



ARBOGA KOMMUN

RIKTLINJER

för måltidsverksamheten inom förskola och skola i
Arboga kommun

Barn och utbildningsnämnden
antaget 2010-12-08 § 52

Tekniska nämnden
antagen 2011-02-02 § 10

2010-11-23

Innehåll

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Inledning | 5 |
| 2 | Kostens betydelse | 6 |
| 3 | Syfte och mål | 7 |
| 4 | Lagstiftning | 8 |
| 4.1 | Skollagen..... | 8 |
| 4.2 | Livsmedelslagen | 8 |
| 4.3 | Lagen om offentlig upphandling | 8 |
| 5 | Allmänna kvalitetskrav | 9 |
| 5.1 | Kompetens..... | 9 |
| 5.2 | Inflytande/delaktighet | 9 |
| 5.3 | Matsedel förskola..... | 9 |
| 5.4 | Matsedel skola..... | 9 |
| 5.5 | Frukost och mellanmål | 10 |
| 5.6 | Tillagning..... | 10 |
| 5.7 | Näringsinnehåll | 10 |
| 5.8 | Varmhållning | 11 |
| 5.9 | Transport..... | 11 |
| 5.10 | Hygienrutiner..... | 11 |
| 6 | Kostrekommendation | 12 |
| 6.1 | Måltidsordning och energifördelning | 12 |
| 6.2 | Förskolan..... | 12 |
| 6.3 | Skolan..... | 13 |
| 6.4 | Matens klimatpåverkan | 13 |
| 6.5 | Söta livsmedel | 13 |
| 7 | Måltidsfördelning | 14 |
| 7.1 | Frukosten bör ge 20–25 % av dagens energi..... | 14 |
| 7.2 | Lunch bör ge 25-35 % av dagens energi | 14 |
| 7.3 | Mellanmålet bör ge 5-15% av dagens energi | 14 |
| 8 | Matsituationen | 15 |
| 8.1 | Måltidsmiljö..... | 15 |
| 8.2 | Tallriksmodellen - ett hjälpmedel för balans i måltiden | 15 |
| 8.3 | Matens utseende | 15 |
| 8.4 | Pedagogiska måltider..... | 16 |
| 9 | Standard för lunch vid utflykt eller friluftsdagar | 17 |
| 10 | Cafeteri-verksamheten på skolor | 18 |
| 11 | Specialkost | 19 |
| 11.1 | Vegetarisk kost..... | 19 |
| 11.2 | Laktovegetarisk kost | 19 |
| 11.3 | Laktosfri kost..... | 19 |
| 11.4 | Mjölkproteinfri kost..... | 19 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 11.5 | Glutenfri kost | 19 |
| 11.6 | Diabeteskost | 20 |
| 11.7 | Kost på grund av överkänslighetsreaktioner | 20 |
| 11.8 | Kost anpassad till kultur och religion..... | 20 |
| 13 | För dig som vill läsa mer | 21 |
| 13.1 | Webbadresser..... | 21 |

1 Inledning

Riktlinjerna är ett uttryck för barn- och utbildningsnämndens (BUN) samt tekniska nämndens (TN) övergripande viljeriktning och ambitionsnivå när det gäller kvaliteten på kost och kosthantering till barn och ungdom.

Barn och utbildningsnämnden vill verka för att arbeta hälsofrämjande och skapa förutsättningar och möjligheter så att människor kan göra goda val i livet.

Förskolans och skolans hälsofrämjande arbete har fokus på daglig fysisk aktivitet och goda matvanor.

Riktlinjerna ska fungera som ett stöd för verksamhetsstyrning och egna målformuleringar, uppföljning och utvärdering samt vid upphandling. Riktlinjerna ska även vara vägledande för att säkerställa kvaliteten på kosten, hanteringen av livsmedel och situationen kring måltiden. Det är viktigt att måltiden ses i ett helhetsperspektiv.

Riktlinjerna bygger på svenska näringsrekommendationer för friska (SNR). SNR baseras på de Nordiska näringsrekommendationerna, mer information finns på Livsmedelsverkets webbplats. Riktlinjerna följer Livsmedelsverkets råd för bra mat i förskola och skola.

Personal ska ha den kunskap och kompetens som behövs för att säkerställa en hög kvalitet på kost och kosthantering.

Vid förändrade förutsättningar ska en avstämning mot riktlinjerna ske, vid behov ska en revidering göras. Revidering ska utarbetas i samverkan mellan förvaltningarna.

2 Kostens betydelse

Kost och kostvanor har en mycket stor betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Utgångspunkt i arbetet för en bra folkhälsa är att stärka det som bidrar till god hälsa och minska sådant som bidrar till ohälsa. En näringsriktig kost främjar en god hälsa och förebygger sjukdomar.

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka leka och gå i skolan. Barn/elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig och har därför bättre förutsättningar att prestera bra.

Idealet är att skollunchen ska vara så tilltalande att varken elever eller den vuxna skolpersonalen väljer andra alternativ till lunch. Skolrestaurangen ska bli en positiv mötesplats för hela skolan. En bra miljö i skolrestaurangen har avgörande betydelse hur lunchen upplevs.

Personalen inom förskolan och skolan ska tillsammans med kökspersonalen på ett positivt och naturligt sätt främja bra levnadsvanor och hälsa.

”Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och skröplighet”
Världshälsoorganisationen, WHO, definition av hälsa.

3 Syfte och mål

Syftet med riktlinjerna är:

- att ange nämndernas ambitionsnivå gällande kvalitet på måltider och måltidshantering.
- att riktlinjerna ska vara ett styrmedel i målarbetet, uppföljning och utvärdering av målen samt upphandling.
- att uppmärksamma risker, att säkerställa rutiner inom måltidsverksamheten i kommunen.

Målet med riktlinjerna är:

- att servera måltider som ger stimulans, avkoppling och trevlig samvaro, där alla får en fullvärdig kost anpassad efter var och ens behov av näring och energi.

4 Lagstiftning

4.1 Skollagen

I skollagen står det inskrivet att skolmåltiden i grundskolan och grundsärskolan ska vara avgiftsfri och näringsriktig. För verksamhetsområdena förskola och gymnasiet finns ingen lagstiftning.

4.2 Livsmedelslagen

Lagen är en ramlag för allt arbete inom livsmedelsområdet. Den beskriver vad som är livsmedel samt regler för hantering, märkning, personalhygien, livsmedelslokal och riktlinjer för tillsyn. Verksamheterna omfattas av livsmedelslagstiftningen med tillhörande kungörelser. Ett egenkontrollprogram för varje livsmedelslokal ska finnas. Tekniska nämnden är livsmedelsföretagare och Livsmedelsverket är tillsynsmyndighet.

4.3 Lagen om offentlig upphandling

Syftet med upphandlingsreglerna är att upphandlande myndigheter på bästa sätt ska använda de offentliga medel som finansierar offentliga upphandlingar, genom att uppsöka och dra nytta av konkurrensen på aktuell marknad. Samtidigt syftar regelverket till att ge leverantörerna möjlighet att tävla på samma villkor i varje upphandling.

5 Allmänna kvalitetskrav

Kostfrågor ska ses som en naturlig del av barnens eller elevernas dag. Måltiderna ska därmed bidra till och ge möjlighet till social gemenskap, avkoppling och trevlig samvaro.

5.1 Kompetens

Personal ska vara informerad om riktlinjerna och ha kunskap om vikten av att servera energi- och näringsriktig kost fördelad på olika måltider. Personal som hanterar kost ska ha den kunskap och kompetens som behövs för att säkerställa en hög kvalitet på mat och mathantering.

5.2 Inflytande/delaktighet

Matråd i skolan är ett konkret sätt att arbeta med elevinflytande och kan vara ett viktigt led i skolans demokratiarbete. Matrådet är till för att alla på skolan ska ha en möjlighet att vara med och påverka skolmaten och skolmåltidsmiljön. Matråd ska finnas på alla skolor.

5.3 Matsedel förskola

Lunchen i förskolan ska vara komplett, det vill säga innehålla en varmrätt, minst fyra råa och/eller tillagde grönsaker, mjölk samt bröd med smörgåsmargarin. Hälften av grönsakerna bör vara grova som rotfrukter, vitkål och broccoli. Grönsakerna ska varieras efter säsong. Söta produkter ska inte erbjudas barnen, traditionella tillbehör som sylt kan serveras. Vid val av livsmedel serveras till övervägande del nyckelhålmärkta livsmedel. Vid val av maträtter väljer vi fler egentillagade maträtter framför helfabrikat.

Nötter, jordnötter, mandel och sesam förekommer inte alls i maten som serveras till barnen.

5.4 Matsedel skola

Samtliga skolor ska erbjuda två alternativa maträtter, varav minst ett vegetariskt, till lunchen samt en salladsbuffé. Måltiden ska vara komplett, den ska innehålla varmrätt, grönsaker, mjölk eller vatten samt bröd med smörgåsmargarin. Traditionella tillbehör ska serveras.

Det vegetariska alternativ som serveras i skolan är lakto-ovo-vegetarisk kost, det betyder att den innehåller grönsaker, mjölk och ägg.

Det vegetariska alternativet är rätt två på skolans matsedel.

På skolorna ska det finnas en salladsbuffé med ett omväxlande utbud som lockar till större grönsakskonsumtion. Målet är att varje elev ska äta 100-125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen. Salladsbordet ska innehålla minst sex sorters grönsaker.

Grönsakerna ska varieras efter säsong.

Vid val av livsmedel serveras till övervägande del nyckelhålmärkta livsmedel. Vid val av maträtter väljer vi fler egentillagade maträtter framför helfabrikat.

Nötter, jordnötter, mandel och sesam förekommer inte alls i maten som serveras eleverna.

5.5 Frukost och mellanmål

Frukosten och mellanmål som serveras i förskolan och på skolor/fritidshem bygger på:

- Nyckelhålmärkta gryn/flingor/müsli samt bröd
- Nyckelhålmärkta mejeriprodukter som mjölk/fil/yoghurt
- Frukt/bär/grönsaker

Frukost frekvens under 4 veckor

Gröt, mjölk, mos/sylt, smörgås med pålägg, frukt/grönsaker/bär -12 gånger

Naturell fil/yoghurt/mjölk, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg, frukt/grönsaker - 8 gånger

En variant är att ha en frukostbuffé där båda frukostalternativen ingår för att tillgodose flera barn/elevs behov och önskemål.

Mellanmåls frekvens under 4 veckor

Naturell fil/ yoghurt/mjölk, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg, frukt/grönsaker - 20 gånger

Söt dryck, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis ska inte serveras till barnen.

5.6 Tillagning

Den mesta av maten tillagas från grunden, det vill säga potatismoset görs av vanlig potatis, alla såser och soppor tillagas från grunden och inga "pulverprodukter" förekommer.

Huvudkomponent (t.ex. köttfärssås) som serveras till lunch är tillagad i Gäddgårdsskolans produktionskök enligt systemet Cook chill. Cook chill innebär att mat tillagas på traditionellt sätt och sedan snabbt kyls ned till mellan 0°C och +3°C. Maten förvaras därefter i en temperatur mellan 0°C och +3°C tills den ska serveras. Tillagning och servering av varm mat sker på Götlunda skola och Medåkers skola.

5.7 Näringsinnehåll

Vad som är näringsriktigt framgår av de så kallade svenska näringsrekommendationerna (SNR). De bygger på vetenskapliga underlag om vad som behövs av näringsämnen och energi för en god hälsa och minskad risk för kostrelaterade sjukdomar. Näringsrekommendationerna anger vad olika åldersgrupper och kön behöver i form av energi, näring, vitaminer och mineraler. De svenska näringsrekommendationerna baseras på de nordiska näringsrekommendationerna och revideras återkommande.

Sammanställningen av maten ska varieras från måltid till måltid och från dag till dag. SNR gäller för ett genomsnitt av en längre period, t.ex. en vecka.

5.8 Varmhållning

Varmhållningstiden för tillagad mat ska inte överstiga två timmar, för potatis gäller högst en timme, detta för att inte försämra matens smak och näringsvärde. Varmhållning av mat försämrar matens smak, utseende och konsistens, ju längre den pågår. Näringsvärdet försämras också, främst när det gäller vitamin C.

Färdiglagad mat ska varmhållas i minst + 60°C. Återuppvärmning av kyld mat, så kallas cook-chillmat ska ske till minst + 72°C under två minuter, maten kan sedan varmhållas vid +63°C. Mat som ska serveras kall ska inte ha en högre temperatur än +8°C.

5.9 Transport

Leverans av måltiderna ska ske i för ändamålet avsedda förpackningar och transportutrustning. Viktigt är att maten har rätt temperatur under transport enligt egenkontrollprogrammet.

5.10 Hygienrutiner

Den mest betydelsefulla smittvägen är kontaktsmitta, via händer.

Livsmedelslagen gäller alla som hanterar livsmedel. Det är av största vikt att egenkontrollprogrammet följs.

6 Kostrekommendation

6.1 Måltidsordning och energifördelning

Måltiderna ska ge barn/elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet. Det är viktigt att måltider serveras på regelbundna tider.

Enligt näringsrekommendationer ska det totala dagliga intaget fördelas på tre huvudmål och ett antal mellanmål.

Maten på förskola och fritidshem kan för vissa barn stå för så mycket som 65-70% av det totala energibehovet under en hel dag. Det är viktigt att middag serveras på kvällen för att täcka hela behovet.



| <i>Måltid</i> | <i>Tider</i> |
|---------------|--------------|
| Frukost | 07.30-08.00 |
| Lunch | 11.00-13.00 |
| Mellanmål | 14.30-15.00 |
| Middag | 18.00-19.00 |

7.2 Nyckelhålmärkta livsmedel

Vuxna och barn över 2 år rekommenderas äta nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålmärkta produkter innehåller mindre mättat fett, socker och salt men mer fibrer och fullkorn än andra livsmedel av samma typ. Nyckelhålmärkta produkter ska i första hand väljas. Undantaget är bordsmargarin, där förskolebarn rekommenderas ett matfett med minst 70 procent fett, varav en tredjedel mättat fett. Mjölk, ost och charkvaror, men även bakverk och choklad, är de största källorna till mättat fett.

Barn rekommenderas nyckelhålmärkta produkter för att få en bra balans mellan fett, protein och kolhydrater. För barn med ett högt energibehov rekommenderas extra energi i form av enkel- och fleromättat fett. Livsmedel med ett högt innehåll av dessa fetter är bland annat lax, böckling, makrill och oljor. Magra barn kan behöva mer fett, inte mer mättat fett.

6.2 Förskolan

De minsta förskolebarnen (1-2 år) orkar inte äta så stora portioner men har samtidigt ett stort energibehov. Det betyder att de kräver lite energirikare mat och att fettmängden behöver vara något större

i deras mat. Det kan man enkelt åstadkomma genom att tillsätta extra matfett i maten.

Mellanmålen är av större betydelse för småbarn än för vuxna då de inte kan äta så stora portioner. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan måltiderna för de yngsta barnen. Utöver de vanliga måltiderna kan ett extra mellanmål på förmiddagen vara bra. Mellanmålet kan bestå av frukt, smörgås eller ett glas mjölk. De större barnen på förskolan kan ha 3-3,5 timme mellan måltiderna.

6.3 Skolan

I skolan bör måltiderna tidsmässigt ligga så regelbundet som möjligt för den enskilda eleven. Det ska finnas tillräckligt med tid avsatt för att maten ska kunna ätas i lugn och ro.

6.4 Matens klimatpåverkan

Genom att medvetet välja rätt livsmedel och säsongsanpassa inköpen kan vi påverka utvecklingen positivt; livsmedel som producerats, transporterats och tillagats på minsta miljöstörande sätt ger en minskad miljöpåverkan och resursförbrukning samt gynnar den biologiska mångfalden. Sammantaget utgör livsmedelskedjan en av våra stora miljöbelastare och bidrar till många av de stora miljöhoten – såväl i Sverige som globalt.

6.5 Söta livsmedel

De flesta barn och ungdomar äter för mycket godis, snacks, bakverk, glass och söta drycker. Därför erbjuds inte sådana livsmedel på förskolor, skolor eller fritidshem. I första hand väljs livsmedel som är naturligt söta, inte produkter som innehåller sötningsmedel. Vår tradition bjuder att vi vid firanden av traditioner förknippar detta med söta produkter, t.ex. julgransplundring, påskfirande osv. Här utmanas personalens fantasi att ersätta godiset med andra aktiviteter som gör firandet av traditionen till en lustfylld upplevelse.

7 Måltidsfördelning

OBS! Rekommenderad tid för måltiderna på föregående sida.

7.1 Frukosten bör ge 20–25 % av dagens energi

- Gröt, mjölk, mos/sylt, smörgås med pålägg och grönsak
- Fil/yoghurt/mjölk, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg och grönsak

7.2 Lunch bör ge 25-35 % av dagens energi

- Maträtt enligt matsedel
- Salladsbuffé med dressing
- Hårt bröd och smörgåsmargarin
- Mjölk och vatten

7.3 Mellanmålet bör ge 5-15% av dagens energi

- Fil/yoghurt/mjölk, frukt, grönsak och smörgås med pålägg



8 Matsituationen

Matsituationen innebär inte enbart att tillgodose ett grundläggande behov av energi och näring. Måltiden har även en social betydelse och situationen runt ätandet bör också medföra avkoppling och ett behagligt avbrott i vardagen. Att få tvätta händerna och känna sig fräsch före maten kan ha betydelse för aptiten.

8.1 Måltidsmiljö

Det är viktigt att duka trevligt och måltiden ska anpassas och serveras under sådana former att den ger en positiv upplevelse. Det är också viktigt att undvika störande ljud. Man ska undvika onödiga stressmoment och eftersträva att måltiden blir lugn och behaglig.

I respektive skolas ordningsregler framgår vad som gäller i skolrestaurangen.

8.2 Tallriksmodellen - ett hjälpmedel för balans i måltiden

Energibehovet påverkas av bland annat ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. Ett användbart verktyg för att äta en balanserad måltid är tallriksmodellen, vars proportioner alltid är desamma oavsett portionsstorlek.



Från cirka två års ålder kan barnet börja äta på samma sätt som äldre barn och vuxna.

Det innebär en tallrik med högst en fjärdedel kött, fisk eller ägg. Resten av tallriken delas lika mellan potatis/pasta/ris och grönsaker/rotfrukter.

8.3 Matens utseende

Maten på bordet borde se ut som en konstnärs färgpalett. För att skapa rätter som har färger och som är näringsrika behöver man experimentera med olika ingredienser. Blanda och matcha för att se om färgerna och smakerna passar ihop. Uppläggning och servering ska se tilltalande ut.

8.4 Pedagogiska måltider

Det krävs engagerad personal i skolrestaurangen för att måltiden ska bli positiv för eleven. Pedagogiska måltider, då vuxna äter tillsammans med barnen, ger personalen tillfälle att förmedla en positiv attityd till mat och måltider. Personal som äter pedagogisk måltid äter dagens lunch.

Det krävs att vuxna äter med barnen i förskolan för att visa hur måltiden ska vara. Förskolans måltider fyller en viktig pedagogisk funktion och ger många möjligheter till lärande.

Barnen får träning i finmotorik, koncentration, samvaro, hänsynstagande och att samtala. De kan också lära sig mer om mat och bordskick, om vikten av god hygien såsom att tvätta händerna innan maten. Vid måltiderna ges barnen möjlighet till ansvarstagande och till att ha inflytande över sin vardag i förskolan. Exempel på detta är att barnen själva bestämmer över hur mycket de vill äta, vilken smörgås de vill ha, vilka grönsaker osv.

9 Standard för lunch vid utflykt eller friluftsdagar

Barn och ungdomar på utflykt bör få lika god och näringsriktig mat som "hemma" på skolan. Maten kan med fördel vara planerad som en del av skolans matsedel. Utflyktsmaten ska också vara säker att äta, men eftersom den innebär andra risker än vardagsmaten, bör systemet för egenkontroll ha rutiner för utflykter. Personalen ska kunna känna sig trygg genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

När barn och ungdomar tar med något ätbart till skolan är det viktigt att det inte innehåller nötter, mandel, jordnötter eller sesam. Kakor, godis, snacks, bakverk och söta drycker bör inte tas med.

10 Cafeteriaktiviteten på skolor

Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Därför ska skolans cafeteria erbjuda ett hälsofrämjande utbud med bra mellanmål.

Det ska finnas något att erbjuda de eleverna med specialkost.

Cafeterian ska inte bedrivas under lunchserveringen.

På grund av allergirisken förekommer inte nötter, jordnötter, mandel och sesam i cafeterian.

11 Specialkost

Allergier och födoämnesöverkänslighet ställer särskilda krav på hantering och servering. Farorna i samband med allergier samt åtgärder och rutiner som säkerställer korrekt hantering ska finnas beskrivna i egenkontrollen. Genom specialkostblanketten ska köket få information om de barn och elever med specifika behov utifrån medicinska, etiska eller religiösa skäl. Specialkost godkänns av skolsköterska/BVC- sköterska/läkare. Skolsköterskan gör bedömning om lämplig kost/kostbehandling och gör beställningen till köket via kostintyg. Skolsköterskan ansvarar för att pedagoger i skola och fritidshem får information.

Den mat som erbjuds barn och elever med specialkost är ett fullvärdigt alternativ som tillgodoser behovet av energi och näringsämnen enligt gällande rekommendationer. Alla allergener redovisas på matsedeln för förskola och skola.

Nötter, jordnötter, mandel och sesam förekommer inte alls i förskolan och skolans lokaler eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner.

11.1 Vegetarisk kost

Det vegetariska alternativ som serveras i skolan är lakto-ovo-vegetarisk kost, det betyder att den innehåller grönsaker, mjölk och ägg.

Det vegetariska alternativet är rätt två på skolans matsedel och specialkost för förskolan.

11.2 Laktovegetarisk kost

Kosten innehåller grönsaker och mjölkprodukter men inte ägg. Vegankost serveras inte.

11.3 Laktosfri kost

Kosten är avsedd för individer med nedsatt förmåga att bryta ner laktos (mjölksocker). Känsligheten för laktos är individuell. Laktosfria produkter används.

11.4 Mjölproteinfri kost

Kosten är avsedd för individer med allergi mot mjölkprotein. Maten är fri från mjölk och mjölkprodukter liksom livsmedel där mjölk ingår.

11.5 Glutenfri kost

Kosten är avsedd för individer med celiaki (glutenintolerans). Maten innehåller inte sädeslagen vete, korn och råg. Endast ren havre får användas. Med ren havre menas att den inte kommit i kontakt med övriga sädeslag.

11.6 Diabeteskost

Det viktigaste vid diabetes är en regelbunden måltidsordning. Förutom själva regelbundenheten är det bättre med många små måltider under en dag, än färre stora. Även om mellanmålet "bara" blir en frukt eller en fullkornsskorpa är det viktigt att kroppen lär sig att den snart får mat igen, se kostrekommendation och måltidsfördelning, punkt 6 och 7 i riktlinjer för måltidsverksamhet inom förskola och skola.

Hoppa aldrig över en måltid!

11.7 Kost på grund av överkänslighetsreaktioner

Kosten är avsedd för barn som reagerar på vissa livsmedel. De livsmedel som ofta ger upphov till reaktioner är frukt, grönsaker, baljväxter, soja, spannmål, nötter, mandel, fröer, fisk, skaldjur, ägg och mjölk.

11.8 Kost anpassad till kultur och religion

Kosten är anpassad för att tillgodose olika kulturers och religioners särskilda regler och matvanor. Halal och kosher slaktat kött serveras inte eftersom som det inte är förenligt med svensk djurhållning.

13 För dig som vill läsa mer

13.1 Webbadresser

www.skolmatensvanner.org

www.slv.se

www.livsmedelssverige.se

www.folkhalsoguiden.se

www.skolverket.se

www.fhi.se

ww.skl.se

www.ncff.nu