



DET KONGELIGE  
KUNNSKAPSDEPARTEMENT



DET KONGELIGE  
HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENT

Kommunene  
Private grunnskoler

Deres ref

Vår ref

Dato

17/2299

02.05.2017

## 20 minutters spisepause i grunnskolen

Regjeringen ved syv departementer har nylig lagt fram Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2020) *Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle*. Brev om dette er sendt alle kommuner og fylker. Planen har særlig fokus på måltidsglede, og ett av tiltakene er å "bidra til at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid følges opp i skolen". Dette brevet er en oppfølging av tiltaket. Sammen med videre innsats fra Helsedirektoratet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA) er dette et ledd i å implementere retningslinjen om mat og måltid i skolen.

Gode vaner skapes tidlig, og barn og unge er sentrale målgrupper i planen. Kosthold, mat og måltid er i første rekke foreldrenes ansvar, men skolene må sikre gode rammer for måltidene. Det er viktig for helse, trivsel og læring. Derfor vil vi som statsråder for disse områdene minne skolene på betydningen av at elevene får nok tid til å spise.

[Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider](#) i skolen foreligger digitalt på helsedirektoratet.no og er sendt i trykt format til alle landets skoler. Om spisetid heter det at:

***"Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter***

*Det er behov for å sette av minimum 20 minutter til å spise, slik at alle får mulighet til å spise i ro og til de er mette. Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid. Også elever som har praktiske oppgaver i spisepausen, har behov for tilstrekkelig tid til å spise. Det bør tas hensyn til at yngre barn trenger lengre tid på seg både når de spiser og til de andre aktivitetene knyttet til måltidet. Dersom spisetiden ikke strekker til for alle elevene, bør det legges til rette for at elevene det gjelder får anledning til å spise opp maten sin utenom matpausen".*

Postadresse  
Postboks 8119 Dep  
0032 Oslo  
postmottak@kd.dep.no

Kontoradresse  
Kirkeg. 18  
www.kd.dep.no

Telefon\*  
22 24 90 90  
Org no.  
872 417 842

Avdeling  
Opplæringsavdelingen

Saksbehandler  
May Britt Myhren  
22 24 74 63

[Helsedirektoratets kartlegging av mat og måltider i skolen i 2013](#) viste at bare halvparten av skolene la til rette for nok spisetid. I tillegg viste kartleggingen at ved de fleste skolene var tid til håndvask inkludert i tiden elevene fikk til matpause.

Andelen skoler som hadde organisert skoledagen slik at elevene fikk minst 20 minutters spisepause var 63 % for ungdomstrinnet, 40 % for mellomtrinnet (5.-7trinn) og 55 % for barnetrinnet (1.-4. trinn) For mange elever er dette en uheldig overgang fra barnehagen, der det settes av god tid til måltidet. I ny rammeplan for barnehagen tillegges måltidet større vekt. Da er det viktig at også skolen sikrer at måltidet får den tid og oppmerksomhet det fortjener.

Vi ser at mange skoler de senere årene har etablert gode ordninger med mat og måltid i samarbeid med foreldre, elever og lokale aktører. Det kan tyde på at situasjonen er bedre i dag enn i 2013. Gode eksempler er samlet på [MHFAs idébank](#).

[Utdanningsdirektoratets spøringer til Skole-Norge](#) inkluderer dette halvåret mat og måltid, der det blant annet spørres om spisetid. Tilbakemeldingene til Utdanningsdirektoratet vil bli et viktig grunnlag for å vurdere tiltak på området framover. I forbindelse med at forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv skal revideres, vil vi vurdere om det er aktuelt å tydeliggjøre anbefalingen om spisetid i regelverket.

Med hilsen



Torbjørn Røe Isaksen  
Statsråd  
Kunnskapsdepartementet



Bent Høie  
Statsråd  
Helse- og omsorgsdepartementet

Kopi:

Fylkesmennene  
Fylkeskommunene  
Utdanningsdirektoratet  
Helsedirektoratet  
Foreldreutvalget for grunnopplæringen  
Elevorganisasjonen

Vedlegg