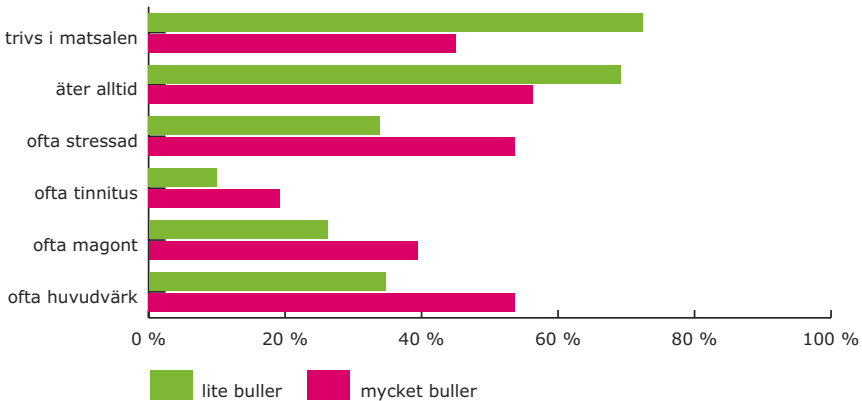
Bra principer för maten i skolan är att det är en trivsamt och lugn matsalsmiljö.

Livsmedelsverket

## Brukar det vara bullrigt i matsalen?

Knappt hälften, 46 procent av eleverna, svarade att det ofta var bullrigt i matsalen. Mellan skolorna varierade det från 17 till 65 procent. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.

Figuren visar att de som tyckte att det ofta var bullrigt också trivdes sämre och åt mer sällan i matsalen. De hade även mer fysiska och psykiska besvär.



### Elevernas kommentarer

”Det är mycket ljud i matsalen. Men det är nästan ingen som störs av det förutom lärarna. Vi har en liten matsal och det är bara kul med mycket ljud.”

”Det skulle vara skönt om det var tyst i matsalen.”

”Det borde inte höras så mycket från diskrummet. Se till att det inte låter från skolgården och vägen.”

”Jag går ofta till matsalen senare eftersom det är jobbigt att äta när det är bullrigt.”

”Vill ha lite tystnad vissa dagar. En dag i veckan måste man sitta helt tyst.”

”Vi hade ljudmätare och då blev det lite bättre. De tog bort dem av någon anledning. Kanske för att folk tycker om att leka med dem, som att vråla nära den så att den blir röd (suck).”

”Att alla ska ta sitt ansvar att vara tysta.”

”När man hämtar mer mat kan man ta det försiktigt med stolarna.”

”Prata med dem vid samma bord. Ingen ska skrika och springa.”

”Lite lägre volym på allt prat. Prata lite och äta mycket.”

”Gör matsalen mer ljuddämpad. Golv som inte låter så mycket, stolar med ljuddämpare. Mer tyg eller sådant som dämpar ljud.”

”Gör det mysigare och förhindra ljudnivån med lugn musik. Det skulle kanske få några att slappna av och inte prata så högt.”

”Jag tycker att det är skönt med lite buller och ljud, annars skulle varenda en höra när man drack vatten och pratade om vad man skulle göra efter skolan.”

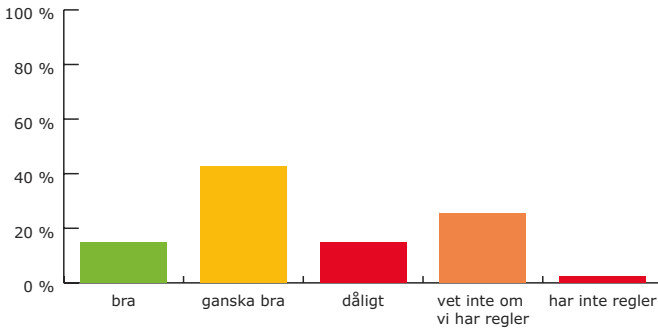
”Det borde finnas fler och mindre matsalar så blir det inte lika pratigt. Man kan sätta upp skärmar och bygga matbås.”

Stress och buller i matsalen, utanförskap, bråk och mobbning kan medföra att någon elev inte vill äta i matsalen.

Livsmedelsverket

## Hur fungerar reglerna i matsalen?

Av de undersökta skolorna hade 14 uttalade regler för matsalen. Mellan skolorna varierade det från 8 till 66 procent av eleverna som inte visste om skolan hade regler för matsalen. Figuren visar att över hälften av eleverna tyckte att reglerna fungerade bra eller ganska bra. Det var ingen skillnad mellan flickor och pojkar.



### Elevernas kommentarer

”Jag skulle gärna ha lite strängare och tydligare regler i matsalen. Ha mera regler för mobbning.”

”Vi har regler men det är inte många som lyder. Säg till alla barn om reglerna igen.”

”Alla knuffas och tränger sig fram men ingen bryr sig! Man skulle ha vakter som säger till om någon leker eller skriker och gapar. Lärarna och mattanterna ska säga till mer. Rektorn ska prata allvar med eleverna.”

”Vi borde få välja platser i matsalen.”

”Man får gå när man är klar.”

”Man ska inte få gå ifrån så att någon sitter ensam.”

”Bättre ordning i leden till maten. Linjer på golvet så ser man vilket led man står i.”

”Att inte tjata på folk att vara tysta, det blir bara roligare då att göra ljud.”

”Jag tycker att barnen ska få sitta själva och att fröknarna kan sitta vid ett bord.”

”Det är regler om mobiltelefoner och huvudbonader som stör. Om man fick ha keps eller mössa skulle inte lärarna skrika om att man ska ta av den.”

”Inget tvång att gå dit om man inte vill.”

”Jag tror inte att skolan kan göra något speciellt. Alla elever måste ta ansvar för sig själva.”

### Annat som gör att eleverna trivs i matsalen

”Fixa en mysigare och avslappnad miljö. Ha en radio som spelar bra musik på låg ljudnivå.”

”Ibland är det kallt, ibland för varmt och kvavt.”

”Det skulle vara trevligare med mer färg. Roligare och gladare färg på väggarna. Ljusare färger på väggarna. Ganska starka färger. Jobbigt med så färgglada stolar.”

”Att det inte var så stark belysning.”

”Flera mindre matsalar. Dela upp matsalen i flera rum. Bygg bås.”

”Större och luftigare mellan borden.”

”Fler ställen där man kan ta mat. Det kan vara svårt att ta maten utan brickor.”

”Mer önskeveckor i matsalen, tema.”

”Göra det mysigare och fräschare. Nya bord, skönare stolar, bättre lampor, tavlor, nya bestick, tallrikar och glas, nya gardiner och riktiga blommor, pynt till jul.”

## Vad de olika aktörerna i skolan kan göra

**Skolledningen** kan ordna samarbetsmöjligheter mellan de olika aktörerna; köks- och måltidspersonal, skolhälsovården, lärare, annan personal, elever och föräldrar. Tillsammans kan de planera miljön i matsalen, ta fram en policy och följa upp och åtgärda brister. Skolledningen kan dessutom motivera alla att följa policyn och sörja för fortbildning.

**Lärare** och annan personal i skolan kan främja bra matvanor genom att tala positivt om skollunchen och om skolmåltidens betydelse. De kan regelbundet uppmärksamma miljön i matsalen på personalmöten, klassråd och i matråd.

**Köks- och måltidspersonal** kan regelbundet uppmärksamma arbetsmiljön i matsalen på personalmöten och i matråd, samt informera om nationella dokument.

**Skolhälsovården** kan informera eleverna om måltidens betydelse för både hälsa och skolprestation. De kan regelbundet uppmärksamma arbetsmiljön i matsalen på personalmöten och i matråd.

**Eleverna** kan regelbundet uppmärksamma arbetsmiljön i matsalen och medverka till planeringen av matsalsmiljön i klassråd, elevråd, matråd och genom sitt elevskyddsombud.

**Föräldrarna** har stort inflytande på barnens matvanor och påverkar dem både genom hur och vad de själva äter och genom hur de kommenterar den mat som serveras i skolan. De kan uppmuntra barnen att äta skollunchen även om det inte är favoritmat som serveras. De kan regelbundet uppmärksamma arbetsmiljön i matsalen, till exempel i matråd.

## Faktorer som är viktiga för elevernas trivsel i matsalen

- Hur lunchschemat är lagt och logistiken i matsalen.
- Att skolmaten smakar bra.
- Att eleverna är mätta när de lämnar matsalen.
- Att det är rent och snyggt i matsalen.
- Att eleverna kan äta i lugn och ro.
- Att de som jobbar i matsalen är trevliga och glada.
- Att det inte är för mycket buller i matsalen.
- Att det finns bra regler som alla följer.
- Att lokalen är trivsamt utformad och är trevligt inredd.

Fler diskussionsfrågor om organisation, miljö och näringsinnehåll finns i verktyget *Sätt betyg på skollunchen* – [www.skolmatensvanner.org](http://www.skolmatensvanner.org).

I Livsmedelsverkets skrift *Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem* finns många lästips om mat i skolan – [www.slv.se](http://www.slv.se).

Tillämpad näringslära erbjuder skolorna stöd med kvalitetssäkring av måltidsverksamheten och har material med tips och råd om hur man skapar bra matvanor i skolan.

Läs mer på [www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se).

I projektet medverkade Lena Backman, beteendevetare, Gösta Bluhm, docent i miljömedicin, Anders Lundin, yrkeshygieniker och projektledare, Marie Mulder, statistiker.