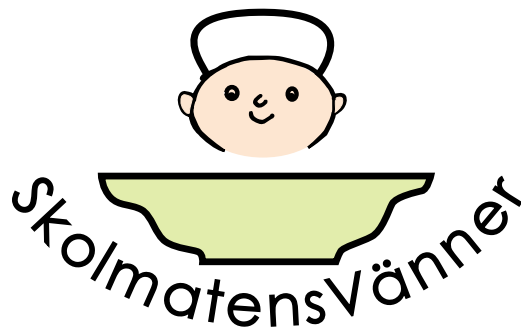


- Mål och riktlinjer sid 2-3
- Starta matråd sid 3
- 12 idéer om måltidsmiljön sid 4
- Frukost och mellanmål sid 5
- Checklista sid 6-7
- Elevenkät sid 8



# Skol- matens verktygs- låda

# En verktygslåda till positiva matupplevelser



I den här verktygslådan har vi samlat idéer och tips för arbetet med maten i förskolan och skolan. Varje förskola och skola har naturligtvis sina speciella förutsättningar för detta. Alla, personal och föräldrar, kan tillsammans arbeta med förändringar. Och inte minst, många barn och elever har utmärkta synpunkter.

Se över vilka möjligheter som finns hos er. En del är kanske redan gjort medan annat ligger i startgroparna och väntar. Lycka till!

Sammanställning: Annika Wesslén.

Annika är fil lic och dietist och verkar som föreläsare och utbildare.

## Sätt betyg

På [www.skolmatensvanner.org](http://www.skolmatensvanner.org) finns ett verktyg för betygsättning av skolmaten. Verktyget har tagits fram i samarbete med Livsmedelsverket.

## Mål och riktlinjer för måltidsverksamheten i förskolan och skolan

Det behövs tydliga mål och kravspecifikationer för att kunna kvalitets-säkra och utvärdera en måltidsverksamhet. Mål och riktlinjer bör fastställas på politisk nivå med angivande av ambition för måltidsverksamheten i kommunen. Målen måste vara konkreta och mätbara vid uppföljning och utvärdering. Varje förskola och skola tilldelas en budget för att kunna uppfylla målen.

### Vem tar ansvar?

Det är politiker som har kvalitetsansvaret = ger pengar till verksamheten

Det är kökspersonalen som har produktions- och distributionsansvar = lagar maten och ser till att den kommer fram till matgästen

Det är alla (föräldrar, lärare, måltidspersonal, elever) som har konsumtionsansvaret = ser till att barn/elever äter

### Det viktiga målarbetet

Det gäller att formulera målen så att de är:

- realistiska och går att uppnå på kort och lång sikt
- mätbara
- i linje med övergripande mål för måltidsverksamheten
- innebär lite av en utmaning
- tydligt formulerade och förstås av alla
- kända i verksamheten av alla som berörs

Om det redan finns kostpolitiska mål och riktlinjer i kommunen gå igenom dessa och se om det krävs en revidering.

Om det saknas målformulering arbeta via kostchef/kostsamordnare för att mål och riktlinjer fastställs av politiker.



Här ges en lista med exempel på övergripande mål för maten inom förskolan/skolan att plocka idéer från:

- måltiderna ska ge barn/elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet
- kvalitén på maten redovisas genom närings- och kostnadsberäknade matsedlar
- inom barnomsorgen ska måltiderna ge 65-70 % av dagsbehovet. Frukosten ca 20 %, förmiddagsmål 5 %, lunch ca 25 %, eftermiddagsmål 15-20 % samt ytterligare ett mål på 5-10 %
- skollunchen ska i snitt täcka 25-30 % av energi behovet för en elev
- maten ska vara god, omväxlande och varierad samt helst till skolelever bestå av två alternativa huvud rätter, sallad, olika sorters bröd, matfett, olika sorters mjölk och vatten
- maten ska tillagas så nära serveringstillfället som möjligt och varmhållningstider ska följas enligt livsmedelslagen

- lunchen bör schemaläggas så att den serveras tidigast klockan 11.00
- specialkost ska tillhandahållas av medicinska, religiösa och etiska skäl
- barn/elever ska ges möjlighet att äta på samma tid varje dag
- miljön ska vara ordnad så att både barn/elever och vuxna tycker att det är trevligt att äta
- alla ska erbjudas möjlighet att äta i lugn och ro i åtminstone 20 minuter
- måltidsverksamheten ska utvärderas kontinuerligt genom statistik över antal ätande, kartläggning av vad som faktiskt äts och attitydundersökningar i form av enkäter
- arbetet med måltiderna bör integreras i förskolans/skolans vardagsarbete
- ett matråd bör finnas med representanter från skolledning, skolmåltider, elever, lärare, föräldrar och gärna skolhälsovård

### Tänk så här:

1. Starta en diskussion om de övergripande målen
2. Ta med representanter från elever, lärare, måltidspersonal, ledning, föräldrar och skolhälsopersonal
3. Sätt av tid
4. Hur ser det ut idag, jämför med målen
5. Genomför enkäter (se förslag sid 6-8)
6. Låt var och en i arbetsgruppen göra en lista över vad som krävs för att nå de uppsatta målen
7. Skriv ner synpunkterna på en gemensam lista
8. Rangordna: Vad är allra viktigast? Vad är mindre viktigt?
9. Arbeta långsiktigt, men håll tempo och kontinuitet
10. Följ en plan för vad som ska göras och i vilken ordning det ska ske

## ● Enkelt att starta ett matråd

Bilda ett matråd på skolan för att förbättra engagemang och intresse. I matrådet bör representanter för skolledning, elever från olika klasser, lärare, kökschef/skolmåltidspersonal och skolsköterska ingå. Det är också trevligt om det finns föräldrar som har möjlighet att delta. Av effektivitetsskäl bör inte gruppen vara för stor.

### Att tänka på

För att förankra och genomföra idéer måste skolledningen ge matrådet ett klart uttalat stöd. Det är också viktigt att skolpersonal, måltidspersonal och elever ges tid att delta. Det är bra om rektor är sammankallande och upprättar dagordning. En lämplig mötesfrekvens kan vara att matrådet träffas två gånger per termin.

En viktig uppgift är att informera på skolan om matrådets arbete så att så många som möjligt ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Vid varje matråd förs ett protokoll som sedan användas för att återge vad som diskuterats och beslutats vid mötet.

Områden som ett matråd bör kunna fatta beslut eller vara rådgivande inom är:

- fastställande av måltidsordning och matsedel
- livsmedelsutbud
- mattider
- utformning av miljön
- elevmedverkan i skolmåltidsverksamheten
- kost- och hälsoinformationsaktivitet
- mål och riktlinjer
- ordningsfrågor och ekonomi

### Några tips på vad ett matråd kan arbeta med:

- Inventera vilka synpunkter klasskamrater har på mat, miljö och trivsel i matsalen
- Undersöka hur många som äter per dag, konsumtion och hur maten upplevs med hjälp av enkäter
- Förbättra/förändra i matsalsmiljön
- Påverka schemalaggningsen av mattider
- Provsbaka nya maträtter
- Lyfta fram olika temadagar
- Initiera undervisning kring mat, motion och hälsa
- Ansvara för att en förslagslåda återkommer då och då under en begränsad tid i matsalen.
- Se över skolcafeterians utbud
- Ta fram trivselregler för matsalen
- Arbeta på att matsalen/skolrestaurangen får ett namn
- Utlysa förslagstävlingar om bästa veckomeny
- Bjuda in föräldrar att komma på besök och äta lunch

# 12 idéer till hur du skapar en trevlig måltidsmiljö

Maten smakar mycket bättre i en trivsamt och fräsch miljö. Utformning och inredning betyder mycket för matgästerna. Se er omkring på er förskola/skola. Vad är bra? Vad kan göras bättre? Mycket kan göras med enkla medel för att skapa ett lyft i verksamheten. Här får du en lista med exempel. Komplettera gärna med egna punkter.

## 1. Meny-tavla

Presentera veckans matsedel utanför skolrestaurangen eller på någon central plats i skolan.

Häng upp förskolans matsedel på en tydligt plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan se och läsa den. Presentera också maten på ett säljande sätt. Klipp ut eller rita vad lunchen ska bestå av och häng i en plastmapp på avdelningen så att även små barn kan förstå vilken mat som serveras. Ett tips är att barnen gör detta tillsammans med den pedagogiska personalen.

## 2. Skylta med dagens måltid

Visa hela måltiden med tillbehör som sallad, bröd, mjölk och vatten. Lägg upp maten fräscht på en tallrik så att barn/elever/vuxna kan se hur proportionerna är tänkt för en normalportion. Exponera måltiden på en lämpligt ställe. Se till att portionen inte se torr och oaptitlig ut efter att ha stått framme en tid.

## 3. Köer och flöden

Organisera flödet i matsalen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring. Köer utanför matsalen stör mindre. Tänk på att antalet serveringsdiskar och hur de placeras i hög grad påverkar flödet. Anordna tillräckligt många serveringsstationer av bröd, sallad, matfett, mjölk och vatten.

## 4. Mat på lämplig tid

Vid schemaläggning och planering är det viktigt att anpassa mattiden till den barn/elever mår bäst av. Fundera även på om det är praktiskt genomförbart att schemalägga lunchen med start tidigast klocka elva, att lunchen serveras vid samma tid varje dag och att det finns tid att äta minst 20 minuter.

## 5. Möblering

Valet av bord påverkar rummets karaktär. Runda bord ger ofta ett vänligare intryck medan fyrkantiga bord kan upplevas som tråkiga. Ett rum fyllt med bara den ena eller andra sorten ser gärna tråkigt ut och blir svårt att orientera sig i. Bästa lösningen är att blanda rektangulära och runda bord i en väl genomtänkt möblering. Huller om buller blir det enbart rörigt.

Att sitta bekvämt är viktigt för att maten ska upplevas positiv och att det finns tillräckligt många stolar i förhållande till matgäster. En bra stol har ryggestöd och kort

karm. Den går att hänga på bordet för städning och lätt tas ner om man sedan vill sitta vid bordet.

## 6. Belysning

Lysrörsbelysning förvränger ofta färgupplevelsen och kan ha en förödande inverkan på utseendet av maten som serveras. Glödlampor får normalt mat att se godare ut. Bäst är två sorters belysning. Lysrör för lokalvård etc, glödlampor för mysbelysning.

## 7. Akustik

Trämöbler och möbeltassar motverkar en för hög ljudnivå. I stora rum kan dämpande plattor i taket behövas för att minska ljudnivån. Ljusa gardiner i fönstrets hela höjd förbättrar akustiken samtidigt som dagsljuset blir bra. Undvik helst gardinkappor.

## 8. Utsmyckning

Duk och/eller blomma på bordet visar omtanke om matgästen. Värmeljus under den mörka årstiden kan bidra till en trivsamt miljö. Om maten hämtas på en bricka bör dess färg vara neutral utan att vara tråkig. En bricka med stark färg kan få maten att se blek och smaklös ut. Även tallrik och glas bör väljas med omsorg för att maten ska se god ut. Dekorera gärna med elevernas alster från slöjd och bild.

## 9. Snyggt och rent

Tillämpas självtvättning se då till att det hela tiden är snyggt och prydligt. Hantering av rester och disk bör ske på ett sådant sätt att det inte ser geggigt ut och påverkar trevnaden. Försök att anordna diskinlämning bakom en skärm Om matgästen lämnar brickor i ett brickställ så välj ett som är utformat så att brickorna döljs. Om porslin och rester ska sorteras se till att de olika momenten är så logiska så att rätt sak hamnar på rätt plats

## 10. Övrraska då och då

Övrraskningar är också ett sätt att skapa en festlig atmosfär kring maten. Ett annat sätt är temaaktiviteter som kan glädja. Till exempel Alla Hjärtans dag, Skörde-fest, Måltidens dag, Kanelbullens dag och Skolmjölkens dag.

## 11. Valfrihet

Servera olika slags bröd, mjölksorter och grönsaker. Använd olika skålar för grönsakerna. I skolan minst två olika lagade rätter, plus vegetariskt alternativ.

## 12. Lyssna på matgästerna

Ta reda på vad de tycker om maten. Det går då att få uppslag till förbättringar.

Utlys en tävling där varje klass/avdelning får sammanställa en veckomatsedel. Bästa förslag vinner och får pris. Häng upp en idélåda och inhämta synpunkter.

# Frukost i skolan

Tillräckligt med sömn är viktigt för att kunna prestera bra i skolan. Det är lika viktigt att äta frukost innan skoldagen startar.

## Tre starka argument för att erbjuda frukost i skolan:

1. Med mat i magen blir eleverna piggare, mer kreativa och orkar bättre med förmiddagens arbete.
2. Det är roligare att äta frukost tillsammans med kompisar än att äta ensam hemma.
3. Det har också i flera undersökningar visats att bra frukostvanor leder till bra lunchvanor.

## 1. Fråga!

Börja med att undersöka intresset bland föräldrar, elever och personal genom att skicka ut en enkel enkät. Se exempel på [www.skolmatensvanner.org](http://www.skolmatensvanner.org)

## 2. Idéutbyte

Hur gör andra? Inhämta information och synpunkter från skolor som redan serverar frukost.

## 3. Pengar

Vad kostar det? Beräkna frukostkostnaden för och se om det går att finansiera inom skolans budget. Är detta inte möjligt kan gästerna vara villiga att betala? På orter där eleverna betalar för frukosten har det visat sig att 3-6 kronor är en rimlig summa för att locka frukostgäster.

## 4. Personal

Gå igenom vilka personalresurser som behövs. Ryms det inom ramen för den befintliga verksamheten? Krävs ytterligare personal? Går det att lägga om arbetsschemat? Kan eleverna bli delaktiga?

## 5. Lokal

Var ska frukosten serveras? Går det att använda skolmatsalen? Finns andra förslag?

## 6. Öppettider

Anpassa öppettiderna efter de elever som kommer med skolskjuts. Frukosten kan t ex serveras efter första lektionen.

## 7. Livsmedelsval

Utgå från en basfrukost bestående av bröd, mjölk, kall och varm choklad, två olika pålägg, säsongens grönsak, frukt eller juice. Bygg på med gröt, fil/yoghurt, müsli/flingor och ägg.

## 8. En buffé förenklar

Det mesta går att förbereda, men servering och påfyllning måste göras på morgonen. Att servera frukosten som en buffé är både praktiskt och trevligt. Titta efter vilka förutsättningar som finns hos er. Ofta fungerar det bra att börja med bröd, bordsmargarin, pålägg och grönsak för att sedan gå vidare med fil/yoghurt, gröt och avsluta med varma och kalla drycker.

Variera frukostutbudet genom att välja olika sorters bröd och pålägg. Fräscha grönsaker till mackorna är gott.

Uppskuren frukt i bitar eller skivor brukar uppskattas. Prova även med frysta bär eller torkad frukt som blötläggs över natten.

En snygg kökshandduk lindad kring brödet ser extra trevligt ut. Några värmeljus gör att det känns mysigare. Fråga lokaltidningen om de kan tänkas sponsra med några morgontidningar till frukostmatsalen för att locka framtida prenumerater.

## 9. Betalning

Om eleven ska betala för sin frukost är frukostbiljetter som berättigar till ett visst antal frukostar ett praktiskt alternativ.

## 10. Tala om att skolan servera frukost

Lägg ner möda på att informera att skolan erbjuder frukost till elever och deras familjer. Glöm inte att budskapet måste upprepas många gånger.

Se också till att alla på skolan får samma information.

## Satsa på bra mellanmål - det lönar sig!

Förutom tre ordentliga måltider behöver de flesta av oss ett eller två mellanmål. Alla förskole- och skolbarn behöver också en paus i form av mellanmål för att fylla på med energi för prestationsförmåga och välbefinnande.

Ett mellanmål är en liten planerad måltid som helst bör innehålla bröd, gryn, mjölk/mjölkprodukter, pålägg, grönsaker och frukt. Detta är livsmedel som ger energi till ett bra pris, de mättar bra och är lätta att variera.

### Motiv för mellanmål

1. Ett mellanmål bidrar till avkoppling och en välbehövlig paus.
2. Ett välkomponerat mellanmål på bestämd tid motverkar suget efter sött och minskar småätandet.
3. Mellanmål gör att barn och elever känner sig piggare.

### Busenkelt mellanmål

- Frukt i en stor korg i matsalen så att elever kan komma in och köpa
- Skolklasser som mot en summa prenumererar på en fruktkorg
- Drickyoghurt

Tips

# Ta pulsen på maten och miljön

Mat smakar mycket bättre i en trivsamt och behaglig miljö. Utformning och inredning betyder mycket för matgästerna. Se er omkring på förskolan/skolan. Vad är bra? Vad kan göras bättre? Mycket kan göras med enkla medel för att skapa ett lyft i verksamheten.



► En enkät för utvärdering finns på [www.svekom.se/skola/diverse/matund.pdf](http://www.svekom.se/skola/diverse/matund.pdf)

## Menytavla

Finns det en spännande och läckert utformad matsedel?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Syns veckans matsedel utanför skolrestaurangen eller på någon annan central plats i skolan?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns förskolans matsedel på en plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan läsa den.

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns förskole-/skolmatsedeln tillgänglig hemma hos matgästerna?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Används matsedel för att marknadsföra maten i förskolan/skolan?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Visa dagens rätt

Finns det en tallrik med upplagd mat så att elever/vuxna kan se hur proportionerna ska vara av dagens lunch?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Är maten presenterad (kan ritas eller klippas ut i form av matbilder och hängas i plastmapp på avdelningen, barnen kan göra detta med hjälp av den pedagogiska personalen) så att även små barn förstår vad som serveras till lunch?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Köer och flöden

Går det att organisera flödet i matsalen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt antalet serveringsdiskar och är de placerade för att på bästa sätt påverka flödet positivt?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Kan diskinlämningen kamoufleras eller gömmas för att öka trivseln?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt många serveringsstationer av bröd, smör, dryck och sallad för att minska köandet?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Mat på lämplig tid

Startar lunchen tidigaste klockan 11.00?

Ja ( )

Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Äter matgästerna på samma tid varje dag?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det tillräckligt med tid för måltiden (minst 20 minuter)

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Möblering

Finns det både runda och fyrkantiga bord i matsalen?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Har stolarna ryggstöd och kort karm för att matgästen ska sitta så bekvämt som möjligt?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Belysning

Har ni olika slags belysningar, en för ätande och en för lokalvård etc.

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Akustik

Har ni ljusa, långa gardiner i fönstrets hela höjd och inte gardinkappor som förbättrar akustiken och ger ett trevligt dagsljus?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Finns det dämpande plattor i taket för att minska ljudnivån?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Är det möjligt att ha möbeltassar på stolarna för att motverka för hög ljudnivå?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Utsmyckning

Om maten hämtas på bricka håller den en neutral färg som inte är tråkig för det?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

Har tallrik och glas valts med omsorg för att maten ska se god ut?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Snyggt och rent

Är det snyggt och prydligt där maten hämtas/tas?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Överraska

Får matgästerna en överraskning då och då?

Är det snyggt och prydligt där maten hämtas/tas?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Valfrihet

Serveras det olika slags bröd, mjölksorter och grönsaker varje lunch?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Lyssna på matgästerna

Tar ni reda på vad gästerna tycker om maten för att få uppslag till förbättringar?

Ja ( ) Nej ( )

Detta ska åtgärdas till \_\_\_\_\_ Ansvarig \_\_\_\_\_

## Kolla konsumtionen

Det är lätt att kontrollera hur mycket mat som verkligen hamnar i magen.

1. Köket kontrollerar hur mycket mat som tillagas.
2. Mät/väg hur mycket som har kastats.
3. Dela skillnaden mellan tillagad mat och svinnet med antalet ätande.



# Vad tycker du om maten?

Tyck till om maten och miljön i skolan. Så hjälper du oss att bli ännu bättre.

1. Jag är

- tjej ( )
- kille ( )

2. Jag går

- Årskurs 1-3 ( )
- Årskurs 4-6 ( )
- Årskurs 7-9 ( )

3. Är du nöjd med skolmaten?

- 5. Mycket nöjd ( )
- 4. Nöjd ( )
- 3. Varken eller ( )
- 2. Mindre nöjd ( )
- 1. Missnöjd ( )

4. Är du nöjd med matens temperatur?

- 5. Mycket nöjd ( )
- 4. Nöjd ( )
- 3. Varken eller ( )
- 2. Mindre nöjd ( )
- 1. Missnöjd ( )

5. Är du nöjd med skolmåltidspersonalen?

- 5. Mycket nöjd ( )
- 4. Nöjd ( )
- 3. Varken eller ( )
- 2. Mindre nöjd ( )
- 1. Missnöjd ( )

6. Vad tycker du om trivsel och stämning i matsalen?

- 5. Mycket bra ( )
- 4. Bra ( )
- 3. Varken eller ( )
- 2. Mindre Bra ( )
- 1. Dålig ( )

7. Hur många dagar i veckan brukar du äta i matsalen?

- 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
- Sällan eller aldrig ( )

8. Vilka tre maträtter som serveras i skolan tycker du bäst om?

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

9. Vilka tre maträtter som serveras i skolan tycker du sämst om?

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

10. Vilka tre maträtter skulle du vilja se på matsedeln som inte finns med idag?

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

11. Här kan du tycka till om maten och miljön i skolmatsalen.

Jag tycker:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tack för hjälpen!

