



Stina Salmonsson  
Verksamhetschef service och stöd  
stina.salmonsson@trelleborg.se  
0410-73 47 43

Bildningsnämnden

Andrea Jensen Roos  
Rektor  
Rektorsområde Tätort Väster  
andrea.roos@trelleborg.se

## Utvärdering av frukostprojekt inom rektorsområde Tätort Väster

### Sammanfattning

Sedan den 12 september 2022 serveras, på uppdrag av bildningsnämnden, varje vardag frukost till elever i årskurs 4-9 inom rektorsområde Tätort Väster med fokus på elevernas hälsa och studieresultat.

Flera studier som redovisas på Livsmedelsverkets hemsida pekar på ett samband mellan prestation och frukostätande. Studierna visar att man både koncentrerar sig och presterar bättre om man har ätit frukost på morgonen. Frukostprojektet startades för att ge eleverna en möjlighet att börja skoldagen med mat i magen och därmed öka förutsättningarna för en bra lärande och välmående.

Planeringsprocessen av projektet leddes av verksamhetschef för måltider med kökschef och rektor i projektledning. Kökschef med personal, rektor och profilansvarig genomförde därefter projektet enligt planeringen. Frukostprojektet skedde parallellt med ordinarie frukostservering för elever med fritidshemsplats.

Antalet ätande har varierat där högsta antal ätande från Kattebäckskolan varit 22 elever och Sjöviksskolan 51 elever. I september 2022 äter ca 20 elever dagligen på Kattebäckskolan och 40 elever dagligen på Sjöviksskolan. Budgeten med på ca 10,15 kr per portion samt tillkommande personalkostnader hölls och eleverna har gjorts delaktiga via elevenkät, löpande dialog och måltidsråd.

**Bildningsförvaltningen**

**E-post** bildningsforvaltningen@trelleborg.se

**Webb** www.trelleborg.se

**Besöksadress** Henry Dunkers  
gata 1

**Postadress** Box 79, 231 21  
Trelleborg

**Telefon** 0410-73 30 00

**Fakturaadress**

Box 173, 231 23 Trelleborg

**Org.nr** 212000-1199

## Ärendet

### Den värdefulla frukosten

Flera studier pekar på ett samband mellan prestation och frukostätande. Studierna visar att man både koncentrerar sig bättre och presterar bättre om man har ätit frukost på morgonen <sup>1</sup>. Frukostprojektet startades för att ge alla eleverna en möjlighet att börja skoldagen med mat i magen och därmed öka förutsättningarna för ett bra lärande och välmående.

Vi vill också bidra till att skapa goda vanor och hälsosam start på dagen samt försöka att förmedla budskapet till eleverna att man arbetar och lär sig bäst om man har sunda matvanor. Folkhälsomyndigheterna lyfter att frukostvanorna är viktiga ur ett hälsoperspektiv, av flera olika anledningar. Att äta frukost regelbundet är nämligen relaterat till en hälsosam kosthållning i vuxen ålder samt minskar risken för utveckling av fetma under ungdomsåren och i tidig vuxenålder. Samtidigt som ungas frukostvanor också har visat sig vara relaterade till såväl socioekonomisk bakgrund som familjestruktur. Där de barnen med sämre socioekonomisk bakgrund eller annan familjestruktur ofta har sämre frukostvanor. Enligt folkhälsorapporten *“Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14”* äter barn för mycket godis, glass, läsk, snacks och bakverk. Energiintaget från dessa livsmedel skulle behövas halveras. Ungdomar som äter frukost regelbundet har enligt folkhälsorapporten sundare levnadsvanor än de som äter frukost mer sällan eller oregelbundet <sup>2</sup>. Trots att forskning visar på vikten av att äta frukost så lyfter folkhälsorapporten *“barn och unga 2022”* att enbart 51,5% av åk 9 eleverna äter frukost dagligen<sup>3</sup>.

För barn och ungdomar är frukost och mellanmål viktiga då de bidrar med en stor del av dagens totala närings- och energiintag. Därför behöver även dessa mål vara näringsrika. För de barn som inte äter frukost hemma kan det vara en fördel om skolan tillhandahåller frukost på morgonen.

Måltiderna i förskola och skola har potential att bidra till en mer jämlik hälsa och öka elevernas förutsättningar för lärande. Dessutom färgar bra måltider av sig. De ger nöjda matgäster, stolt personal och kan bidra till att höja kvaliteten i hela verksamheten. Med engagemang, kompetens och samverkan finns stora vinster att hämta hem.

Bra måltider förutsätter en helhetssyn och lyhördhet för matgästernas behov och önskemål. Att måltiden är god och trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid ska också vara näringsriktig och säker att äta. Dessutom bör måltiden vara miljömässigt och socialt hållbar samt tas tillvara som en integrerad

---

<sup>1</sup> Livsmedelföretagen. (2020). *Frukost på skoltid gör skillnad*. Livsmedelföretagen. <https://www.livsmedelsforetagen.se/artikel/folkhalsa-och-matgladje/frukost-pa-skoltid-gor-skillnad/>

<sup>2</sup> Sverige. Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport*. Solna: Folkhälsomyndigheten.

<sup>3</sup> Folkhälsorapport barn och unga i Skåne: Skolan [Elektronisk resurs]. (2022). Region Skåne.

del i verksamheten, exempelvis i pedagogiken. För att nå god kvalitet på alla områden krävs samverkan. Vi arbetar utifrån livsmedelsverkets riktlinjer för bra måltider i skolan och vår lokala Mat-och måltidspolicy.

## Planering inför frukostprojekt

Verksamhetschef för skolmåltider, kökschef, rektor och profilansvarig i rektorsområde Tåtort Väster planerade för att årskurs 4-9 på Sjöviksskolan skulle serveras frukost i matsalen måndag-fredag: kl 7.40-8.10.

Planeringen för elever i åk 4-6 på Kattebäcksskolan innebar frukost i matsalen: kl 7.40-8.00.

I planeringsfasen lyftes eventuella behov av utrustning, tex serveringsvagnar, utökat antal medarbetare eller timmar, livsmedelskostnader men också hur lokalen behöver städas mellan frukostservering och undervisning eller lunchservering.

Rektor ansvarade för att kommunicera ut frukosterbjudande till elever, vårdnadshavare och personal men även sociala medier användes med framgång.

Preliminär frukostmeny såg ut som nedan men den revideras och har anpassats löpande utifrån elevernas synpunkter, pris och näringsbehov kopplat till lunchserveringen.

- Fil och flingor
- Gröt
- Ägg
- Hembakat ljust- och mörkt bröd
- Pålägg som kalkon, ost och olika tuber
- Grönsaker och frukt
- Vatten och mjölk

Pålägget, brödet och bullarna har varierats t.ex. med olika röror, olika köttpålägg, mjukost osv. Smoothies och tex gingershots har också ingått som en del av variationen.

## Kostnad

I projektplanen beräknade vi ha en preliminär kostnad på totalt ca 120 tkr.

Kökschefens beräkning för projektet är ca 9 kr/elev på Kattebäcksskolan och 11,25 kr/elev på Sjöviksskolan. Den budgeterade kostnaden för frukost på 4,50 på förskola och fritidshem räcker inte då dessa elever som tillkommer är äldre och äter betydligt mer.

Utöver livsmedelskostnader behövdes viss täckning för engångsmaterial, rengöringsmedel som maskindiskmedel vilket ökar något med ökat antal serveringar.

För att utföra frukostservering på Sjöviksskolan behövdes en förstärkning med 0,25 av bespisningspersonalen och 0,07 tjänst för frukostvärd. Bemanningen och förutsättningarna i skolorna varierar och de skolor som inte tidigare haft stort antal ätande på frukost behöver förstärkning i olika omfattning. Till detta kan extra tilläggsbeställningar på utökat städ behövas i olika omfattning.

## Genomförande och utvärdering

Inköp, tillagning och servering har genomförts enligt plan. Frukosten har levt upp till kommunens mat- och måltidspolicy och livsmedelsverket måltidsmodell.

Frukosten på Sjöviksskolan och Kattebäckskolan är:

- God och trivsamt vilket är viktigt för att maten ska hamna i magen.
- Näringsriktig och säker där samtliga elever med behovsanpassad kost får det även på frukosten.
- Miljösmart och bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och de nationella miljömålen.
- Integrerad där måltiden tas tillvara som en resurs den pedagogiska verksamheten där barn och elever möter en vuxen, får gemenskap och möjlighet till social samvaro och språkträning redan innan utbildningen startar.

Närvaron dokumenteras dagligen. Genomsnittligt antal frukostätare är 40 elever på Sjöviksskolan och 20 elever på Kattebäckskolan dagligen.

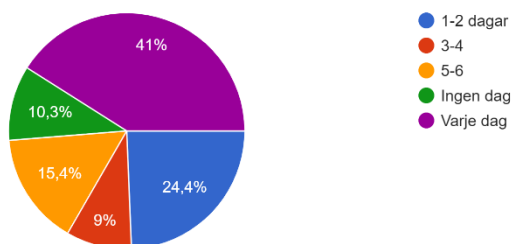
För att göra eleverna delaktiga i projektet, har samtliga elever fått frågor att svara på kring deras syn på frukosten i skolan och under juni 2022 gjordes även en enkät kring elevernas frukostvanor.

I den enkäten såg vi att enbart är 41% av eleverna i högstadiet åt frukost varje dag och 10% av eleverna som aldrig åt frukost. På låg- och mellanstadiet åt strax över 65% frukost varje dag och cirka 7% som aldrig åt frukost. Se nedan;

### Sjöviksskolan 7-9

Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur ofta har du ätit frukost?

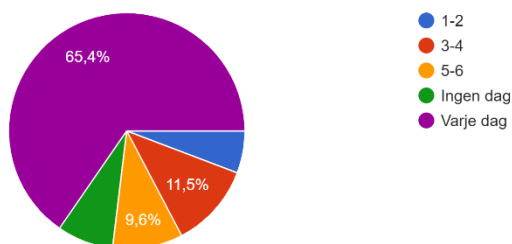
78 svar



### Sjöviksskolan F-6

Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur ofta har du ätit frukost?

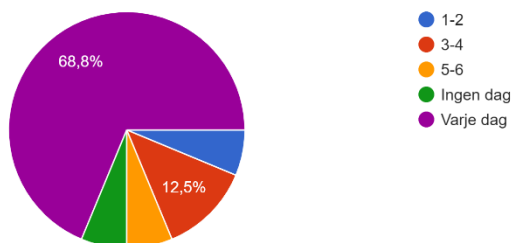
52 svar



## Kattebäckskolan

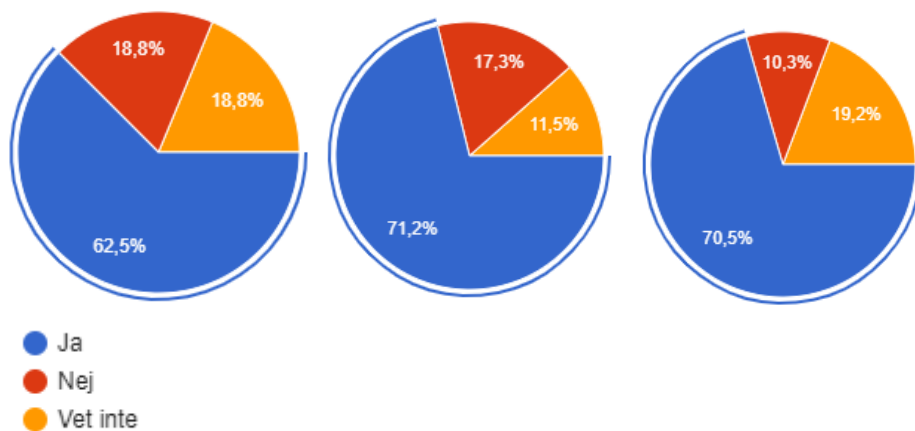
Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur ofta har du ätit frukost?

16 svar



I enkäten uttryckte en större del av eleverna att deras frukostvanor påverkar deras skolgång.

**Tror du att det gör någon skillnad för din skoldag om du äter frukost eller inte?**



*Kattebäckskolan*

*Sjöviksskolan F-6*

*Sjöviksskolan 7-9*

I de dagliga mötena mellan pedagoger, kockar och elever och i måltidsrådet framkommer att eleverna ser positivt på frukostservering.