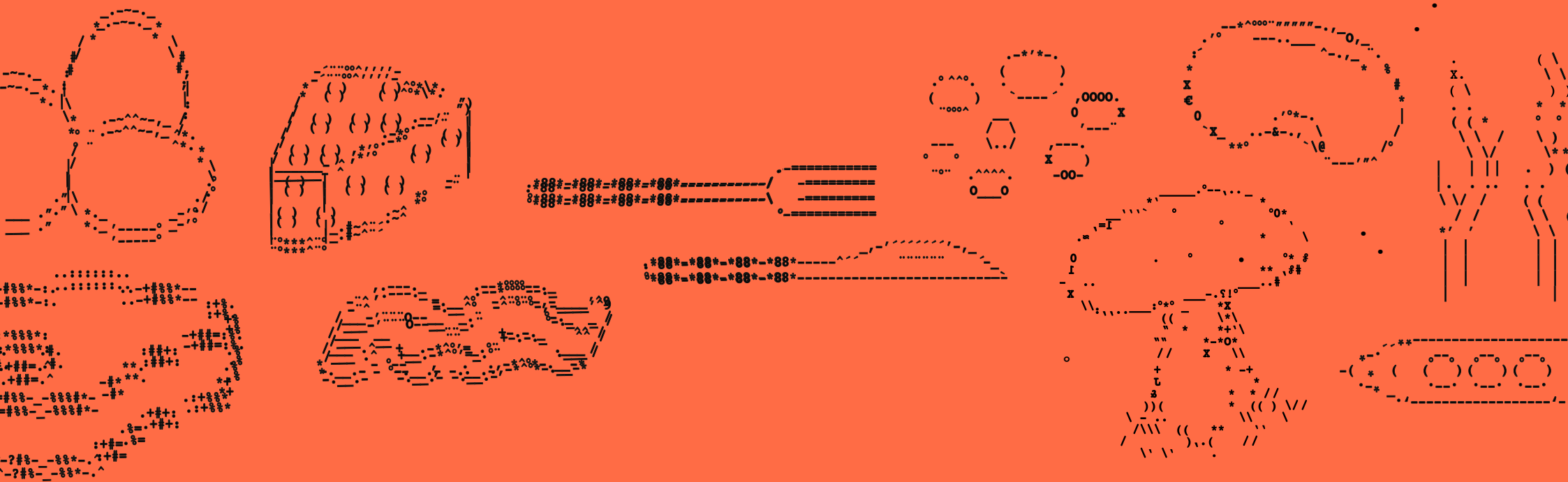


PROTEINSKIFTET I SKOLAN



6 VERKTYG FÖR OMSTÄLLNING

INNEHÅLL

Om proteinskifte	3
------------------------	---

6 VERKTYG FÖR OMSTÄLLNING

1 Formulera: Skapa gemensam riktning	5
2 Förankra: Från kök till klassrum	9
3 Inkludera: Skapa ägarskap	13
4 Presentera: Namnge och placera	16
5 Experimentera: Testa, mät och utvärdera	19
6 Fira!: Ge positiv återkoppling	23

Ordlista	25
----------------	----

Länkar	26
--------------	----

PROTEINSKIFTET I SKOLAN

VARFÖR PROTEINSKIFTE?

I Sverige äter vi i genomsnitt 80–90 kg kött per person och år. Det är en kosthållning som är ohållbar både för vår egen och planetens hälsa. Produktionen av animalier kräver mycket av redan sinande naturresurser och står för nästan en fjärdedel av de globala utsläppen av växthusgaser.

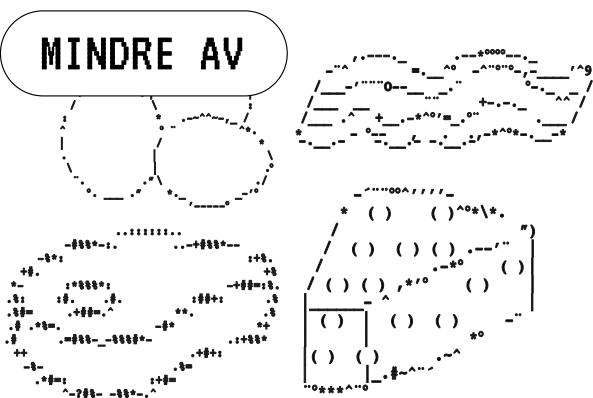
Forskning visar att den som äter mycket rött kött löper högre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och cancer. Livsmedelsverket och NNR föreslår i sina nya näringsrekommendationer att vi bör äta högst 350 gram rött kött i veckan (gärna mindre) och istället se till att få i oss mer fibrer och baljväxter.

För att rå på den akuta klimatkrisen och för att förbättra folkhälsan behöver vi göra ett proteinskifte.

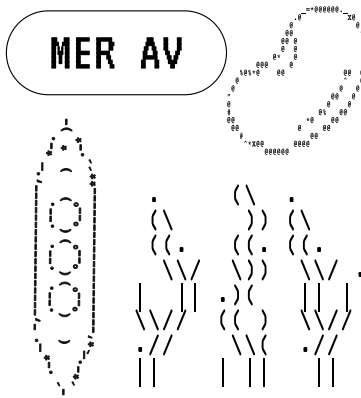
Vi behöver gå från en kost med mycket kött och animalier till att istället äta mer av hållbara proteiner och växtbaserade alternativ.

Du som arbetar med mat i skolan har möjlighet att vara en del av den viktiga omställning som krävs för en ljusare framtid!

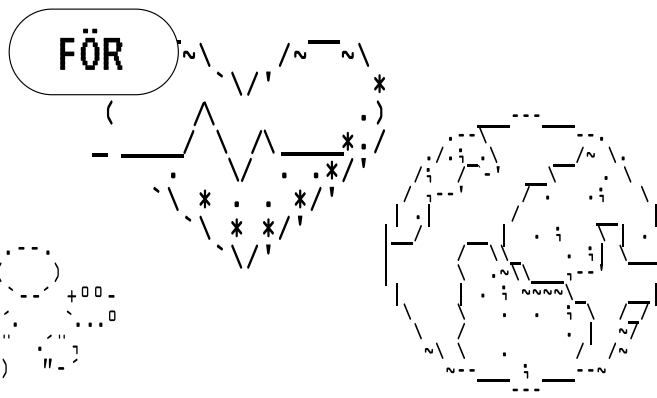
MINDRE AV



MER AV



FÖR





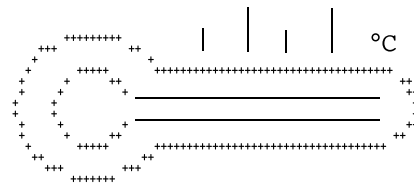
Green Corner på Sundsta-Älvkulle gymnasiet i Karlstad | Foto: Marie Bergqvist

SKOLMATEN – EN SOCIAL VÄNDPUNKT?

Små förändringar i hur vi tänker och agerar kan leda till stora omställningar i samhället. Detta kallas för en social vändpunkt. När tillräckligt många börjar följa en ny norm, som att äta mindre kött, kan det snabbt sprida sig och påverka fler. I Sverige kan ett proteinskifte i skolmatsalen och ungas matvanor vara en viktig start för en större samhällsförändring för klimatet.

VARFÖR SKOLMATEN?

Varje dag serveras 1,7 miljoner måltider i landets skolmatsalar och i skrivande stund går ungefär 1,4 miljoner barn i grund- och gymnasieskolan i Sverige. Det finns en otrolig potential att genom ett proteinskifte göra dessa måltider mer hållbara och därmed minska Sveriges totala klimatavtryck avsevärt! Skolmaten kan också bli en viktig pusselbit för att förändra de normer som idag står i vägen för ett mer storskaligt proteinskifte.



Det finns en stor potential för skolmåltiden att etablera nya typer av matvanor och normer hos barn som skapar hållbara beteenden och preferenser i linje med Agenda 2030.

ULRIKA BACKLUND, MATEXPERT & DIETIST VÄRLDSNATURFONDEN WWF

EN VERKTYGSLÅDA

I den här verktygslådan har vi samlat insikter, tips och goda exempel från skolor och kommuner som har gjort ett proteinskifte och ställt om till mer hållbar skolmåltid. Materialet består av verktyg (insatser), interaktiva delar och posters som ska inspirera, vägleda och underlätta för fler att ta nästa (eller det första) steget i ett proteinskifte. Verktygslådan kan användas av alla som arbetar med skolmat på ett eller annat sätt och som är intresserad av att driva en positiv och hållbar utveckling.

Verktygen är inte tänkta som en checklista som måste följas i en särskild ordning. Vissa hänger ihop eller behöver arbetas med parallellt, andra kanske inte alls är relevanta i er verksamhet. Se materialet som ett smörgåsbord – ta till er det som passar just er, just nu!

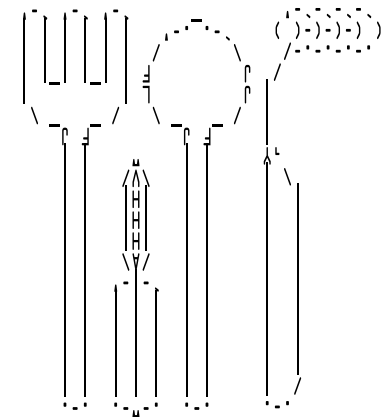
Det här är en första version av verktygslådan – tanken är att den ska kunna utvecklas och uppdateras med fler erfarenheter.

Maila gärna till proteinskifteiskolan@beteendelabbet.se och berätta om er omställningsresa.



Det görs jättemycket spännande arbete för proteinskiftet i hela Sverige. Men det saknas samsyn och gemensam riktning för arbetet. Vi hoppas att Verktygslådan kan bli ett startskott som driver på omställningen på systemnivå.

KAJSA WALLIN LINDSTRÖM,
BETEENDELABBET



1 FORMULERA: SKAPA GEMENSAM RIKTNING



Att börja från början kan låta självklart – men vad innebär egentligen ett proteinskifte? Svaret är: det beror på. Först behöver ni få koll på nuläget och hitta sätt att tillsammans mäta omställningen. Vilka livsmedel kan bytas ut för att skapa en mer hållbar måltid, både ur hälso- och miljösynpunkt?

HÅLLBARA MÅL FÖR LYCKAD OMSTÄLLNING

I dagsläget är det vanligast att mäta klimatpåverkan från maten genom mängden CO₂-ekvivalenter per kg inköpt livsmedel. Vill ni längre fram i arbetet gräva djupare är nästa steg att mäta klimatpåverkan för respektive maträtt. Då kan ni också bredda nyckeltalen för uppföljning och titta på exempelvis vatten- och markanvändning som också påverkar hur klimatsmart en måltid är.

I en hel del kommuner finns övergripande och långsiktiga mål för skolmåltidens klimatpåverkan, beslutade på antingen politisk- eller förvaltningsnivå. Om det inte finns några sådana mål i er kommun kan ni utgå ifrån Agenda 2030 och mål 12 om hållbar konsumtion och produktion, för att motivera ert arbete.

Utifrån det övergripande målet (eller Agenda 2030) kan ni skapa ett eget, mer långsiktigt mål som exempelvis; **“Vår skolmat ska inte överstiga 0,5 kg CO₂-ekvivalenter per måltid.”** vilket är den nivå som WWF rekommenderar för den offentliga måltiden.

I Helsingborgs kommun sattes målet 1,25 CO₂-ekvivalenter per kilo inköpt livsmedel.

Sedan bryter ni ner detta i fler konkreta åtgärder som **leder** till det långsiktiga målet. Ett exempel på en åtgärd kan vara tex **”Fasa ut rött kött”** eller **“Servera vegetarisk mat 4 av 5 dagar”**

Hållbar förändring sker sällan över en natt och det är bättre att tänka långsiktigt och arbeta stegvis.



Det finns nästan alltid sätt att koppla hållbarhetsmål för maten till mer övergripande mål inom organisationen och vi använder oss av nyckeltal för att själva följa vår utveckling. På det sättet har vi även i tuffa ekonomiska tider kunnat fortsätta vårt dagliga arbete och följa upp för att bli bättre.

ELIN PETTERSSON, BITRÄDANDE
KÖKSCHEF, ARBOGA KOMMUN

Genom väl planerade insatser över tid når ni ert mål i en takt som passar er. Ha tålamod och gör upp en färdplan med mätbara och realistiska mål samt en konkret att-göra-lista.

Vi har skapat en mall för målsättningar som även har plats för signering. När vi skriver på ett kontrakt eller på annat sätt ”bevisar” vår avsikt att genomföra något, ökar vår motivation och känsla av ansvar. För att känna att proteinskiftet är ett teamwork med gemensamt ansvar kan det vara bra att alla inblandade skriver under.

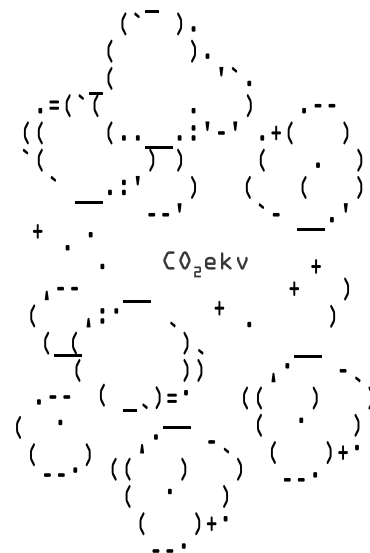


Foto: Pixabay

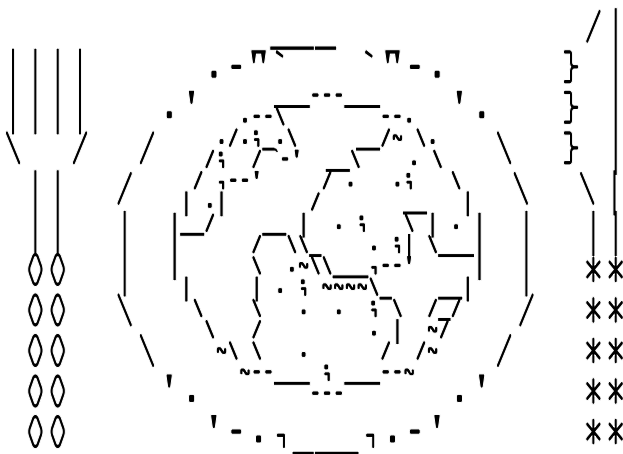
VAD ÄR DET VI MÄTER?

Koldioxidekvivalent (CO₂-ekv) mäter hur mycket olika växthusgaser påverkar klimatet jämfört med koldioxid, för att förenkla jämförelsen. Till exempel är metan mer potent än koldioxid, men omvandlas till motsvarande mängd koldioxid för att visa dess totala påverkan. För att räkna på CO₂-ekvivalenter kan man koppla kost- eller inköpssystem till RISE klimatdatabas. Det innebär viss kostnad men underlättar uppföljning och ger långsiktiga resultat.



INTERAKTIV DEL

TILLSAMMANS FÖR KLIMAT- SMARTA OCH HÄLOSAMMA MÅLTIDER



MÅL _____

VI SKA NÅ MÅLET _____

AKTIVITETER FÖR ATT NÅ MÅLET

Under perioden: _____ testar vi att:

ANSVARIG (Uppmuntra, mäta, utvärdera och delegera)

VI VILL VARA MED! (Signera!)

Ex:

Max 1,2 CO₂-
ekvivalenter per kg
livsmedel år X

VT 2027

- Halvera mängden nötkött i rätterna genom att tillsätta mer grönsaker och baljväxter
- Genomföra smaktester av nya växtbaserade rätter tillsammans med eleverna
- Ta bort komjölken och erbjuda bubbelvatten

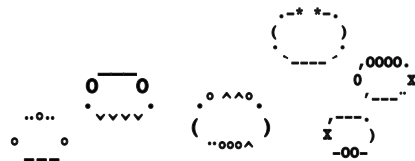
Måltidsansvarig
eller kökschef

BÖRJA MED TRYGGHETSÅRÄTTER

En alltför plötslig förändring av menyn kan bli överväldigande för både måltidspersonal och budget. Dessutom riskerar det att resultera i onödigt stort motstånd från eleverna. Många av de måltidsansvariga som vi pratat med har valt att påbörja sin omställning med att göra nya varianter av populära "trygghetsrätter". De har i största möjliga mån försökt skapa rätter som till smak, doft och utseende påminner om den ursprungliga varianten men exempel-

vis byt ut korven i stroganoffen mot en gjord på ärtprotein. För den som är skeptisk är det lättare att våga smaka om det som serveras känns bekant.

Vilka rätter är mest populära bland era gäster? På vilket sätt kan ni göra rätterna mer hållbara och ännu godare?



Jag kanske inte skulle rekommendera någon att gå från att ha serverat kött fem dagar i veckan till att bara köra vegetariskt. Men börja successivt och byt ut alla pastarätterna till växtbaserade.

DANIÉL KALLONAS, KÖKSCHEF,
SKAPASKOLAN, HUDDINGE



Foto: Atie Nabat



Det är ganska kontraproduktivt att göra en helomvändning direkt. Satsningen bör ske internt först genom att bygga upp kompetensen och erfarenheten kring vilka rätter som funkar. Det viktigaste är ju mätta och glada barn, det är ju egentligen det som är kärnuppgiften.

SEBASTIAN WENDT, KOSTSTRATEG
OCH MÅLTIDSUTVECKLARE,
MALMÖ STAD

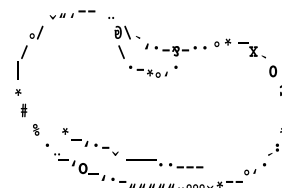


Foto: Emanuel Ekström



TIPS! MATEN & KLIMATET

Det finns många bra databaser och verktyg för kunskap om olika livsmedels klimat- och hälsopåverkan.

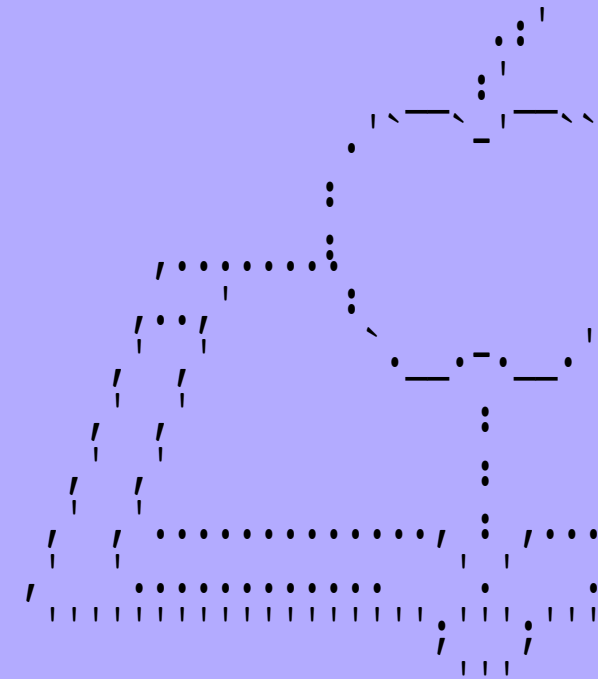


Kika gärna på:

- [WWF - Kött, fisk och vegoguiden](#)
- [RISE klimatdatabas](#) som kan kopplas till ett kost- eller inköpssystem som kommunen använder
- [Klimato](#)
- [Livsmedelsverket Kostråd](#)
- [Nordiska Näringsrekommendationer \(NNR 2023\)](#)

2 FÖRÄNKRA: FRÅN KÖK TILL KLASSRUM

Förändringar tenderar att röra upp känslor – särskilt när det handlar om något så vardagsnära som mat. Det kommer troligen dyka upp frågor och kritik från både matgäster och vårdnadshavare och då är det värdefullt att vara förberedd. Med ett par slagkraftiga fakta-ess i rockärmen och tydlighet kring varför förändringarna behövs står ni pall även när det blåser.



OLIKA ARGUMENT FÖR OLIKA DISKUSSIONER

När en omställning ska förankras är det många olika personer med olika perspektiv att ta hänsyn till. Den som vill genomdriva ett proteinskifte kommer troligen behöva förklara sina motiv och det kan behövas olika argument för olika diskussioner.

Måltidspersonalen kan motiveras av att veta hur stor skillnad deras arbete faktiskt kan göra! Den offentliga måltiden har stor inverkan på Sveriges klimatavtryck och genom att servera hållbar mat är måltidspersonalen en viktig aktör i formandet av en ljusare framtid.

För vårdnadshavare kan det vara skönt att veta att en bra och välplanerad växtbaserad kost innehåller alla de näringsämnen och vitaminer som barn behöver för att må bra och orka hela skoldagen. Dessutom minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes om man drar ner på det röda köttet till fördel för till exempel mer baljväxter, grönsaker och fibrer.

Lärare kan behöva påminnas om att skolmaten är en del av den pedagogiska verksamheten som ska ge eleverna de kunskaper, färdigheter och värderingar som behövs för att aktivt delta i och bidra till ett demokratiskt samhälle och hållbar utveckling.

Elever är generellt ganska välinformerade om klimatkrisen men kanske inte rustade för att själva agera. Att erbjuda dem möjligheten att aktivt välja en klimatsmart måltid innebär också att vi låter eleverna vara med och bidra till en positiv samhällsutveckling.

Det är bra att vara beredd med faktamässiga saker. Finkratta argument som du kan ta till, det hjälper!

MICHAELA TENGBLAD,
RESTAURANGCHEF, ANNA WHITLOCKS
GYMNASIUM, STOCKHOLM



En gång varje termin så bjuder vi in vårdnadshavare att äta i matsalen. Det är lätt att tro att man vet hur det är att äta i skolan och hur maten smakar, men egentligen är det kanske en helt annan upplevelse.

LOUISE KARLSSON, SKOLKOCK,
LILLHAGSSKOLAN, NYKVARN



Foto: CHUTTERSNAAP

MEN JÄRNET DÅ?

En nyligen publicerad kartläggning från Livsmedelsverket visar att ungefär var tredje tonårstjej i Sverige riskerar att drabbas av järnbrist. Intressant nog tycks risken vara lika stor oavsett om man äter kött eller inte. Det här pekar på att järnupptaget är mer komplext än en enkel fråga om animaliskt eller vegetariskt – och att andra faktorer, såsom riklig menstruation, spelar en betydande roll.

I debatten om ett hållbart proteinskifte är det viktigt att inte se järnfrågan som ett motargument mot minskad köttkonsumtion. Snarare bör vi inkludera järnets roll som en central aspekt i skiftet. Hur säkerställer vi ett tillräckligt järnintag när vi ställer om våra matvanor? Vilka växtbaserade livsmedel är särskilt rika på järn, och hur kan vi öka kroppens upptag av icke-hemjärn?

Proteinskiftet behöver inte ske **på bekostnad av** näringsbalansen – tvärtom. Genom att ta hänsyn till frågor som järn, kalcium och vitamin B12 redan från början, kan vi göra omställningen både hälsosam och hållbar.

FÖRKLARA VARFÖR

Det är viktigt att lyckas kommunicera **varför** omställningen görs. Under en elevworkshop i Helsingborg fick vi höra att eleverna trodde att skiftet från kött berodde på att skolan hade dålig ekonomi. Utan förståelse för nyttan med proteinskiftet ökar risken för missnöje. För att skapa en mer positiv känsla är det också klokt att undvika budskap som fokuserar på det som tas bort utan att det förklaras ordentligt.

Det kommer alltid finnas de som sätter sig på tvären och ifrågasätter förändringar, men är ni som skolledning och måltidspersonal enade i beslutet så blir det lättare. Genom en öppen dialog och ett nyfiskt inlyssnande av era måltidsgäster kommer ni kunna öka samförståndet.

I denna verktygslåda har vi tagit fram några tryckfärdiga posters som kan hjälpa er i kommunikationen:

KOMMUNICERA MÅLSÄTTNINGAR

En poster för att kommunicera hur skolan ligger till i förhållande till uppsatta mål. Postern har två sidor, beroende på hur ni mäter CO₂ ekv mängder.



KOMMUNICERA VARFÖR

Två posters för att kommunicera nyttan med proteinskiftet.



Foto: cottonbro studio

PROTEINMYTEN

En myt som fått stort genomslag är den om risken för proteinbrist. Detta har lett till ett överdrivet fokus på proteintät mat och kosttillskott. Många har uppfattningen att växtbaserad mat är proteinfattig och ungdomar som tränar sätter stort hopp till proteiner för muskelbyggnad. Men faktum är att kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler är minst lika viktiga för vår hälsa. Ett proteinskifte i skolmatsalen, som nyanserar bilden av var protein finns och dess funktion för kroppen, kan slå hål på denna myt och öka kunskapen kring hur en hälsosam måltid ser ut.

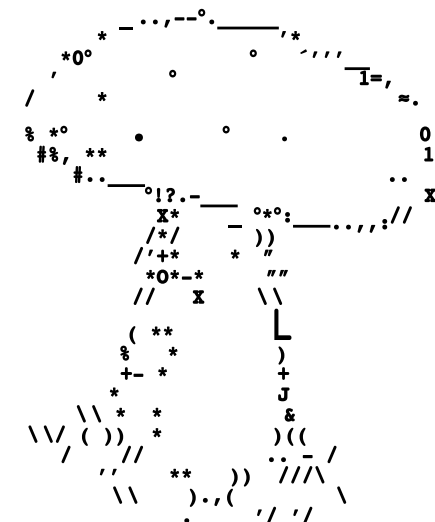
Källa: Livsmedelsverket 2020

”

Det är viktigt att känna att man har sin ledning i ryggen. Vi har arbetat med omställningen av skolmaten nu i sex år och det har absolut varit motstånd. Men min rektor är helt och hållet på min sida.

Med stöd hos varandra så känns det okej även när det är kämpigt.

DANIÉL KALLONAS, KÖKSCHEF,
SKAPASKOLAN, HUDDINGE



EXEMPEL

SKOLMATEN ÅR 2060

Grader av en skollunch är en interaktiv utställning där elever från Konstfacks masterutbildning Design Ecologies tagit fram upplevelser som speglar två möjliga framtidsscenarier för skolmaten. I det ena scenariot har vi lyckats bromsa den globala uppvärmningen vid 1,5 grader och i det andra har den stigit till 3 grader. Grader av en skollunch är en bra grund för diskussioner kring skolmatens påverkan på klimatet och vise versa.

Den som vill veta mer om utställningen eller beställa den till sin verksamhet är välkommen att maila till:

proteinskifteiskolan@
beteendelabbet.se

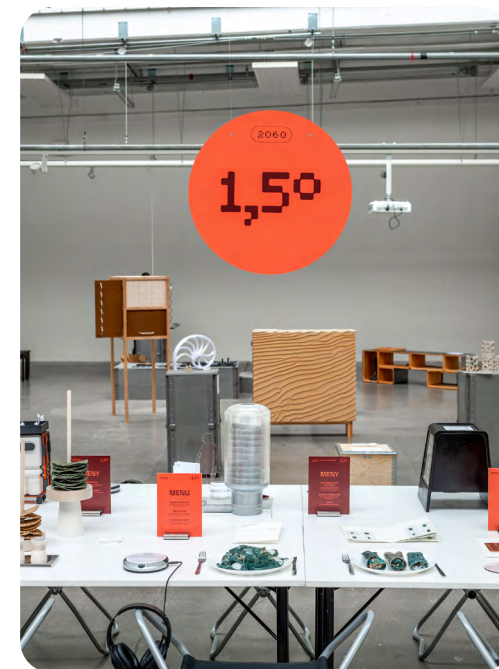


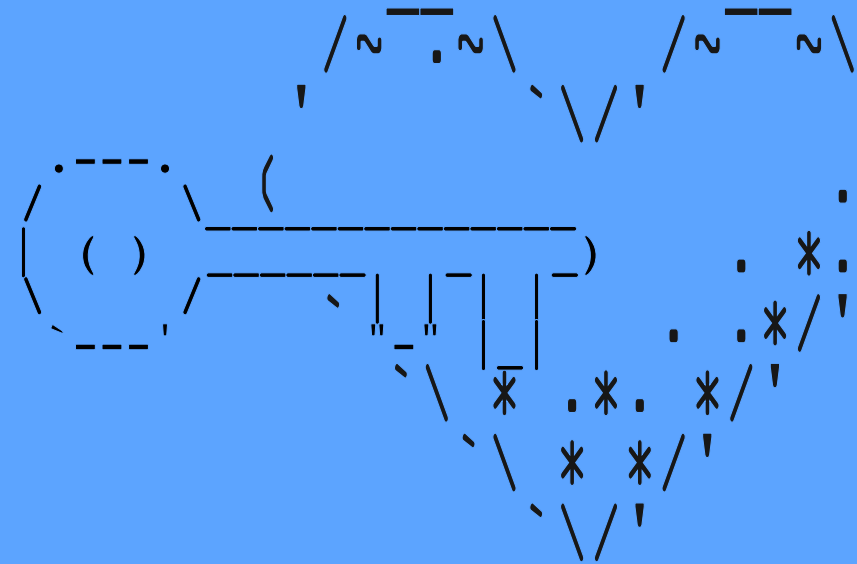
Foto på utställningen: Sissela Jensen



Scental Nourishment (3 grader) av Francesca Pezzotti Schjetnan



3 INKLUDERA: SKAPA ÄGARSKAP



För ett lyckat proteinskifte krävs måltidspersonalens engagemang och ägarskap. Låt dem vara en aktiv del i beslutsfattandet och få dem att känna att förändringen ligger i deras händer. Om skiftet upplevs som ett påtvingat krav dalar motivationen. Lyssna in måltidspersonalens åsikter och satsa på inspiration som gör omställningen lustfylld.

KOMPETENSUTVECKLA OCH INSPIRERA

En vanlig föreställning bland elever är att de inte tycker om hur vegetarisk mat smakar. För att motbevisa detta gäller det att kompetensutveckla måltidspersonalen kring att laga god och näringsriktig mat som innehåller mer grönsaker och hållbara proteiner.

Det är mycket begärt att byta ut menyn utan att också ge måltidspersonalen rätt förutsättningar att lyckas – både i form av kunskap och inspiration. En del skolor styrs av centrala menyer och kan inte själva välja vad de serverar. I dessa fall är det bra att skapa möjligheter för personal från olika skolor att mötas. Tillsammans med exempelvis en måltidsutvecklare kan de gemensamt ta fram recept och menyer som utgår från allas förutsättningar och idéer.

Skapa gärna en gemensam plats, digital eller analog där måltidspersonalen kan dela recept och erfarenheter (internt eller mellan skolor).

På så sätt kan de också dra nytta av varandras framgångar och slippa att ”uppfinna hjulet” på nytt.

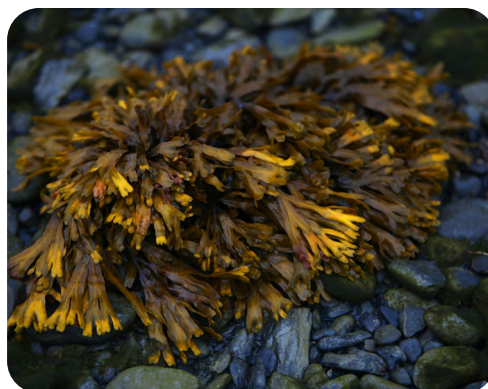


Foto: Odile Luna

Jag har jobbat i skolkök sen 2002 och det bästa med jobbet är ju att det alltid händer någonting nytt, att jag behöver lära mig nya saker. Man behöver vara nyfiken som kock och våga prova nya grejer, det är så det fortsätter att vara kul och utvecklande.

JESSICA DANIELSSON, KÖKSCHEF,
TAPPSTRÖMSSKOLAN, EKERÖ



I vår skolrestaurang har kockarna väldigt fria händer utifrån de mål vi satt upp gemensamt. Det är en framgångsfaktor tror jag, att låta kockar vara kockar och inte tvinga dem att slaviskt följa recept för då får du aldrig den där hemlagade känslan.

LENA SJÖQVIST, KÖKSCHEF,
TULLÄNGSGYMNASIET, ÖREBRO

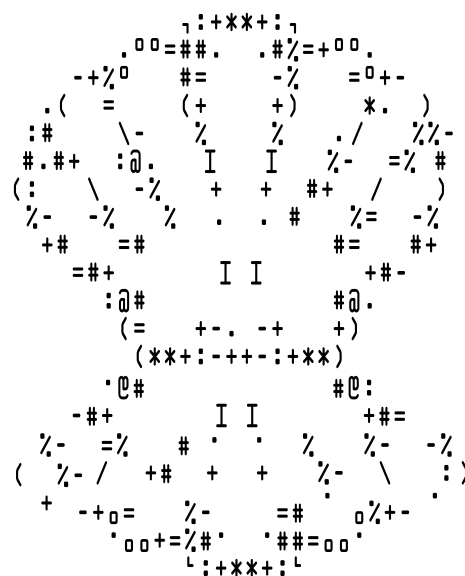


Foto: Alexa Fotos

MEN MJÖLKEN DÅ?

I *Nationella riktlinjer för måltider i skolan* skriver Livsmedelsverket att val av måltidsdryck bör göras utifrån vad som serveras i övrigt och barns generella matvanor. För barn som äter mejeriprodukter vid andra måltider, som yoghurt till frukost är det överflödigt (rent näringsmässigt) att dricka mjölk till lunchen. Att dricka mjölk till vissa maträtter är något som varit en del av svensk matkultur men med hänsyn till klimatet behöver vår konsumtion av mejeriprodukter minska. Livsmedelsverket säger att de näringsrekommendationer som skolmaten bör uppfylla ska göra det oavsett vilken dryck som serveras. Vatten är också en nödvändighet för kroppens funktioner och behövs i stora mängder varje dag, vilket gör den till en utmärkt måltidsdryck.

BJUD IN ELEVERNA

En del av de måltidsansvariga vi pratat med argumenterar för att inte slå på stora trumman och annonsera för eleverna att "Nu gör vi ett proteinskifte!" De menar att det riskerar att röra upp onödigt motstånd som kan undvikas genom successiva, mer "dolda" förändringar. Andra har valt att inkludera eleverna från start och sett proteinskiftet som en kollektiv satsning. Hur transparenta ni vill vara är upp till er, men det finns en risk (precis som hos måltidspersonalen) att förändringar som görs "över elevernas huvuden" lättare stöter på patrull. Det finns många sätt att bjuda in till medbestämmande som inte behöver äventyra den satsning ni vill göra.



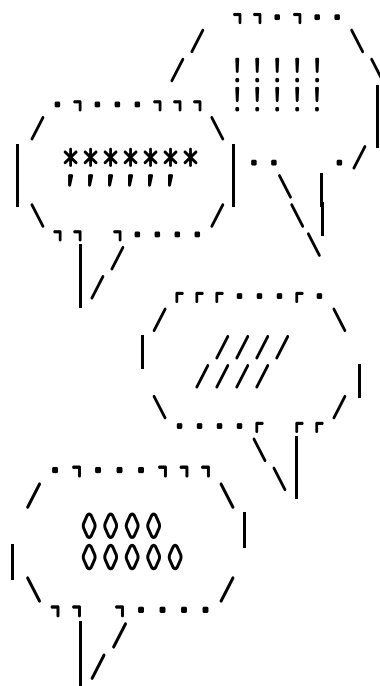
Acceptans hos våra gäster är A och O. Det spelar ingen roll hur låg klimatpåverkan maten har om den sedan hamnar i kompostpåsen.

ELIN PETTERSSON, BITRÄDANDE
KÖKSCHEF, ARBOGA KOMMUN



Så fort det kommer nya ettor ser jag till att presentera mig. Jag säger att dörren alltid står öppen – på riktigt. Det ska kännas hjärtligt. Jag visar våra hållbarhetscertifikat och berättar om fakta och forskning.

MICHAELA TENGBLAD,
RESTAURANGCHEF,
ANNA WHITLOCKS GYMNASIUM



EXEMPEL

ELEVERNA RÖSTADE FÖR VEGO

På Globala Gymnasiet i Stockholm serveras sedan år 2009 endast vegetarisk och vegansk mat. Ideén kom från eleverna själva som initierade en demokratisk omröstning där "ja till vego" vann. Kort därefter förändrades menyn och ett styrdokument utformades med fokus på mat som värnar om både klimat och djur. Idag, 15 år senare är den goda maten och den tydliga profileringen kring hållbarhet något som gör att många elever söker sig till skolan.



Foto: Kelly Sikkema



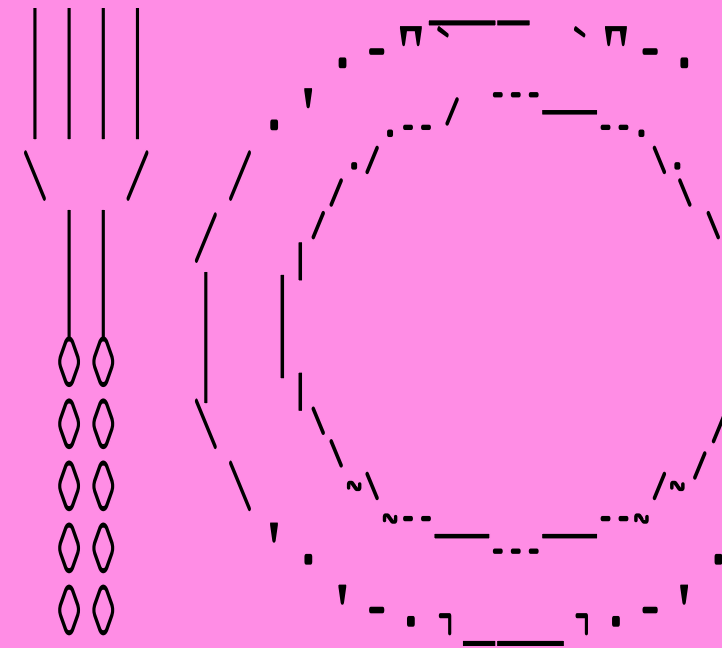
TIPS FÖR INKLUDERING

- Många skolor har återkommande matråd där eleverna bjuds in att diskutera skolmaten. Extra lyckat blir det om eleverna får provsmaka och tycka till.
- På många håll samlas elevernas idéer och önskemål in genom "feedbacklådor" i matsalen.
- Att arrangera temadagar och samarbeten med lärare gör att proteinskiftet får lite draghjälp av ökad kunskap kring miljö och hälsa.
- Det finns många bra måltidspedagogiska material som kan hjälpa till att förklara och förankra ett proteinskifte.

Exempelvis:

- Livsmedelsverket [Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv](#).
- Livsmedelsverket [Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt Sapere-metoden](#).
- [Pedagogsajten Måltidspedagogik](#).

4 PRESENTERA: NAMNGE & SERVERA



Vad vi väljer att lägga på tallriken påverkas av hur maten presenteras och placeras. Det finns flertalet beteendeeexperiment som visar att det som först fångar vår uppmärksamhet på en meny eller i en buffé allra troligast är det vi kommer att välja. Denna insikt ger oss möjlighet att, med enkla medel, skapa en beslutsmiljö där det är lättare att välja klimatsmart.

VEGETARISKT ELLER INTE?



Det ska vara lätt att göra rätt! Presentera det “bästa” alternativet först på menyn och visa med tydlig kommunikation vilken rätt som är mest hållbar.

Genom att planera serveringsordningen så att matgästerna först möts av en sallads- och grönsaksbuffé, därefter det klimatsmarta alternativet och sist eventuella animaliska rätter, ökar chansen att tallriken fylls med det som både kroppen och planeten mår bäst av.

Den rätt ni vill att flest ska välja bör få lite extra omsorg vad gäller både namn och uppläggning, då det visuella intrycket påverkar våra val.

Undvik att använda benämningar som ”vegetarisk” eller ”växtbaserad”, inte för att vilseleda, utan för att undvika att trigga förutfattade meningar och skepsis. Den klimatsmarta rätten bör alltid serveras som en självklar del av utbudet och aldrig som “specialkost”.

Mat är mat- oavsett vart proteinet kommer ifrån. Fokusera istället på att utbilda måltidspersonalen på hur de kan laga god och näringsrik mat med klimatet och hälsan i fokus.

MÓNIKA RÜLL LUNDIN,
MILJÖSAMORDNARE, SKOL- OCH
FRITIDSFÖRVALTNINGEN

EXEMPEL

PROTEINBOMBER FÖR HOCKEYELEVER

Efter att ha pratat med skolans hockeyelever, som tvivlade på att den vegetariska maten innehöll tillräckligt med protein, bestämde sig Jessica Danielsson, kökschef på Tappströmsskolan, för att skapa en ny rätt. Av grönsaker, keso och spannmål som blivit över från den vegetariska matlagningen gjorde hon biffar som hon döpte till proteinbomber. Ingredienserna var samma som tidigare men namnet var nytt och rätten blev en succé och ett stående inslag på menyn.



Foto: Engina Kyurt

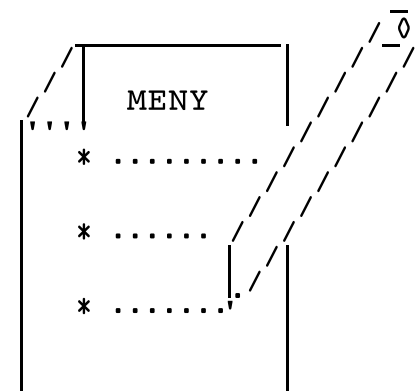


Foto: Polina Tankilevich



Tacofredag heter bara tacofredag, oavsett vad färsen innehåller!

MAGNUS NAESS, KOCK OCH INSPIRATÖR
(TIDIGARE PÅ GLOBALA GYMNASIET)



MÅLTIDSMILJÖN

En trivsamt måltidsmiljö har stor betydelse för hur vi känner inför det som serveras. Höga ljudnivåer i matsalen kan skapa stress och påverka smakupplevelsen negativt. Eftersom traditionella skolmatsalar ofta är utformade för att rymma många människor i stora, öppna ytor, finns det ett behov av att skapa en mer inbjudande och lugn miljö.

Förbättringar som skönare belysning, finare dukning och en mer genomtänkt planering av sittplatser kan göra stor skillnad. Att kalla matsalen för restaurang är ett enkelt grepp som förändrar känslan i rummet och pekar ut en riktning för fortsatta förbättringar.

Bemöt gästerna som stammisar! De ska känna sig välkomna och sedda. Genom att vara närvarande ute i matsalen kan måltidspersonalen själva presentera maten och skapa en mer personlig relation till gästerna. En gemytlig och trevlig stämning gör underverk för måltidsupplevelsen.



Green Corner | Foto: Marie Bergqvist



Eleverna funderar inte längre på om det är kött i lunchen eller inte – om alternativen är tillräckligt bra så äter de gärna vegetariskt.

ALAIN GRENARD, KÖKSCHEF
KARLSTAD KOMMUN (GREEN CORNER)

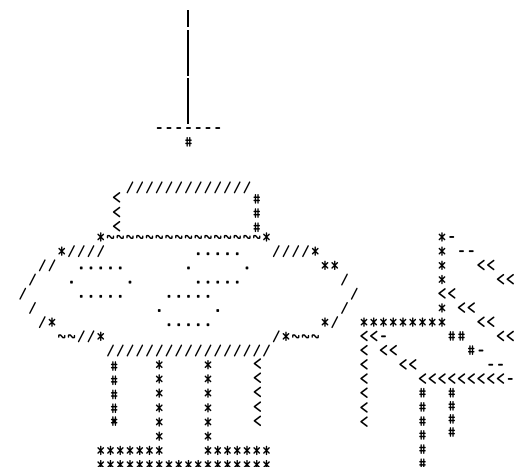
EXEMPEL

VÄLKOMMEN TILL GREEN CORNER

På Sundsta-Älvkullegymnasiet i Karlstad är det enkelt att välja vegetariskt. I skolrestaurangens Green Corner serveras varje dag vegetariska rätter med samma näringsvärde som den övriga lunchen. Kockarna står i serveringen, färdigställer och presenterar maten direkt inför eleverna – vilket skapar både dialog och nyfikenhet.

Syftet med Green Corner är att göra valet mellan vegetariskt och animaliskt protein enklare – när alternativen är likvärdiga. Här handlar det inte om att "välja bort" något, utan om att lyfta fram goda, hållbara rätter.

Green Corner har blivit en självklar del av skolmatsalen. I dag väljer över 400 elever den vegetariska lunchen – och intresset växer. Ett av knepet bakom framgången är att lyfta maten i sociala medier. Kockarna visar upp dagens rätter på Instagram och TikTok, vilket väcker engagemang både hos elever och föräldrar.



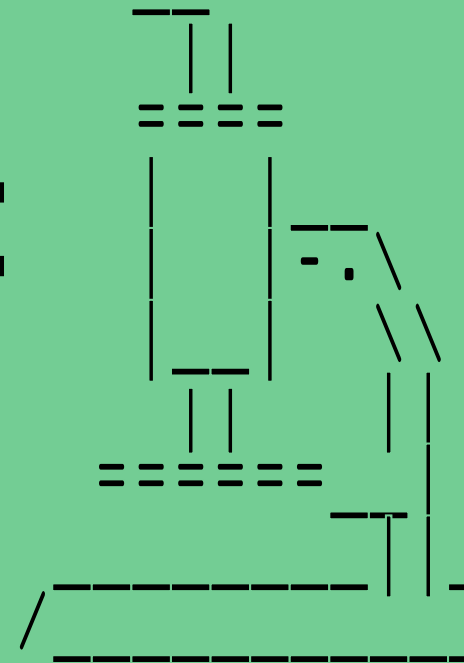
LÄSTIPS PÅ TEMAT

Kokbok för måltidsmiljön beskriver hur Karlstad kommun förändrade matsalsmiljön för att göra lunchen till en mer positiv upplevelse.



5 EXPERIMENTERA: TESTA, MÄT & UTVÄRDERA

Det finns inget färdigt facit för hur ett lyckat proteinskifte i skolan ska genomföras. Den här guiden är inte en checklista som garanterar resultat – men den kan inspirera till nästa steg. För att ta reda på vad som fungerar bäst i just er verksamhet behöver ni våga testa och lära er genom små och stora experiment.



MÄT HELLRE LITE, ÄN INGET ALLS

Utifrån de mål ni satt upp för er omställning och de konkreta insatser som ni formulerat kan ni skapa olika tester och experiment. Det är bra om experimentet innehåller någon typ av mätning så att ni kan få ett resultat – svart på vitt.

Alla skolor har olika förutsättningar för att mäta – och det är helt okej. Det viktigaste är att ni gör någon form av uppföljning. Genom att mäta före och efter en insats (en kontrollperiod) eller jämföra med en annan liknande plats där ingen förändring gjorts (kontrollplats) får ni bättre koll på vad som faktiskt fungerar.

Det behöver inte vara avancerat. Ju mer ni testar och följer upp, desto lättare blir det att ta kloka beslut – och att visa vad ni åstadkommit hittills.

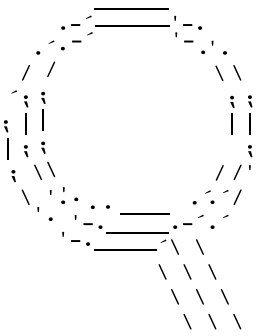


Foto: Muverrih Hanim



Det är ju så att varenda skolrestaurang eller förskola har sitt liv och sina gäster. Det finns ingen universallösning, men den bästa lösningen är att hela tiden försöka lära känna sina gäster och jobba med så hållbara produkter som möjligt.

DANIEL KALLONAS, KÖKSCHEF,
SKAPASKOLAN, HUDDINGE

För att undersöka vad som funkar kan ni mäta hur mycket av en specifik rätt som går åt beroende på:

- Var ni placerar den i förhållande till andra rätter och matgästernas “väg” genom matsalen.
- Vilket namn ni väljer att ge rätten.
- Om rättens klimatpåverkan kommuniceras eller inte.
- Om ni väljer att märka upp rätten som vego eller inte.
- Var på menyn ni presenterar rätten.
- Hur maten läggs upp och presenteras (testa exempelvis take away-stil).

EXEMPEL

VISA VÄGEN

Projektet Klimatprofilering av restauranger i Uppsala har lett till att restauranger och skolor i kommunen minskat sina utsläpp med upp till 30%. En av insatserna som gjordes var att klimatavtrycket för respektive rätt visualiserades på menyn. På så sätt blev det tydligare vilken skillnad valet av maträtt gör för miljön samtidigt som det blev enklare att “välja rätt”.

One Planet Plate är ett initiativ från WWF som också använder sig av märkningar för att uppmuntra restauranger och offentliga måltider att erbjuda hållbara rätter med låg klimatpåverkan. Den som gör ett avtal med WWF och använder sig av ett klimatberäkningsverktyg för livsmedel samt serverar måltider som släpper ut max 0,5 kg CO₂e får använda märkningen och kan på så sätt profilera sin mat som klimatsmart.

EXEMPEL

SMAKEXPERIMENT

Hösten 2024 genomförde Beteendelabbet ett smakexperiment i skolmiljö (på två skolor i Helsingborg) för att slå hål på elevers fördomar om att vegetarisk mat inte smakar gott. Experimentet bestod av två stycken smaktest och en omröstning där eleverna fick tycka till om den nya rätten och ifall den borde serveras regelbundet.

Vid smaktesterna visste eleverna inte att vår korvstroganoff lagats med ärtbaserad korv. Rätten upp-

skattades och 65% av eleverna röstade för att den skulle införas på menyn. Intressant var även att testmiljön påverkade resultatet; När smaktestet gjordes i korridoren var 89% respektive 72% positivt inställda. När rätten serverades som en del av lunchen och det blev tydligare för eleverna att den var vegetarisk och lagats i skolköket sjönk antalet positiva svar till 51% respektive 61%. Experimentet ger spännande insikter kring hur inramning och presentation av mat påverkar smakupplevelsen.



Foto: Gustav Johansson



EXEMPEL

FRÅN SOYABIFF TILL SOMMARTALLRIK

För att öka den vegetariska lunchförsäljningen på Liseberg placerade Beteendelabbet de vegetariska rätterna först på menyn och gav dem samtidigt nya namn och beskrivningar.

Försäljningen mättes tre veckor före och tre veckor efter förändringarna. Under hela perioden var det samma maträtter, det som förändrades var namn och placering.

Totalt ökade den vegetariska försäljningen med 76% och för rätten som förut hette Soyabiff men istället döptes till Sommartallrik var ökningen 275%.



Vi utvärderar hela tiden, vad vi har lärt oss och vad som funkar. Det är en viktig nyckel att faktiskt följa upp både små och stora saker och se vad vi lärt oss och vad specifikt som behöver förbättras för att närma sig det önskade resultatet.

ANN CHRISTINE SVAHN, FD REKTOR,
HELDAGSSKOLAN RULLEN, SOLNA



INTERAKTIV DEL

Genom att själva märka upp det klimatsmarta valet i skolmatsalen underlättar ni för fler att välja "rätt". Samtidigt skapar ni förståelse för nyttan med proteinskiftet genom benämningen klimatsmart. Använd gärna våra märkningar och gör ett experiment där ni mäter hur mycket av den klimatsmarta rätten som går åt - med och utan märkningen.

Vänd till nästa blad för att klippa ut eller kopiera och skriva ut märkningen.





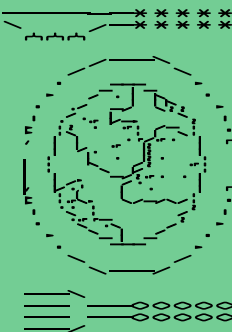
VÄLJ
KLIMAT-
SMART!



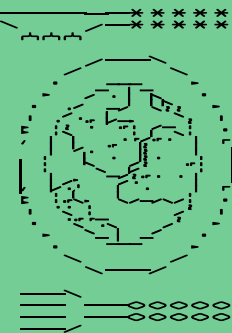
TACK!
FÖR ATT DU VÄLJER
KLIMATSMART



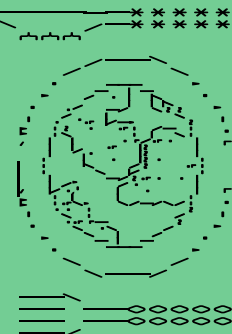
TACK!
FÖR ATT DU VÄLJER
KLIMATSMART



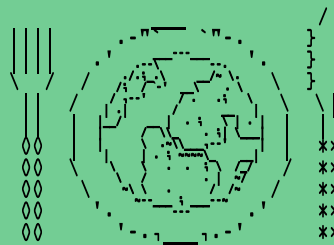
TACK!
FÖR ATT DU VÄLJER
KLIMATSMART



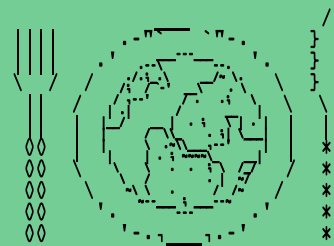
VÄLJ
KLIMAT-
SMART!



VÄLJ
KLIMAT-
SMART!



VÄLJ
KLIMAT-
SMART!



6 FIRA! GE POSITIV ÅTERKOPPLING

Vi människor älskar belöningar, särskilt sådana som kommer direkt. Positiv återkoppling som påminner oss om att vi agerar i linje med våra värderingar och långsiktiga planer, ökar motivationen. Uppmärksamma därför framsteg – både stora och små – under proteinskiftet. Även om målsättningarna är långsiktiga behövs belöning längs vägen, annars är det lätt att tappa fart.

Både måltidspersonal och matgäster behöver positiv återkoppling för att det ska kännas kul att bidra och "göra rätt". Vår poster för målsättning har en avsedd plats där ni kan fylla i hur ni planerar att fira uppnådda mål. Låt eleverna vara med och fundera kring vad firandet kan bestå utav. Kanske är det fredagsefterrätt, två tacodagar eller "önskevecka" som lockar mest. Gör samma sak för måltidspersonalen, kanske vill de gå en särskild kurs eller få chansen att göra något tillsammans utanför arbetstid. Den positiva återkopplingen knyter ann till verktyget om ägarskap och inkludering och handlar om att motivera alla inblandade.

EXEMPEL

STJÄRNOR BLIR EFTERRÄTT

På Skapaskolan i Huddinge är en del av hållbarhetsarbetet att minska mängden matsvinn från skolmåltiden. För att uppmuntra och tydliggöra elevernas förbättringar skapades ett poängsystem där eleverna belönades med en stjärna varje dag det slängde mindre än 7 kilo mat. När de fått ihop tio stjärnor bjuds de på efterrätt.



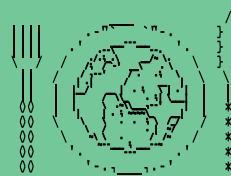
TIPS FÖR ÅTERKOPPLING

- Tydliggör på alla sätt ni kan, vilken skillnad ni åstadkommer. Det behöver inte vara avancerat utan kan handla om en enklare poster i matsalen, några rader om skolmaten i ett informationsbrev eller en återkommande punkt på klassmöten.
- Sätt upp en enkel "anslagstavla" där elever kan lämna feedback genom att sätta en röd eller grön knappnål för sin upplevelse av dagens måltid. Om systemet funkade bra kan ni belöna även det – att eleverna tar sig tid att "rösta".
- Skapa en enkel "feedback-låda" där eleverna kan kommunicera med måltidspersonalen – digital eller fysisk.
- Låt måltidspersonalen feedbacka eleverna genom kommunikationsinsatser i matsalen.
- Se till att måltidspersonalen känner uppmuntran från skolledningen och att deras arbete tydliggörs i skolans kommunikation utåt som hemsida eller nyhetsbrev.

- Nominera ert arbete i olika tävlingar och uppmuntra måltidspersonal att delta med sina recept i exempelvis Årets skolkock eller Sveriges offentliga måltider.
- Ett leende, ett tack eller en enkel hälsning vid serveringen gör stor skillnad. Det skapar en positiv stämning och gör att matgästen känner sig sedd. Den typen av direkt återkoppling – i stunden, i måltidsmiljön – kan göra större skillnad än vad en tror.

TACK!

FÖR ATT DU VÄLJER
KLIMATSMART



Jag tror att det som var mitt framgångsrecept var att jag tänkte på det som att varje dag gick jag in i boxningsringen mot förutfattade meningar kring hållbar och vegetarisk mat, och varje dag ville jag vinna.

MAGNUS NAESS, KOCK OCH INSPIRATÖR
(TIDIGARE PÅ GLOBALA GYMNASIET)

TIPSA GÄRNA VIDARE!

Vill du få tillgång till verktygslådan i tryckt version med tillhörande material?

Maila

proteinskifteiskolan@
beteendelabbet.se

Tillsammans gör vi skillnad!

ORDLISTA

Proteinskifte

Att byta ut en del av det protein vi äter från animaliska källor (som kött och mejeriprodukter) till mer växtbaserade källor (som baljväxter, nötter och spannmål). Det är bättre för miljön och ofta för hälsan också!

Växtbaserat

Mat som kommer helt från växter – t.ex. grönsaker, frukt, baljväxter, nötter, frön och spannmål. Innehåller inga produkter från djur.

Vegetariskt

En kost där man inte äter kött, men ofta fortfarande äter mejeriprodukter och ägg. Finns olika varianter, t.ex. lakto-ovo-vegetarian (äter ägg och mjölk) eller lakto-vegetarian (äter bara mjölkprodukter).

Flexitarian

En person som mestadels äter vegetariskt, men ibland äter kött eller fisk. En bra väg in i proteinskiftet!

Baljväxter

En grupp växter där vi äter fröna – t.ex. bönor, ärtor, linser och kikärter. Rika på protein, fibrer och bra för miljön.

Hållbar mat

Mat som är bra både för vår hälsa och för planeten. Ofta växtbaserad, närproducerad och med så lite svinn som möjligt.

Klimatavtryck

Hur mycket utsläpp av växthusgaser (som koldioxid) något orsakar. Kött har ofta högt klimatavtryck, medan växtbaserad mat har lågt.

Näringsämnen

Ämnen som kroppen behöver för att må bra – t.ex. protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.

Protein

Ett viktigt näringsämne som bygger upp kroppens celler och muskler. Finns i både animalisk mat (kött, fisk, ägg) och växtbaserad mat (baljväxter, nötter, spannmål).

Alternativt protein

Protein från andra källor än kött – t.ex. växtprotein, svampprotein (mykoprotein), insekter eller odlat kött.

RÅD & REKOMMENDATIONER

- Livsmedelsverket
- Skolverket
- NRR

VERKTYG & GUIDER

- Fiskguiden – WWF
- Köttguiden – WWF
- Vegoguiden – WWF
- One Planet Plate – WWF
- Kokbok för matmiljöer
- RISE klimatdatabas
- Skolmat Sverige
- mattanken.se
- foodforlife.org
- Mat-klimat-listan
- Måltidsmodellen

RAPPORTER & STATISTIK

- Skolmatskommisionen
- Skolmåltiden – en viktig del av en bra skola
- Skolmatsverige – Stockholms Stads årliga uppföljning
- Riksmaten ungdom

INSPIRATION

- Foodjams.se
- Frisk mat – inspirationsbanken
- Uppsala kommun – Klimatprofilering av restauranger
- Nudgin i praktiken – Så gör organisationen det lätt att göra rätt
- Vegolyftet

INSTAGRAM

- Restaurang Tullängen
- Jävligt gott
- Anna Whitlocks Restaurang
- Jessie Sommarström
- Föreningen Frisk mat
- Skolmatspassion
- Sveriges offentliga kockar
- Matskaperiet
- Almareköket
- Måltidsenheten Burlövskommun
- Hej mat
- Köket lillhagsskolan
- Miljösamordnar Monika
- Beteendelabbet

RECEPT

- Mat & jordbruk – receptbanken
- Köket.se – klimatsmart mat
- Frisk mat – recept
- Jävligt gott
- ICA.se – Klimatsmarta recept
- Malin Landsqvist – hållbar mat
- Veggie med kärlek – Globala gymnasiet

VERKTYGSLÅDAN ÄR ETT
SAMARBETE MELLAN:

BETEENDE LABBET

Beteendelabbet

Sveriges första beteendebyrå som kombinerar psykologi, design och ekonomi för att skapa positiv och hållbar beteendeförändring.



Proteinrevolutionen

En av åtta innovationsplattformar inom Vinnovas satsning *Ett nytt recept för matsystemet*. Målet med plattformen är att skapa innovation på systemnivå, för att bygga ett hållbart och konkurrenskraftigt matsystem.



HELSINGBORG

Måltidsservice på Skol- och fritidsförvaltningen i Helsingborg

En aktör i framkant vad gäller hållbar skolmat, som senaste åren genomdrivit ett proteinskifte inom samtliga skolverksamheter och lyckats få ner sin klimatpåverkan från inköpta livsmedel till en nivå av 1,25 CO₂ ekv/kg.

OCH BYGGER PÅ TIPS, INSIKTER
OCH ERFARENHETER FRÅN:

Erika Ek, verksamhetsutvecklande måltidsstrateg, Burlöv Kommun

Jessica Danielsson, kökschef
Tappströmsskolan, Ekerö

Sebastian Wendt, koststrateg och måltidsutvecklare, Malmö Stad

Lena Sjöqvist, kökschef,
Tullängsgymnasiet, Örebro

Louise Karlsson, skolkock,
Lillhagsskolan, Nykvarn

Michaela Tengblad, restaurangchef,
Anna Whitlocks Gymnasium,
Stockholm

Magnus Naess, kock och inspiratör
(tidigare på Globala Gymnasiet)

Daniel Kallonas, kökschef,
Skapaskolan, Huddinge

Elin Pettersson, biträdande
kostchef, Arboga kommun

Ann Christine Svahn, fd rektor,
Heldagsskolan Rullen, Solna

Ulrika Backlund, Projektledare
Innovationsplattform Matmiljö,
Världsnaturfonden WWF

2025

Innovationsledning

Linda Lindström &
Kajsa Wallin,
Beteendelabbet

Miljöstrategi

Mónika Rüll Lundin,
Helsingborg Stad

Text

Elsa Stålnér Correia,
Beteendelabbet

Visuellt koncept & Grafisk form

Lina Forsgren,
Studio Lina Forsgren

Grafisk form • assistans

Hilda Tenow Benulic

Med finansiering från:

VINNOVA