

# Hållbart Matsystems remissvar på Livsmedelsverkets förslag till uppdaterade Nationella riktlinjer för måltider i skolan



**Hållbart  
Matsystem**

Linda Lindström och Jonas Norberg  
[www.hallbartmatsystem.se](http://www.hallbartmatsystem.se)

Inlämningsdatum 2025-06-19

## Innehållsförteckning

- [1. Inledning – avgörande med helhetsfokus på elevernas totala livsmedelskonsumtion och konkreta åtgärder](#)
  - [2. Behov av tydligare och mer konkreta riktlinjer](#)
  - [3. Nödvändigheten av växtbaserad skolmat](#)
  - [4. Förslag till viktiga konkreta förstärkningar och förtydliganden](#)
    - [4.1 Grundläggande policy och mål](#)
    - [4.2 Konkreta måltidsförändringar](#)
    - [4.3 Näringsmässiga justeringar](#)
    - [4.4 Produktspecifika ändringar](#)
  - [5. Slutsats](#)
- 

### 1. Inledning – avgörande med helhetsfokus på elevernas totala livsmedelskonsumtion och konkreta åtgärder

Hållbart Matsystem välkomnar Livsmedelsverkets förslag till nya nationella riktlinjer för måltider i skolan. Vi instämmer i att skolan har ett avgörande ansvar för att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Detta ansvar kräver **helhetsfokus** – att skolan ser till helheten och förstår att skolmåltiden är ett kraftfullt verktyg för att påverka elevers totala livsmedelskonsumtion. **Ett sådant helhetsfokus kräver huvudsakligen växtbaserad skolmat för att verkligen göra skillnad för elevernas totala matvanor och planetens hållbarhet.**

### 2. Behov av tydligare och mer konkreta riktlinjer

**Det föreliggande förslaget till riktlinjer är enligt vår bedömning alltför otydligt formulerat och saknar den konkretisering som är nödvändig för att möjliggöra verklig förändring.** Många av de rekommendationer som presenteras är formulerade i vaga termer som "bör" och "kan" utan konkreta mål eller mätbara riktmärken. För att skolmaten ska kunna bidra effektivt till en hållbar omställning behövs tydliga, kvantifierbara mål och konkreta handlingsplaner som ger skolor och kommuner verkliga verktyg för förändring. **Hållbart Matsystem föreslår därför konkreta åtgärder som avsevärt skulle förbättra de föreslagna riktlinjerna.**

Det är av yttersta vikt att Livsmedelsverket baserar sina kostråd på oberoende och evidensbaserad forskning och står emot påverkan från starka särintressen som strävar efter att öka konsumtionen av animaliska produkter. Ett vetenskapligt grundat förhållningssätt är nödvändigt för att främja folkhälsan och säkerställa hållbara kostvanor.

### 3. Nödvändigheten av växtbaserad skolmat

Dagens höga konsumtion av animaliska produkter bland unga är djupt problematisk ur både hälso- och miljöperspektiv. Genom att tydligt fokusera på en växtbaserad norm i skolan, där måltiderna baseras på hela, oprocessade råvaror (whole food plant-based), hjälper skolorna elever att minska sin total konsumtion av animalier, vilket är en absolut nödvändighet.

Förslaget på riktlinjer är ett viktigt steg framåt, men för att accelerera omställningen till ett hållbart livsmedelssystem krävs ett ännu starkare fokus på de miljö- och klimatmässiga fördelarna med en växtbaserad kost. Animalieproduktionen, och i synnerhet produktionen av nötkött, står för en oproportionerligt stor del av livsmedelskonsumtionens resursförbrukning och klimatpåverkan.

#### Klimatpåverkan

Svenskt nötkött orsakar till exempel cirka 70 gånger mer växthusgaser än bönor (RISE Klimatdatabas). Även mjölkor orsakar enorma växthusgasutsläpp. En omställning till huvudsakligen växtbaserad skolmat är därför en av de mest effektiva åtgärderna för att minska matens klimatavtryck, stärka den biologiska mångfalden och bidra till en mer rättvis och hållbar global resursfördelning, helt i linje med Agenda 2030.

#### Havens kris

Världens hav, inklusive Östersjön, befinner sig i kris med kraftigt utfiskade bestånd. Fisk innehåller ofta höga halter miljögifter och tungmetaller som är skadliga för barns utveckling. Med tillämpning av försiktighetsprincipen för barns hälsa bör fisk inte längre serveras som skolmat.

#### Ekonomiska fördelar

En omställning till oprocessad växtbaserad kost medför dessutom en avsevärd ekonomisk besparing. De frigjorda medlen från minskade inköp av animalier möjliggör en markant kvalitetshöjning av de råvaror som köps in, vilket eleverna kommer att värdesätta och uppskatta.

## 4. Förslag till viktiga konkreta förstärkningar och förtydliganden

För att förslaget ska få maximal effekt och för att arbetet mot en hållbar och hälsosam skolmat ska bli verkningsfullt, föreslår vi följande förstärkningar och förtydliganden:

### 4.1 Grundläggande policy och mål

#### Fastställ tydliga mål för andelen växtbaserade måltider

Minst 80 procent av alla skolmåltider ska vara helt växtbaserade. Detta mål bör, i enlighet med riktlinjernas intention, integreras i skolans systematiska kvalitetsarbete och följas upp regelbundet.

#### Inför en växtbaserad norm i skolmåltiden

Huvudrätten ska alltid vara växtbaserad. Detta är i linje med Livsmedelsverkets egna riktlinjer, som framhåller att "*baljväxter bör vara en betydande del av kosten*" och att skolan bör servera dem varje dag.

### 4.2 Konkreta måltidsförändringar

#### Inför minst tre helt växtbaserade dagar i veckan

Minst tre dagar per vecka ska vara helt fria från animalier, för att på ett konkret sätt minska klimatpåverkan och främja hälsan. Detta ligger i linje med rekommendationen att "*servera rött kött max 1-2 gånger per vecka*" och att ersätta animaliskt protein med vegetabiliskt.

#### Prioritera frukt och ta bort sockerhaltiga drycker inklusive mjölk

Främja konsumtionen av frukt och grönt, där riktlinjerna rekommenderar ett intag på "*minst 500-800 gram grönsaker, frukt och bär om dagen*". Detta konkretiseras genom att servera rikligt med skolfrukt.

Upphör med skolmjölk och servera vatten. Vatten är, som riktlinjerna anger, en "*bra måltidsdryck*", och mer hållbart eftersom mjölk orsakar enormt mycket växthusgaser.

#### Gör fullkorn till norm

Alla spannmålsprodukter som serveras, såsom pasta, bröd och gryn, bör vara fullkornsvarianter. Detta är en nödvändig skärpning av Livsmedelsverkets förslag på riktlinjer att "*servera gärna fullkornsvarianter*" för att säkerställa att eleverna får i sig tillräckligt med fibrer och för att främja en god hälsa. Detta är i linje med NNR:s rekommendation på "*minst 90 gram fullkorn per dag*".

## 4.3 Näringsmässiga justeringar

### Säkerställ näringsinnehållet i den växtbaserade kosten

För att växtbaserade måltider ska vara näringsmässigt kompletta och uppfylla elevernas behov är det avgörande att de utformas med *"proteinrika livsmedel"* som bönor, linser och ärtor samt *"fullkornsrika spannmålsprodukter"*.

Riktlinjen att servera *"fullkornsbröd och en c-vitaminrik frukt eller grönsak till måltiden för att främja upptaget av järn"* är mycket viktig.

### Använd uteslutande växtbaserade oljor, fetter och ostar

Vi instämmer i rekommendationen att *"använda rapsolja eller andra Nyckelhålmärkta matfetter"*. Av hälsoskäl bör även animalisk ost, som har en hög andel mättat fett, ersättas med växtbaserade nyttiga alternativ gjorda på till exempel nötter.

## 4.4 Produktspecifika ändringar

### Minimera socker i all servering och ta bort mejeriprodukter

Skolan ska servera minimalt med sockerrika produkter, i linje med *"undvika sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass och fikabröd"*. Därför bör mejeriprodukter tas bort helt eftersom de innehåller stora mängder laktos (mjölksocker) och saknar de skyddande fibrer som finns i hela växtbaserade livsmedel. Detta gäller även mellanmål.

### Uteslut rött kött och charkprodukter från skolmatmenyn

En förutsättning för att elevernas totala konsumtion av rött kött och chark inte ska överskrida NNR:s kostråd, *"högst 350 gram per vecka"* för rött kött och *"så låg som möjligt"* för chark, är att helt utesluta dessa livsmedel i skolan. De flesta elever konsumerar redan alltför mycket rött kött och chark utanför skolan.

### Uteslut fisk från skolmatmenyn

Fisk bör inte längre serveras i skolan med hänsyn till den akuta miljökrisen med utfiskade hav samt de hälsorisker som miljögifter i fisk innebär. Enligt Livsmedelsverket är det särskilt viktigt för *"barn, unga, gravida, ammande eller de som vill bli gravida i framtiden"* att minimera intaget av miljögifter, och en strikt försiktighetsprincip bör därför tillämpas för att skydda elever från exponering av miljögifter och tungmetaller som ofta förekommer i fisk.

## Fågel och ägg bör tas bort från skolmatsmenyn

Ägg- och fågelproduktion har en betydande miljöpåverkan genom utsläpp, foderodling och hög resursförbrukning. Ett kilo ägg ger upphov till 1–2 kilo koldioxidekvivalenter, där den största delen av utsläppen kommer från produktionen av hönornas foder, särskilt sojabaserat foder.

Importerad soja för kraftfoder till djurindustrin kopplas till avskogning och frigör stora mängder kol, vilket försämrar klimatet. Spannmåls- och sojaodling leder också till läckage av växtnäring till vattendrag, sjöar och hav, vilket orsakar övergödning.

Ägg kan med fördel ersättas med kikärtsspad eller andra miljövänliga och hälsosamma växtbaserade alternativ.

## 5. Slutsats

Framtidens mat är växtbaserad – inte av ideologiska skäl, utan av ren nödvändighet. Skolmaten bör spegla denna utveckling och fungera som en kraftfull motor i omställningen till ett hållbart matsystem. En växtbaserad skolmåltid gynnar både klimatet, genom kraftigt minskade utsläpp, och elevernas hälsa, genom näringsrika och hälsofrämjande måltider.

Genom att införa dessa konkreta förslag kan de nationella riktlinjerna bli ett kraftfullt verktyg för att främja en hållbar och hälsosam framtid. **Ett helhetsfokus på elevernas totala livsmedelskonsumtion kräver tydliga, mätbara mål och konkreta riktlinjer och inte vaga rekommendationer.** Det ger skolan en unik möjlighet att faktiskt lägga grunden för goda matvanor som gynnar både individen och planeten i generationer framöver.

---

### Med vänliga hälsningar,

Jonas Norberg och Linda Lindström

Hållbart Matsystem

[www.hallbartmatsystem.se](http://www.hallbartmatsystem.se)

0730-231303 (Linda)