



2008-05-21

Kostpolicy

Sid 1/10

Kostpolicy för Östra Göinge kommun

Dnr TK 2008/227.550

I Östra Göinge kommun serveras dagligen ca 3500 måltider inom den kommunala verksamheten. Storhushållen har en betydande roll för våra matvanor. En bra måltidsverksamhet inom barnomsorg, skola och äldreomsorg är av stor vikt dels för främjandet av den nationella folkhälsan och dels för den enskilda individens välbefinnande. Målsättningen med en kostpolicy är att de som på något sätt arbetar med kommunens måltidsverksamhet ska ha en enhetlig syn på måltidsverksamheten inom förskola, skola, äldre- och handikappomsorg.

Kostpolicyn ska verka som ett stöd för personal, elever, pensionärer, matgäster, anhöriga och politiker.

Syftet med en kostpolicy

- att klargöra rättigheter och ansvar kring måltids- och kostfrågor i kommunen
- att tydliggöra vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på måltider och måltidssituationen
- att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider vad gäller innehåll och omfattning för de olika måltidsverksamheterna
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv

Ansvar för kostpolicy

Varje chef för respektive verksamhet ansvarar för att kostpolicyn följs.

Måltider inom kommunens verksamheter

Barnomsorg

Barnomsorg bedrivs i form av förskola, familjedaghem och fritidshem. Inom barnomsorgen serveras dagligen både frukost, lunch och mellanmål med många möjligheter att påverka barnen när det gäller goda måltidsvanor och attityder till mat.

Grundskola

Bra matvanor är en förutsättning för att eleverna ska fungera bra i skolan och orka koncentrera sig under skoldagen. I samverkan med skolans undervisning ska måltidsverksamheten grundlägga och främja goda kostvanor samt ge kunskap och färdigheter för hälsa och välbefinnande. Enligt skollagen ska eleverna i grundskolan erbjudas kostnadsfri skollunch.



Gymnasieskola

I Östra Göinge kommun serveras kostnadsfri lunch inom gymnasieskolan trots att det inte är reglerat i skollagen. Gymnasieskolans huvuduppgift är lärande och utveckling. Skolmåltiderna ska erbjuda eleverna god och väl sammansatt mat i en trivsamt miljö för att främja inlärning och bidra till en hälsosam livsstil.

Äldre- och handikappomsorg

Vård och Omsorgsavdelningen tillhandahåller vård och omsorg för äldre och funktionshindrade så att dessa grupper ska klara sitt dagliga liv. För de flesta är måltiderna en glädjekälla och ska ses som en viktig del av den totala behandlingen/omvårdnaden.

Personalens roll

Personalens ansvar är att aktivt arbeta för att måltiderna blir en integrerad del av verksamheten. I arbetsuppgifterna ingår att sprida information om vikten av att äta rätt ur ett hälsomässigt perspektiv samt att få en positiv inställning till måltiden ur ett socialt perspektiv. All personal i Östra Göinge kommun ska föra en positiv dialog kring maten och måltidssituationen.

Föräldrar/vårdnadshavarens roll

Det är föräldrarnas/vårdnadshavarnas ansvar att tillhandahålla frukost och övriga måltider som inte serveras inom den aktuella kommunala måltidsverksamheten.

VERKSAMHETENS MÅL

Övergripande mål

- att bidra till gästernas välbefinnande, hälsa och utveckling genom att servera välagad och näringsriktig mat av god kvalitet i en lugn och trevlig miljö

Mål för måltidsverksamheten inom förskola, skola och fritidshem

- att grundlägga goda måltidsvanor
- att ingå i den pedagogiska verksamheten
- att elever har schemalagda måltider och dagligen äter vid samma tid

Mål för äldre- och handikappomsorgens måltider

- att kosten är en viktig del av omvårdnaden och i förekommande fall den medicinska behandlingen

MAT OCH HÄLSA

Nationella riktlinjer

Måltidsverksamheten i Östra Göinge kommun ska bidra till matgästernas hälsa och utveckling/rehabilitering genom att erbjuda en kost som tillgodoser olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande nationella riktlinjer. I samverkan med skolans undervisning ska maten grundlägga och främja goda matvanor samt ge kunskap och



färdigheter för hälsa och välbefinnande. Måltiderna ska inom omsorgen vara en betydelsefull del i behandling och rehabilitering, engagera alla sinnen och vara höjdpunkter värda att se fram emot under dagen.

Nationella riktlinjer finns utarbetade i

- Bra mat i förskolan (Livsmedelsverket 2007)
- Bra mat i skolan (Livsmedelsverket 2007)
- Mat och kostbehandling för äldre (Livsmedelsverket 2001)
- Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg (Livsmedelsverket 2003)

De nationella riktlinjerna ska ligga till grund vid planering och tillagning av samtliga måltider. För att säkerställa detta, används kostdataprogram i verksamheten. I slutet av policyn finns en sida med litteratur- och internettips för ytterligare fördjupning i ämnet.

I nedanstående text visas utdrag kring vad som fastställs i de nationella riktlinjerna.

Måltidsordning

Dagens energi- och näringstillförsel bör fördelas jämnt över dagen och serveras på regelbundna tider. Enligt Svenska Näringsrekommendationer (SNR) ska dagens totala energiinnehåll för friska individer fördelas enligt följande:

- 07.00 - 08.30 Frukost (morgonmål) 20-25 % av dagsbehovet
- 11.30 - 12.45 Lunch (mitt på dagen) 25-35 % av dagsbehovet
- 17.00 - 18.00 Middag (kvällsmål) 25-35 % av dagsbehovet
- Två eller tre mellanmål bör också ingå

Rekommenderad måltidsordning för små barn och äldre

Avvikelse från SNR's måltidsordning, enligt ovan, finns för små barn (Bra mat i förskolan, sid 11-12) och för äldre (Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg, sid 13). Dessa avvikelser innebär i korta drag att det krävs fler, men mindre måltider serverade i tätare intervaller. Mellanmålets kvalitet blir då också alltmer betydelsefulla för att kunna uppfylla krav på energi- och näringstillförsel.

Vid heldygnsomsorg är det viktigt att nattfastan inte överstiger 11 timmar. För att tillgodose detta ska ett sent kvällsmål/nattsmål serveras vid kl.20.00-22.00, alternativt kan ett tidigt mellanmål/nattsmål serveras den som vaknar på natten eller tidigt på morgonen. Arbetstidsschema för olika personalgrupper samt vårdrutiner ska anpassas så att den rekommenderade måltidsordningen kan följas.



Energi och näringsinnehåll

Hur mycket energi och näring man behöver beror på hur mycket man gör av med. Behovet påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. För friska individer är tallriksmodellens proportioner bra att se framför sig när man tar sin mat. Storleken på portionen anpassas efter till det individuella energibehovet. För små barn och för sjuka äldre gäller att få i sig tillräckligt med energi utan att portionen blir för stor. Detta kräver, framförallt inom äldreomsorgen, att man energi- och proteinberikar måltiderna.

Matsedeln ska vara energi- och näringsberäknad samt överensstämja med de rekommendationer som finns i de nationella riktlinjerna för mat inom förskola, skola och äldreomsorg.

Måltidernas sammansättning

Frukosten ska innehålla gryn, mjölk/mjölkprodukter, smörgås med pålägg, grönsaker, frukt eller juice.

Lunchen ska innehålla kött/fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsak, mjölkprodukt, bröd med matfett, dryck samt inom äldreomsorgen även dessert.

Kvällsmålet ska innehålla kött/fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, mjölkprodukt, bröd med matfett, grönsak samt dryck.

Mellanmålen ska innehålla bröd, pålägg, gryn eller flingor och mjölkprodukt samt grönsak och/eller frukt.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel lunch eller kvällsmåltid och hur proportionerna bör vara mellan de olika delarna.



- Del 1 innehåller potatis, ris eller pasta samt bröd
- Del 2 innehåller grönsaker, rotfrukter samt frukt
- Del 3 innehåller kött, fisk, ägg eller ett fullvärdigt vegetariskt alternativ ex. baljväxter

För barn upp till 2 års ålder och för sjuka äldre ska tallriksmodellens tre delar vara lika stora.

Enligt rekommendationerna serveras som måltidsdryck i förskola/skola/fritidsverksamhet lättmjölk eller vatten, inom äldreomsorgen mellanmjölk eller standardmjölk.



Val av livsmedel (utdrag ur nationella riktlinjer)

Mjök och mjölkprodukter

Inom förskola och skola används lättmjök till dryck och mellanmjök i matlagningen. Inom äldreomsorgen används standardprodukter till matlagning och som dryck mellan- eller standardmjök.

Matfett

Inom skolan används lättmargarin som bordsmargarin. Inom förskola och äldreomsorg används ett bordsmargarin med minst 70% fetthalt samt en bra fettsammansättning.

Till matlagning används den typ av matfett som passar bäst till varje råvara och tillagningsmetod.

Bröd och gryn/flingor

Välj gärna olika brödsorter från dag till dag.

Fisk.

Fisk bör förekomma på matsedeln minst en gång i veckan i förskolan och skolan samt minst två gånger i veckan inom äldreomsorgen. Var tredje fiskservering bör vara fet fisk.

Kött och charkprodukter

Magra kött och charkprodukter bör användas inom förskola och skola. Inom äldreomsorgen bör man sträva efter att servera kött i sådan form att det är lätt att tugga och svälja.

Grönsaker

Grönsaker och rotfrukter bör varieras och gärna väljas efter säsong. Inom förskola och skola serveras grönsaker med fördel som råkost medan äldreomsorgen bör servera grönsaker som är kokta såväl som råa. Många äldre behöver också extra energi på grönsakerna i form av matfett eller grädde.

Frukt och bär

Väljes efter tillgång och säsong. Kokt eller mixad frukt serveras till dem som inte kan äta frukten hel/rå.

Dryck

Hos många äldre avtar förmågan att känna törst. Det är därför viktigt att ofta erbjuda olika slags drycker för att undvika uttorkning. Ofta krävs en medveten insats för att vätskeintaget ska bli tillräckligt.

Specialkoster

Specialkost serveras till alla vid behov och kan beställas på någon av följande grunder:

- Sjukdomsrelaterade skäl
- Religiösa eller etiska skäl
- Aversion mot vissa livsmedel eller maträtter

I Östra Göinge har en allergistandard för barn- och utbildningsverksamheten tagits fram av kommunens allergikommitté.



Allergistandarden kan läsas på kommunens hemsida www.ostragoinge.se. Vid behov av specialkost ska, enligt allergistandarden, läkarintyg och blankett med foto lämnas in till kostpersonalen. För säkerställande av rätt näringsinnehåll i måltiderna avråds servering av vegankost. Denna kost innebär att näringsinnehållet inte alltid kan garanteras och ett samarbete med vårdnadshavare krävs för att tillgodose den ätandes näringsbehov.

Specialkost ska tillredas avskilt från annan matlagning och specialkostprodukter förvaras avskilt från andra produkter. Innehållsdeklarationer kontrolleras noga. Det ska finnas matsedel för specialkosten och maträtterna ska deklarerats samt märkas noggrant. Särskilt utbildad personal tillagar specialkosten. För personal som behöver specialkost gäller samma regler som för barn/elever.

Personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedeln ska erbjudas anpassning av menyn till exempelvis laktovegetarisk eller fläskfri kost.

Konsistensförändrad mat ska erbjudas dem som av olika skäl har svårt att tugga eller svälja normalkost.

Särskild policy vad gäller söta och/eller feta livsmedel

Förskolan och skolans tradition är att ge ett positivt matbudskap och att främja de goda alternativen när det gäller måltider och val av livsmedel. Den tilltagande övervikten och den övriga kostrelaterade ohälsan bland barn såväl som vuxna gör att det måste bli tydligare begränsningar i utbudet inom den offentliga, skattefinansierade sektorn. I mat som uppfyller SNR finns endast plats för en liten mängd av sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur närings synpunkt och som är rika på både socker och (mättat) fett.

- Läsk, godis och snacks bör inte förekomma alls inom förskolans och skolans verksamheter. Frukt och grönsaker bör i större utsträckning erbjudas som festligt alternativ till exempelvis glass och kakor.
- Produkter som är näringsfattiga men rika på energi från socker och fett bör begränsas eller undvikas i cafeterior, vid utflykter, till mellanmål, vid födelsedagsfirande och vid andra festliga tillfällen.
- Cafeteriavksamheten bör erbjuda smörgåsar/bullar, frukt, vatten, och juice i stället för kakor, godis, glass och läsk.

MÅLTIDSSERVICE

Måltidsmiljö

Måltiderna ska serveras i en inbjudande miljö. Det ska vara rent och snyggt i matsalen och matgästen ska ha tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro, utan en störande och högljudd omgivning. Minst 20 minuter ska avsättas i matsalen för att inta måltiden.



Måltiderna ska engagera alla sinnen och vara höjdpunkter på dagen, något att se fram emot.

Följande är viktigt för en bra måltidsmiljö:

- Trevlig dukning
- Snygg och prydlig (aptitretande) servering
- Bra belysning
- Undvika störande ljud
- Undvika stress
- Lugn och behaglig miljö
- Avskildhet till dem som behöver det
- Olika hjälpmedel för att underlätta ätsituationen

Pedagogiska måltider

De nationella riktlinjerna tar upp personalens stora möjligheter att påverka både vid måltidernas förberedelse och intagande. Personalen är en förebild för barn och ungdomar, men även för äldre och funktionshindrade. I Östra Göinge kommun har barn- och utbildningsnämnden fattat beslut kring pedagogiska måltider inom barnomsorg och skola. De kommunala riktlinjerna kring pedagogiska måltider finns att läsa på kommunens hemsida www.ostragoinge.se.

Bemötande

För att främja aptit och matglädje är det viktigt att som matgäst få ett trevligt bemötande av den personal som ansvarar för servering av måltiden inom respektive verksamhet. Personalen ska ha kunskap om maten samt kunna svara på frågor om innehåll m.m.

Maten ska serveras på ett snyggt, prydligt och aptitretande sätt av kunnig och serviceinriktad personal som har en positiv attityd till både matgästen och maten.

Alternativrätter/önskekost

Alternativrätter ska erbjudas både inom skola och äldre- och handikappomsorg. Inom äldre- och handikappomsorg ska vid speciella tillfällen önskekost kunna serveras i samråd med den enskilde och personal.

Matråd/köksträffar

Lokal matråd ska finnas inom både förskola, skola och äldreomsorg. Här träffas, minst en gång per termin, representanter från olika personalgrupper och matgäster (elever/barn/pensionärer/biståndstagare) för att diskutera såväl matsedel, måltidsmiljö och aktiviteter kring måltiden.

Centralt matråd, med representanter från de lokala matråden, träffas en gång per termin för att diskutera mer övergripande frågor kring måltidsverksamheten. Det finns ett centralt matråd för varje verksamhet (förskola, skola, äldreomsorg).



Enkäter

Måltidsverksamheten ska kontinuerligt utvärderas. Konsumtionsmätningar, attitydundersökningar och närvarostatistik genomförs regelbundet. Enkäter bör genomföras en gång om året inom alla verksamheter.

Kunskap och utbildning av måltidspersonal

Kunskapsnivån på personal inom måltidsverksamheten kvalitetssäkras genom att:

- All fast anställd kökspersonal erbjuds kontinuerligt kompetensutveckling inom sitt arbetsområde.
- Vid nyanställning av kökspersonal ska adekvat utbildning inom restaurang och storhushåll vara ett krav.
- Studiebesök i andra kök samt arbetsrotation medverkar till att kökspersonal blir insatt i flera arbetsområden och kan ersätta varandra vid behov.
- Vårdpersonal ska ha utbildning i livsmedelshygien samt enklare näringslära, servering och uppläggning.
- Personal som deltar i måltidssituationer ska ha utbildning i service och bemötande.

MILJÖASPEKTER

Måltidsverksamhetens ambition ska vara att i så hög utsträckning som möjligt använda ekologiskt och lokalt producerade livsmedel, men vid val av livsmedel är det nödvändigt att hålla sig inom livsmedelsupphandlingens ramar. Vid upphandling följs lagen om offentlig upphandling (LOU).

Krav som bör ställas vid upphandling och inköp av livsmedel

Kvalitetskrav

- Bra kvalitet på prefabricerade rätter
- Inga onödiga tillsatser
- Innehålls- och näringsdeklarerat
- Ursprungsmärkning

Miljökrav

- Ekologiskt – det nationella målet är att 25 % av livsmedlen, inom offentliga sektorn, är ekologiska år 2010. Kommunala delmål bör fastställas inför varje budgetår.
- Miljöpåverkande transporter, tillverkningsmetoder mm ska minimeras

LAGAR OCH FÖRORDNINGAR

Måltidsverksamheten är ansvarig för att matgästen får absolut säker mat och inte riskerar att bli sjuk på grund av felaktig hantering eller felmärkta livsmedel.



Svenska livsmedelslagstiftningens anpassning till **EG-förordningarna** (2006-01-01) ställer inte bara krav på kökspersonal utan även på övrig personal som på olika sätt deltar i måltidssituationen.

Måltidsverksamheten följer i all hantering av livsmedel livsmedelslagens krav och arbetar utifrån ett egenkontrollprogram för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redlighet.

Detta innebär bland annat att:

- Alla kommunala kök, även avdelningskök, skall ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av miljö- och byggnämnden.
- Alla verksamheter och lokaler där oförpackade livsmedel hanteras ska vara godkända av miljö- och byggnämnden.
- Övriga verksamheter och lokaler där livsmedel hanteras/serveras regelbundet ska vara registrerade hos miljö- och byggnämnden.
- Transporter av färdiglagad mat ska ske enligt gällande lagstiftning
- All personal utbildas och informeras regelbundet om livsmedelshygien, livsmedelslagen och egenkontrollarbetet utifrån HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points).

Arbetsmiljölagen ställer krav på att verksamheten har god arbetsmiljö för såväl personal som matgäster. I arbetsmiljölagen finns gränsvärden för buller, ljus, luft, temperatur m.m. som ska efterlevas i både köks- och serveringslokaler.

Implementering

Kostpolicyen bör föras ut till samt kontinuerligt diskuteras av:

- kommunens ansvariga politiker och nämnder/styrelser
- verksamhetschefer och enhetschefer
- kostpersonal
- vårdpersonal
- pedagogisk personal
- personal inom elevhälsovård
- vårdnadshavare och anhöriga
- elever/boende/övriga matgäster

Detta kan ske på arbetslagsträffar, personalmöten eller andra möten samt vid träffar med anhöriga och matgäster. Andra sätt att föra ut kostpolicyen kan vara genom kommunens hemsida www.ostragoinge.se och intranät Uggl@n, media samt genom information vid serveringen med affischer eller broschyrer.

Uppföljning, revidering och utvärdering av kostpolicyen bör ske regelbundet. Detta kan exempelvis ske via matråd och enkäter.



Litteraturtips

<i>Bra mat i förskolan</i>	Livsmedelsverket 2007
<i>Bra mat i skolan</i>	Livsmedelverket 2007
<i>Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg</i>	Livsmedelsverket 2003
<i>Mat och kostbehandling för äldre</i>	Livsmedelverket 2001
<i>Mat för småbarn – från 1 – 6 år</i>	Livsmedelsverket 2002
<i>Barn och matlust</i>	Svenska kommunförbundet 1996
<i>Nationell handlingsplan för nutrition</i>	Livsmedelsverket 2001
<i>Kostpärm inom äldreomsorg</i>	Östra Göinge kommun 2007

Internet – tips

www.slv.se	Livsmedelsverket
www.socialstyrelsen.se	Socialstyrelsens hemsida
www.halsomalet.se	Hälsomålet
www.folkhalsoguiden.se	Folkhälsoguiden
www.sll.se/ctn	Centrum för tillämpad näringslära
www.skolmatensvanner.se	Skolmatens vänner
www.mjolkframjandet.se	Mjolkfrämjandet
www.ostragoinge.se	Östra Göinge kommuns hemsida