

Eva Carlström
Eva Bramsvik Håkansson
2008-08-15

Kommunstyrelsen 2008-12-01, §188

KOSTPOLITISKT PROGRAM

Mål Riktlinjer

Kostpolitiskt program

Inriktningsmål

God hälsa och god miljö är utgångspunkter för Hörby kommuns kostverksamhet. Här erbjuds

- varierad och individanpassad mat till kommunens förskolor, skolor och äldreomsorg som följer svenska näringsrekommendationer
- en måltid som ett led i barns och ungdomars sociala fostran som grundlägger en positiv attityd till mat och dryck samt främjar sunda levnadsvanor
- en måltid som är en naturlig mötesplats för social samvaro där sinnena aktiveras och som leder till gott välbefinnande
- en måltid skapad och distribuerad med hänsyn till vår miljö.

Folkhälsa

God hälsa på lika villkor för hela befolkningen är det övergripande **folkhälsomålet** i Sverige.

Regeringen har fastställt 11 målområde för god folkhälsa

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomisk och social trygghet
3. Trygga och goda uppväxtvillkor
4. Ökad hälsa i arbetslivet
5. Sunda och säkra miljöer och produkter
6. En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Gott skydd mot smittspridning
8. Trygg och säker sexualitet och god reproduktiv hälsa
9. Ökad fysisk aktivitet
- 10. Goda matvanor och säkra livsmedel**
11. Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping
Samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

Miljö

En hälsofrämjande kostverksamhet skall arbeta för att kontinuerligt minska miljöbelastningen genom att t.ex. källsortera och göra miljövänliga val av produkter och utrustning och eftersträva att använda ekologiska och närproducerade livsmedel. Den fysiska miljön ska vara anpassad till att främja hälsan genom att erbjuda en lugn, avstressande, rökfri miljö och att måltidlokalens storlek och utformning ska vara anpassat efter antalet elever som äter där.

Genom det kostpolitiska programmet säkerställer Hörby kommun att förutsättningar för goda matvanor, säkra livsmedel och god miljö skapas.

Kompetensutveckling

Verksamheten ska fördela resurserna så att riktlinjer och krav uppnås genom att regelbundet höja personalens kunskaper och kompetens. All personal ska ha grundutbildning för (kock/ekonomibiträde) de ansvarsområdena som finns i verksamheten. Varje verksamhet ska ha ett system för egenkontroll anpassat till verksamheten så att lagstiftningens krav uppfylls.



Äldre- och handikappomsorg

Måltid och miljö

Måltiden ska vara en naturlig mötesplats för social samvaro där sinnena aktiveras. Måltidsmiljön skall vara lugn med snyggt dukat bord, maten aptitligt upplagd oavsett vilken typ av kost brukaren/ gästen äter.

Måltidernas sammansättning

Maten som serveras ska utgå från matgästens kända rätter. Matsedels skall präglas av aktuell säsong och högtider. Respektive måltid ska vara sammansatt och näringstät. Maträtterna ska anpassas efter matgästens förutsättning.

Mellanmål erbjuds när man inte orkar äta en hel portion vid huvudmålen, utan behöver äta lite mindre men oftare.

Riktlinjer för måltider i äldre- och handikappsorg

Måltidsordning

En lämplig måltidsordning är en viktig förutsättning för att man ska äta den mat som serveras.

Ett vanligt skäl till att maten inte äts upp är att måltiderna under dagen serveras för tätt, samtidigt som det blir alltför långt mellan dagens sista och första måltid.

Nattfastan ska inte vara mer än 11 timmar. Det är viktigt att det serveras minst ett mellanmål mellan kl. 20.00 – 07.00. Energi och näringsinnehåll bör fördelas enligt följande vid heldagsomsorg.

Serveringstider

Frukost	07.00 – 09.00
Mellanmål	09.30 – 10.30
Middag	12.00 – 13.00
Mellanmål	15.00 – 15.30
Kvällsmat	17.30 – 18.30
Mellanmål	20.00 – 21.00

(eller vid behov under natten)

Energiinnehåll

15 – 25 %
5%
25 – 30 %
10 – 15 %
20 – 25 %
10 – 15 %

Avvikande konsistens

Inom äldreomsorgen men även inom handikappsorgen ska behovet av konsistensanpassad mat särskilt beaktas.

Berikad mat

Om aptiten är dålig så att den enskilde äter mindre portioner än den rekommenderade normportionen, ska maten berikas i köket men även på vårdavdelningen.

Portionsstorlek

Tre olika portionsstorlekar erbjuds: 1½ portion, 1/1 portion, ½ portion.

För att uppnå samma näring och energiinnehåll i den ½ portionen som den 1/1 portionen ska den ½ portionen berikas.

Skola



Måltid och miljö

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare.

Skolmåltider ska vara en del av skolans verksamhet och samverka med skolundervisningen för att grundlägga goda matvanor.

Skolrestaurangen skall vara en positiv mötesplats för elever och vuxna, därför är alla skolrestauranger öppna även för pensionärer och kommunanställd personal.

Miljön i skolrestaurangen ska vara lugn och tilltalande med tillgång till avskärmade sittplatser och tillräckligt med dagsljus. Ljudet dämpas genom anpassat lunchschema, ljuddämpande material och inredning.

Pedagogiska måltider tillämpas i skolan där arbetsuppgiften är att skapa trevlig samvaro, goda matvanor och lära elever prova nya smaker.

Måltidernas sammansättning

Matsedeln ska var gemensam för alla skolor och präglas av aktuell säsong och högtider.

Livsmedel såsom godis, snacks, bakverk, läsk och andra söta drycker ska inte erbjudas i skolan eller på fritidshem och fritidsklubbar, undantag vid traditioner och högtider.

Skolcaféer och liknande försäljning ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom frukt, smörgås, lätta mjölk och filprodukter.

All mat tillagas i största möjliga mån från grunden och måltiden kompletteras med tillbehör. Grundmatlagning sker vid tillagning av såser, grytor, soppor och potatismos och gratänger. Vissa produkter köps som halvfabrikat då personal och utrustningsresurserna är begränsade.

Frukost- Elever ska ha möjlighet att köpa frukost i skolrestaurangen innan lektionerna börjar eftersom en del barn/ ungdomar har svårt att äta frukost tidigt på morgonen, en del barn och ungdomar åker hemifrån tidigt eller är ensamma hemma på morgonen,

Lunch – Elever ska erbjudas en huvudrätt och en kall alternativrätt (matig sallad) som ger energi- och näring att klar skoldagen. Råkost, hårt bröd, matfett och mjölk serveras till lunch. Råkosten ska innehålla minst 2 komponenter med högt C-vitamininnehåll, minst 3 komponenter med kolhydrat/kostfiberinnehåll och fritt antal av dekorationsgrönsaker.

Mellanmål – består av grönsaker/frukt/ mejeriprodukter och bröd/grynprodukter.

Mellanmålet ska endast fylla på energibehovet så att barnet/ungdomen klarar sig fram till kvällsmålet.

Förskola



Måltider och miljö

De matvanor och attityder som barn grundlägger i förskolan påverkar deras matval och attityder för måltider och måltidssituationer i

framtiden, därför är det viktigt att de vuxna kring barnen förmedlar en sund inställning till mat.

Förskolan har enligt läroplanen uppdrag att lägga en grund för barns livslånga lärande. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar och pedagogiska måltider ett redskap.

Måltider inom förskolan serveras regelbundet med 2- 3 timmar mellan målen utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer.

Pedagogiska måltider tillämpas i förskolan där arbetsuppgiften är att skapa trevlig samvaro, goda matvanor och lära barnen prova nya smaker och konsistenser.

Måltidernas sammansättning

Barn som vistas heltid i förskolan ska erbjudas frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och mellanmål efter kl. 16.30, som tillsammans ger 65 – 70 % av dagsbehovet, resterade serveras hemma.

Matsedeln ska var gemensam för alla förskolor och präglas av aktuell säsong och högtider. Livsmedel såsom godis, snacks, bakverk, läsk och andra söta drycker ska inte serveras, undantag vid tradition och högtid.

Barn på utflykt bör få lika näringsrik och säker mat som ”hemma” i förskolan.

Riktlinjer för måltider i skolan/ förskola/ fritidshem

Måltidsordning

Det ska inte vara för lång tid mellan målen därför bör elevernas schema planeras så att det blir fasta och regelbundna lunchtider för varje klass mellan kl. 11.00 – 13.00 varje dag. Ett vanligt skäl till att inte äta skollunch är att det är för många klasser som äter samtidigt, då det bildas långa matköer, hög ljudnivå och konflikter.

Följande måltider bör serveras inom följande tider, för att vi ska må bra och hålla blodssockernivån jämn:

Serveringstider i skolan

Frukost	07.30 – 08.30
Lunch	11.00 – 13.00
Mellanmål(fritidshem)	14.30 – 15.00

Energiinnehåll av totala dagintaget

20 – 25 %
25 – 35 %
10 – 12 %

Serveringstider i förskolan

Frukost	07.30 – 08.30
Mellanmål(frukt)	09.30 – 10.00
Lunch	11.00 – 13.00
Mellanmål	14.30 – 15.00
Mellanmål (frukt)	efter kl.16.30

Energiinnehåll av totala dagsintaget

20 – 25 %
5 -10 %
25 – 35 %
10 – 15 %
5 – 10 %

Särskild kost för allergiker och överkänsliga

Mat ska vara säker och spårbar.

Aktuellt intyg från läkare eller dietist lämnas till skolrestaurangen för att köket ska kunna servera säker mat

Med respekt för funktionshindrade

Menyn och matens konsistens anpassas med hänsyn till funktionshinder.

Med religiös hänsyn

I största möjliga mån tar vi hänsyn till de krav som religioner ställer på mat och livsmedel. Undantag finns om lagstiftningen säger något annat ex. Djurskyddslagen.

Vegetarisk mat

Lakto- ovo -vegetarisk kost (de som inte äter kött och fisk men äter mjölkprodukter och ägg) erbjuds.

Måltidsinnehåll

För att uppnå en ur näringssynpunkt riktig sammansatt kost bör måltiderna innehålla följande:

Frukost (frekvens under 4 veckor)

Gröt, lättmjölk/mellanmjölk, bär/mos/lättsockrad sylt	
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg, grönsak	12 ggr
Lättfil/mellanfil, lättsockrade flingor, müsli, bär, mos/lättsockrad sylt	
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg, grönsak	4 ggr
Drickchoklad m lågt sockernehåll/juice, frukt/grönsak	
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg	4 ggr

Lunchrätter (frekvens under 4 veckor)

Serveras med potatis/ris/pasta/gryn, grönsaker råa och/ eller tillagade, lätt/ mellanmjölk, vatten, fiberrikt bröd mjukt/hårt och bordsmargarin.

Fisk (mager/fet)	minst	4ggr
Köttfärs (max 10%fett)	minst	4ggr
Fågel eller helt kött	minst	3 ggr
Korv (nyckelhålmärkt)	högst	2 ggr
Blodkorv/lever		2 ggr
Soppa med potatis/ris/pasta/gryn, smörgås med		
Nyckelhålmärkt pålägg	minst	2 ggr
Potatisrätt/ vegetarisk rätt		1 ggr
Blandrätt (lasagne, pizza, gratäng eller pudding)		2 ggr

Mellanmål (frekvens under 4 veckor) för fritidshem

Lättmjölk/lättfil, lågsockrad yoghurt, frukt, grönsaker	
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg	17 – 20 ggr
Hemlagad frukt/bärkräm, grönsak, lätt/mellanmjölk	
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg	högst 2 ggr
Glass/ bulle, frukt och smörgås med nyckelhålmärkt pålägg	högst 2 ggr

Kvalitetssäkring

Årligen ska arbetet med mat i äldre och handikappsomsorg, förskola/skola, fritidshem redovisas och utvärderas.

Redovisning av antalet ätande barn/ ungdomar, vuxna äldre.

Redovisning av antalet matråd/ kostombudsmöten

Redovisning av utvecklingsarbete

Redovisning av utbildningsinsatser

Kostenheten och verksamheten ska tillsammans utforma verktyg för att ta reda på barn/ungdomars, vuxna äldres behov, sammanställa, utvärdera och genomföra åtgärder.

