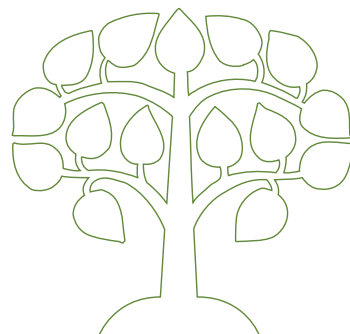


# Kostpolitiskt program

## Lindesbergs kommun

med riktlinjer för kommunens verksamheter

Strategi  
» [Plan/program](#)  
Riktlinje  
Regler och instruktioner



Fastställt av: Kommunfullmäktige

Datum: 2019-03-28 KF § 49/19

För revidering ansvarar: Kommunstyrelsen

För eventuell uppföljning och tidplan för denna ansvarar: Måltidsenheten

Dokumentet gäller för: Samtliga förvaltningar

Dokumentet gäller till och med: 2023-03-28

## Innehåll

<b>Inledning .....</b>	<b>4</b>
<b>Varför ett kostpolitiskt program? .....</b>	<b>4</b>
<b>Process för framtagandet .....</b>	<b>4</b>
<b>Kostpolitiskt program.....</b>	<b>5</b>
<b>Syfte.....</b>	<b>5</b>
<b>Mål och indikatorer .....</b>	<b>5</b>
<b>Ansvar .....</b>	<b>6</b>
<b>Måltidsmodellen .....</b>	<b>7</b>
<b>Upphandling.....</b>	<b>8</b>
<b>Hållbar utveckling.....</b>	<b>8</b>
<b>Köken .....</b>	<b>9</b>
<b>Genomförande och uppföljning.....</b>	<b>10</b>
<b>Riktlinjer för måltider i förskola .....</b>	<b>10</b>
<b>Riktlinjer för måltider i skola och fritidshem .....</b>	<b>15</b>
<b>Riktlinjer för skolkafeterior.....</b>	<b>20</b>
<b>Riktlinjer för måltider i hemtjänst .....</b>	<b>26</b>
<b>Riktlinjer för måltidsenheten .....</b>	<b>29</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>33</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>35</b>

## **Inledning**

Måltiden är en viktig del av livet eftersom den, förutom att ge näring och energi, kan bidra till gemenskap och glädje. Inom offentlig verksamhet kan maten dessutom vara ett verktyg för bland annat hållbar utveckling, kunskap och jämlik hälsa. Maten kan användas som en glädjestund för våra äldre matgäster, som medicin för den som är sjuk eller som ett pedagogiskt verktyg i skola och förskola.

Goda matvanor och säkra livsmedel är nödvändigt för en god folkhälsoutveckling och utgör ett målområde i Sveriges folkhälsopolitik (Prop. 2002/03:35). Folkhälsan i Sverige är idag generellt god men övervikt och fetma är ett växande hälsoproblem (Folkhälsomyndigheten, 2017). Hos äldre finns en ökad risk för undernäring och kostrelaterade sjukdomar (Livsmedelsverket, 2011) och hos barn och ungdomar är intaget av mättat fett, socker och salt för högt medan konsumtionen av grönsaker och frukt är för lågt (Livsmedelsverket, 2018a). Detta kan öka risken för bland annat övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet. Dessutom ökar ojämlikheten gällande hälsa mellan vissa grupper. Sämre hälsa är vanligare bland personer som lever i en socialt och ekonomiskt utsatt situation.

Maten vi äter har inte bara en stor påverkan på hälsan utan även på miljön och klimatet. Planetens ekosystem belastas bland annat av avskogning, jorderosion, övergödning, minskad biologisk mångfald och ökade utsläpp av växthusgaser, och det faktum att cirka en tredjedel av all producerad mat i världen inte konsumeras innebär ett stort resursslöseri (FAO, 2013).

## **Varför ett kostpolitiskt program?**

I Lindesbergs kommun serveras varje år cirka 1,1 miljoner offentliga måltider inom skola, förskola och äldreomsorg. Därmed finns stora möjligheter att påverka matens miljö- och klimatpåverkan och främja hälsosamma matvanor samt jämlik hälsa. Politiska beslut kring maten och måltiderna är viktiga för att skapa en gemensam målbild och för att stödja utvecklingen av måltiderna och upphandlingen. Kommunstyrelsen beslutade därför att ett kostpolitiskt program för Lindesbergs kommun ska tas fram (Lindesbergs kommun, 2016) där politisk viljeriktning och riktlinjer för kommunens olika verksamheter presenteras.

Det kostpolitiska programmet är ett styrdokument som riktar sig till alla som på olika sätt arbetar med kommunens måltider och livsmedel för att säkerställa en jämn kvalitetsnivå inom alla verksamheter. Programmet och riktlinjerna ska fungera som ett stöd för att uppnå gemensamma målsättningar och även ge information till medborgare och andra intresserade om hur vi i kommunen arbetar med att utveckla måltiderna.

Lindesbergs kommun har tidigare antagit dokumentet *Kvalitets- och servicenivå för Lindesbergs kommuns måltidsenhet* som främst berör näringsrekommendationer och måltidsordning (Lindesbergs kommun, 2013). Detta ersätts av det kostpolitiska programmet.

## **Process för framtagandet**

Arbetet med det kostpolitiska programmet har genomförts av kommunens måltidsekolog och kostchef i samarbete med nutritionist från Region Örebro län samt

socialförvaltningens dietist. Innehållet i programmet och riktlinjerna har tagits fram genom möten och dialog med måltidspersonal samt verksamhetsansvariga och medarbetare från verksamheterna skola, förskola, hemtjänst och särskilt boende. Mötena har utgått från frågeställningar kring hur måltiden kan utvecklas ur ett hälso- och miljöperspektiv.

## **Kostpolitiskt program**

### **Syfte**

Syftet med det kostpolitiska programmet och riktlinjerna är att skapa ett gemensamt förhållningssätt till mat, måltider och måltidsmiljöer som främjar jämlik hälsa och en hållbar utveckling ur ett ekologiskt, ekonomiskt och socialt perspektiv.

Programmet ska tydliggöra vilka förväntningar och krav som ställs på måltiderna och fungera som ett verktyg och stöd för kommunens förtroendevalda, tjänstemän, för de som tillagar, hanterar och serverar mat eller möter matgäster i sitt arbete. Dessutom ska det ge information till medborgare och andra intresserade om hur vi i kommunen arbetar med att utveckla måltiderna.

### **Mål och indikatorer**

#### **Goda matvanor främjas genom att smakrika och hälsosamma måltider erbjuds i trivsamma miljöer**

Indikatorer:

- Andel matgäster som tycker maten är bra (ELSA 2017, Öppna jämförelser 2017 samt brukarenkät hemtjänst)
- Andel matgäster som tycker måltidsmiljön är bra/måltiderna är en trevlig stund (ELSA 2017, Öppna jämförelser 2017)
- Mängd uppäten mat per person (interna svinmätningar)

#### **Måltiden är en integrerad del i den kommunala verksamheten som bidrar till gemenskap och kunskap om matens påverkan på hälsa och miljö**

Indikatorer:

- Mat- eller kostråd (antal verksamheter som har kostråd eller motsvarande med Måltidsmodellen som underlag, sida 7)
- Pedagogiska eller omsorgsmåltider (antal verksamheter som har pedagogiska eller omsorgsmåltider)

#### **Måltiderna i kommunen främjar en hållbar miljöutveckling**

Indikatorer:

- Andel ekologiska livsmedel (andel i kronor och vikt av totala inköp av livsmedel)
- Andel lokalproducerade livsmedel (andel i kronor av totala inköp av livsmedel)
- Matsvinn (interna svinmätningar)
- Koldioxidutsläpp per portion livsmedel (Matilda)

#### **Måltiderna i kommunen främjar en hållbar ekonomisk utveckling**

Indikatorer:

- Avtalstrohet i procent (Hantera)
- Matsvinn (interna mätningar)
- Antal lokala leverantörer

## **Ansvar**

För att uppnå programmets mål och syfte krävs engagemang och samarbete mellan verksamheter. Kommunens förtroendevalda, tjänstemän, de som tillagar, hanterar och serverar mat eller möter matgäster i sitt arbete har alla ett ansvar att bidra till att programmet blir verklighet.

## **Politikens ansvar**

Enligt livsmedelslagstiftningen är Socialnämnden samt Barn- och utbildningsnämnden livsmedelsföretagare och därmed ansvariga för att livsmedelslagen följs (Livsmedelsverket, 2013). Nämnderna har ansvar för planering, upphandling, riktlinjer samt tillagning och beslutar om hur mycket maten får kosta. Vissa av dessa uppgifter delegeras till kostchef. Det kostpolitiska programmets mål och riktlinjer fastställs på politisk nivå.

## **Verksamhetschefernas ansvar**

Verksamhetscheferna kan delegera ansvaret till enhetschefer/rektorer. De är ansvariga för:

- att följa de riktlinjer som presenteras i det kostpolitiska programmet
- att ta fram verksamhetsspecifika instruktioner och regler för att nå programmets intentioner
- kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmet
- måltidsmiljön i skolrestaurangen/matsalen
- utbud och öppettider på skolkafeterior, kiosker och fritidsgårdar
- den levererade maten
- de kompletterande måltiderna (frukost och mellanmål) på särskilt boende i centrala Lindesberg och på fritidshem
- att livsmedelsinköp görs inom ramen för upphandling och ekonomi

## **Ansvar hos personal inom skola, förskola och äldreomsorg**

Personalen inom skola, förskola och äldreomsorg har ansvar för:

- att följa de riktlinjer som presenteras i det kostpolitiska programmet
- att måltiden blir trivsamt och integrerad
- att vara goda förebilder för matgästerna
- att livsmedelsinköp görs inom ramen för upphandling och ekonomi

## **Kostchefens ansvar**

Kostchefen är ansvarig för:

- att måltidsenheten följer de riktlinjer som det kostpolitiska programmet innehåller
- att måltidspersonalen får relevant utbildning
- att måltiderna som erbjuds är näringsriktiga
- planering av måltider och menyer med ett hållbarhetsperspektiv
- att hygienregler följs enligt livsmedelslagstiftningen
- kvalitetsuppföljning och revidering av det kostpolitiska programmet
- sammanställning av målens indikatorer
- att livsmedelsinköp görs inom ramen för upphandling och ekonomi

## **Måltidspersonalens ansvar**

Måltidsenhetens måltidspersonal har ansvar för:

- att följa de riktlinjer som presenteras i det kostpolitiska programmet
- att maten fram till leverans är säker
- att vara goda ambassadörer för den mat som serveras och den verksamhet som måltidsenheten bedriver
- att livsmedelsinköp görs inom ramen för upphandling och ekonomi

## **Måltidsmodellen**

Måltiden är en viktig resurs som är mer än maten på tallriken. För att den ska bli så bra som möjligt måste hänsyn tas till flera olika faktorer. Livsmedelsverkets Måltidsmodellen (figur 1) består av sex olika pusselbitar som är viktiga för att måltiden ska bli bra ur alla avseenden (Livsmedelsverket, 2017a). Måltiden ska vara god, näringsriktig, säker, trivsamt, integrerad, och miljömässigt hållbar. Måltidsmodellen är utgångspunkten i Lindesbergs kommuns arbete med måltider och kan med fördel användas på kostråd och i planering och uppföljning inom förskola, skola och äldreomsorg för att på så vis ge en gemensam bild av vad en bra måltid är.

Att maten är *god* och måltidsmiljön *trivsamt* är viktigt för att maten överhuvudtaget ska hamna i magen. *Säker* mat omfattas av krav i lagstiftningen och är en förutsättning för att gästen ska vara trygg. *Näringsriktig* mat är en nödvändighet för välmående och ork. Med *hållbar* menas måltider som tar hänsyn till miljö och klimat genom exempelvis lägre utsläpp av växthusgaser, minskad användning av växtskyddsmedel och en positiv utveckling av odlingslandskapet. Dessutom är det viktigt att minska matsvinnet<sup>1</sup>. Med *integrerad* menas att måltiden ses som en resurs i omsorgen eller det pedagogiska arbetet.

---

<sup>1</sup> Matsvinn är ätbar mat som slängs från servering, lagring och tallrikar



Figur 1. Måltidsmodellen ger ett helhetsperspektiv på måltiden. (Livsmedelsverket, 2017a)

## Upphandling

Kommunen upphandlar i enlighet med lagen om offentlig upphandling, LOU. Detta innebär att krav på livsmedel kan ställas så länge de inte är diskriminerande och handelshindrande. Det finns möjligheter att ställa krav på vad som ska upphandlas men inte från vem. Till exempel går det inte att fråga efter livsmedel med egenskapen *från Sverige*. Däremot är det möjligt att upphandla svenskt genom att ställa krav som motsvarar svensk produktion och djurhållning. Lindesbergs kommun ställer krav i upphandlingen för att främja social, ekonomisk och ekologisk utveckling, se avsnittet "Hållbar utveckling" nedan.

En avtalsperiod är två år med möjlighet att förlänga ytterligare två år. I upphandlingen samarbetar Lindesbergs kommun med länets norra kommuner – Nora, Ljusnarsberg och Hällefors.

## Hållbar utveckling

Hållbar utveckling är ett begrepp som används frekvent i olika sammanhang. Det fick spridning år 1987 i Förenta Nationernas *Bruntlandsrapporten* med följande definition: *En hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov* (FN, 1987). Hållbar utveckling delas in i tre samspelande delar; social, ekologisk samt ekonomisk. Social hållbarhet innebär att människors hälsa och grundläggande behov uppfylls. Ekologisk hållbarhet handlar om att bevara naturens resurser och minska påverkan på miljön, och med ekonomisk hållbarhet menas hushållning med mänskliga och materiella resurser.

Det kostpolitiska programmet stödjer en hållbar utveckling och förhåller sig till:

- Den svenska livsmedelsstrategin
- Förenta nationernas Agenda 2030
- Den regionala utvecklingsstrategin
- Lindesbergs vision 2025
- Sveriges miljökvalitetsmål
- Livsmedelsverkets råd

Lindesbergs kommun ska främja en hållbar utveckling genom ett flertal åtgärder:

- Vi arbetar från Livsmedelsverkets rekommendationer för att maten ska vara hälsosam och säker



- Vi strävar efter att måltiderna ska serveras i en lugn och trevlig miljö och att gästen ska ges möjlighet att påverka måltiden
- För förbättrad hälsa och minskad klimatpåverkan ska andelen vegetabilier utökas, främst inom skola och förskola
- Vi väljer svenska livsmedel i den mån som är möjlig och gynnar därmed sysselsättning inom svensk primärproduktion
- Vi väljer säsonganpassade grönsaker för en högre kvalitet och lägre klimatpåverkan
- Det kött som serveras i kommunens offentliga verksamheter ska vara svenskproducerat och gärna av naturbeteskött, eller leva upp till samma krav som svenskt djurskydds krav innebär
- Vi ska gynna den lokala ekonomin genom att upphandla fler närproducerade livsmedel
- Vi ska utöka andelen ekologiska livsmedel för att främja en hållbar miljöutveckling
- Genom att välja produkter som är producerade under kollektivavtalsenliga eller liknande arbetsförhållanden och på ett rättvist sätt, exempelvis Fairtrade<sup>2</sup>, respekteras mänskliga rättigheter och producenterna får tillräckligt betalt för sitt arbete
- Bananer, kaffe, te och kakao ska alltid vara ekologiskt och etiskt märkta med hänsyn tagen till miljö och sociala arbetsförhållanden
- De fisk- och skaldjursprodukter som köps in är märkta med någon av miljöcertifieringarna MSC, ASC eller KRAV, alternativt lever upp till motsvarande krav
- Av hälso- och miljöskäl undviks livsmedel med palmolja. I andra hand väljs produkter med kravcertifierad palmolja, och i tredje hand annan certifierad palmolja

## **Köken**

I Lindesbergs kommun finns i dagsläget 21 tillagningskök och sju mottagningskök (våren 2018). Mottagningsköken mottar färdiglagad huvudkomponent från tillagningskök och tillagar själva tillbehör i form av pasta, ris eller potatis samt sallad. Köken ordnar också mellanmål och frukost på majoriteten av kommunens förskolor och till viss del även till särskilt boende. Kommunens viljeriktning är att fortsätta prioritera tillagningskök för en högre kvalitet på måltiderna och för att underlätta kommunikation mellan matgäst och kök.

---

<sup>2</sup> Fairtrade är en oberoende certifiering med uttalat mål att motverka fattigdom och stärka människors inflytande och handlingskraft (Fairtrade, u.å.).

## Genomförande och uppföljning

Programmet är ett långsiktigt inriktningsdokument som revideras vid behov eller minst vart fjärde år. Ansvarig för revidering är måltidsenheten. Riktlinjerna ligger till grund för verksamhetsspecifika regler och instruktioner/checklistor som tas fram av verksamhetsansvariga chefer. Målen är styrande för alla berörda verksamheter. Kostchef ansvarar för sammanställning av målens indikatorer (sida 5) och jämför resultaten med värden från våren år 2018.

## Riktlinjer för måltider i förskola

Måltiderna i förskolan är betydelsefulla i arbetet för jämlik hälsa eftersom de ger alla barn, oavsett bakgrund och socioekonomiska förutsättningar, möjlighet till hälsosamma matvanor. Maten är inte bara viktig för att ge barnen energi för att leka och lära, utan även för att ge en grund för hälsosamma och miljövänliga matvanor. Maten och måltiderna kan dessutom användas som pedagogiskt material för att på ett lekfullt sätt förstå exempelvis kultur, matens miljöpåverkan och geografi.

Utgångspunkten för måltiderna i förskolan är Livsmedelsverkets gällande rekommendationer och Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra (Livsmedelsverket, 2016). Läs mer om modellen på sida 7.



## Maten

Maten i förskolan är varierad, säsonganpassad och i så stor utsträckning som möjligt lagad från grunden. I menyplaneringen tas hänsyn till bland annat gäst, budget, matens miljöpåverkan och upphandlade livsmedel. Måltidernas näringsmässiga kvalitet planeras genom Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. Till lunchen serveras minst tre grönsaker, gärna uppdelade för sig. Lindesbergs kommun erbjuder specialkost av medicinska skäl samt i form av vegetarisk och fläskfri kost. Mer information finns på hemsidan.

En bra näringsrik frukost eller mellanmål planeras utifrån dessa byggstenar:

- Mjölksprodukt eller motsvarande, till exempel näringsberikad havredryck
- Bröd med pålägg eller osötade flingor/müsli
- Grönsaker eller frukt, gärna efter svensk säsong

Med dessa livsmedel blir måltiderna enkla att göra i ordning och variera. Brödsorterna är utan tillsatt socker och varierande, både ljust och grova, samt anpassade till barnens ålder och behov. Det är viktigt att mellanmålen är mer matiga om lunchen var lättare, eller att lunchen följs av hälsosam efterrätt, till exempel frukt.

Vatten är en bra måltidsdryck men valet bör göras utifrån vad som serveras i övrigt och barnens matvanor. Erbjuds mjölk eller andra mjölkprodukter både till frukost,

mellanmål och som måltidsdryck blir det ibland onödigt mycket och kan leda till att barnet äter för lite av andra viktiga livsmedel (Livsmedelsverket, 2016). Mer information om hälsosam mat i förskolan och val av livsmedel finns på Livsmedelsverkets hemsida samt i *Bra mat i förskolan* (2016). Läs mer om näringslära i bilaga 2.

Rutiner för att förebygga och hantera risker i samband med måltiderna ska finnas på samtliga förskolor. Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel ska inte förekomma på förskolorna överhuvudtaget.

Inköp till förskolan görs i enlighet med kommunens upphandlingsavtal. Läs mer om upphandling och hållbar utveckling på sida 8–9.

### **Måltidsmiljön och måltidsordning**

Chansen att barnen äter och tycker om maten ökar om miljön är lugn och man har trevligt tillsammans. Måltidsmiljön ska därför utformas i samråd med barn och pedagoger. Det är viktigt att barnen vet vilka rutiner och regler som gäller vid måltiden, och genom att låta barnen själva ta ansvar för om och hur mycket som ska ätas ökar chanserna till positiva måltidsupplevelser (Livsmedelsverket, 2016). Läs mer om förskolepersonalens viktiga roll under ”pedagogiska måltider”.

Barnen ska ges utrymme att äta utan tidspress. Frukost, lunch och mellanmål serveras på regelbundna tider. För små barn är det viktigt att det inte för lång tid mellan måltiderna. Lunchen serveras inte före klockan 11.00. Om möjligt serveras barnen grönsakerna före lunchen.

Vid heldagsplacering ger frukost, lunch och mellanmål i förskolan cirka 70 procent av dagsbehovet, varav frukost 20–25 och lunch 25–35 procent. De resterande 30 procenten serveras i hemmet.

### **Pedagogiska måltider**

Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Syftet med pedagogiska måltider är att ge tillfälle till samvaro och en positiv upplevelse av måltider samt att bidra till en lugnare måltidsmiljö. Pedagogiska måltider ska finnas på kommunens samtliga förskolor vid frukost, lunch och mellanmål. Verksamhetschef avgör omfattningen.

I arbetsuppgiften att äta pedagogiskt ingår det att:

- Äta tillsammans med barnen av den mat som serveras
- Berätta vad som serveras
- Bidra till en lugn och trivsam måltidsmiljö och en positiv attityd till måltiden
- Samtala med barnen, exempelvis om matens smak och ursprung
- Vara en förebild genom att äta en balanserad måltid (använd tallriksmodellen som stöd, se bilaga 1)

- Uppmuntra barnen att smaka nya livsmedel och ta av måltidens alla delar, både grönsaker, kött/baljväxter och potatis/ris/pasta, osv.
- Ansvara för att barn med specialkost serveras rätt mat

Förskolan bör regelbundet avsätta tid för att ge stöd kring och diskutera förhållningssätt och rutiner vid måltiderna, till exempel på arbetsplatsträffar.

### **Maten som ett pedagogiskt verktyg**

Barn lär hela tiden med alla sinnen, vilket innebär att möjligheterna till lärande är obegränsade. Endast fantasin sätter gränser för hur man kan integrera måltiden i det pedagogiska arbetet. Barnen kan få ökat intresse för mat, hälsa och miljö genom exempelvis grönsaksodlingar, besök i köket eller sapere-metoden. Sapere-metoden används för att öva barns språk och sensoriska förmåga, det vill säga upplevelse av maten och måltiderna med alla sinnen; doft, syn, hörsel, smak och känsel. Studier visar att barn som arbetat med sensorisk träning vågar prova fler livsmedel och rätter. Förslag på färdigt material för att använda maten som ett pedagogiskt verktyg finns på kommunens hemsida.

### **Miljö och klimat**

Att barnens kunskap om matens miljöpåverkan ökar är viktigt för en hållbar miljöutveckling. Detta kan ske genom bland annat samverkan mellan förskole- och måltidspersonal samt genom att integrera mat och måltider i leken. Läs mer under "Aktuell information och lästips".

Att kasta ätbar mat innebär ett stort resursslöseri och miljöpåverkan. Både måltids- och förskolepersonal har ett ansvar att minska matsvinnet. Köket mäter matsvinnet två gånger per år och genom bland annat kostråd kan resultaten uppmärksammas och åtgärder diskuteras. Det är även viktigt att måltidspersonalen informeras om eventuell frånvaro för att kunna anpassa mängden mat till antalet gäster. Eventuella matrester skickas alltid tillbaka till köket, för uppskattning av mängd och vad som slängs.

Kommunala verksamheter ska föregå med gott exempel och gå i täten beträffande källsortering på arbetsplatsen. Därför ska det på samtliga enheter finnas förutsättningar för källsortering av det avfall som uppkommer, både matavfall och förpackningsmaterial (Bergslagens kommunalteknik, 2015).

### **Sockerrika livsmedel**

Läsk, godis, bakverk och glass ger snabb energi men lite eller ingen näring (Livsmedelsverket, 2016). Om barn ska få i sig alla näringsämnen de behöver finns det inte mycket plats för sådana produkter. På kommunens förskolor är tillsatt socker i olika former därför ytterst begränsat. Sötad yoghurt/kräm eller liknande produkter serveras inte. Hälsosamma produkter såsom bär föredras framför sylt, dock kan sylt och ketchup ingå i lunchen i en välplanerad meny. Vid ett tillfälle per termin bjuder köket på en sötsak för att uppmärksamma till exempel kanelbullens dag eller fettisdag. Övriga vanliga högtider uppmärksammas genom måltiderna utan att det serveras sötsaker. Även barnens födelsedagar kan firas på många olika sätt utan sötsaker, exempelvis

genom bordsplacering, dukning och sång. Föräldrar/vårdnadshavare ska inte bjuda förskolan på sötsaker eller snacks, av hälsoskäl och med hänsyn till allergier. Att förskolepersonal och barn bakar tillsammans uppmuntras, helst hälsosamma bakverk såsom fröknäcke, scones eller matmuffins.

## **Utflyktsmat**

Vid utflykt finns olika lunchalternativ:

Alternativ 1: Matig sallad, dressing, bröd (kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.)

Alternativ 2: Korv med bröd och frukt

Alternativ 3: Pannkaka (kall) och frukt

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begräsningar om hur ofta förskolan kan välja utflyktsmat i stället för den planerade lunchen.

Måltidsenheten ansvarar för maten med rätt temperaturhållning tills maten lämnar köket. Förskolan står för kylväskor vid utflykterna och ansvarar för att rätt temperatur och hygien hålls fram till serveringen. Som måltidsdryck rekommenderas vatten eller mjölk.

## **Samverkan och lärande**

Barn som är involverade i att laga och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat. Frukost och mellanmål är ofta enkla att laga och något som barnen kan hjälpa till med (SLV, 2016). Det finns ingenting i lagstiftningen som hindrar att barnen deltar i matlagning men samma krav gäller för barnen som för den ordinarie personalen gällande exempelvis hygien och skyddskläder (Livsmedelsverket, 2016).

Måltidspersonalen avgör om och i vilken utsträckning barnen kan delta i matlagningen. Även att bjuda in kocken till avdelningarna för att prata om mat uppmuntras.

## **Kostråd**

För att utveckla måltiderna och samarbetet mellan måltidspersonal och förskolorna är det viktigt att kostråd anordnas, minst en gång per halvår. På kostrådet möts måltidspersonal, förskolechef, kökschef och förskolepersonal för att diskutera måltidens ur olika aspekter med Måltidsmodellen som underlag (sida 7). Kökschef är sammankallande.

## **Aktuell information och lästips**

Aktuell information om bland annat andelen ekologiska livsmedel, matsvinnet i kommunen samt förslag på pedagogiskt material kopplat till mat, miljö och måltider finns på kommunens hemsida. Mer information om bra val av livsmedel i förskola finns på Livsmedelsverkets hemsida och i *Bra måltider i förskolan* (2016). Läs mer om nutrition i bilaga 2.

## **Genomförande och uppföljning**

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå det kostpolitiska programmets syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga. Uppföljning sker genom kostråd, arbetsplatsträffar, verksamhetsberättelse och verksamhetsplanering.

## Riktlinjer för måltider i skola och fritidshem

Det är svårt att ta till sig kunskap när man är hungrig. Skolmåltiderna är en förutsättning för lärande i skolan och har dessutom stor betydelse för hälsan. Bra skolmåltider bidrar till god och jämlik hälsa och kan lägga en grund för bra och miljömedvetna matvanor för resten av livet. Genom att integrera måltiderna i verksamheten kan de användas som ett pedagogiskt verktyg och öka kunskapen om matens påverkan på hälsa och miljö. Skolmåltiden är alltså viktig för främjandet av en hållbar utveckling och en viktig del i det långsiktiga folkhälsoarbetet. Därför ska den ges förutsättningar för att vara en av dagens höjdpunkter för elever i alla åldrar, från förskoleklass till gymnasiet (Livsmedelsverket, 2013).

Utgångspunkten för måltiderna i skola och fritidshem är Livsmedelsverkets råd och Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra. Läs mer om modellen på sida 7.



### Maten

Lindesbergs kommuns skolor har en gemensam lunchmeny som planeras terminsvis. I menyplaneringen tas hänsyn till gäst, budget, matens miljöpåverkan och upphandlade livsmedel. Maten är varierad, säsonganpassad och, i så stor utsträckning som möjligt, lagad från grunden. Måltiderna näringsberäknas så att maten, över en längre period, är näringsriktig. Lunchmenyn finns på kommunens hemsida.

Flera rätter att välja mellan finns på de större skolorna där köket har förutsättningar för att laga fler än en rätt (bland annat tillräckligt med utrymme och utrustning), varav en bör vara vegetarisk. På de större skolornas salladsbord serveras minst fem stycken olika sorters grönsaker och på de mindre skolorna minst tre. Specialkost erbjuds av medicinska skäl samt i form av vegetarisk och fläskfri kost. Mer information finns på hemsidan.

För att frukost och mellanmål ska vara mättande och näringsrika bör de alltid innehålla tre delar (Livsmedelsverket, 2013):

- Mjölkprodukt eller motsvarande, till exempel näringsberikad havredryck
- Bröd med pålägg eller osötade flingor/müsli
- Grönsaker eller frukt, gärna efter svensk säsong

Med dessa livsmedel blir måltiderna enkla att göra i ordning och variera. Brödsorterna varieras och bör vara nyckelhålmärkta<sup>3</sup>. Bröd med tillsatt socker ska inte serveras. Att baka hälsosamt till mellanmål på fritidshem uppmuntras, till exempel fröknäcke, scones eller matmuffins. Vid lättare lunch bör mellanmålet vara mer mättande, med exempelvis matigare pålägg såsom ägg eller makrill. Inköpen görs i enlighet med kommunens upphandlingsavtal. Läs mer om upphandling och hållbar utveckling på sida 8–9.

<sup>3</sup> Nyckelhålmärkningen innebär att livsmedlen innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett (Livsmedelsverket, 2017c).

På skola och fritidshem ska det finnas rutiner för att hantera och förebygga risker i samband med måltiderna. Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel ska inte förekomma på skolan överhuvudtaget.

## **Måltidsmiljön och måltidsordning**

En lugn och trevlig måltidsmiljö i skolrestaurangen är viktig för elevernas matro samt en trivsamt arbetsmiljö, och utformas därför i samråd med elever och personal. Förutom inredning och utformning kan vuxnas närvaro och en välplanerad schemaläggning av lunchen vara avgörande för en lugnare måltid. Schemaläggning av lunchen ska göras tillsammans med måltidspersonalen för större möjligheter att planera serveringen efter antalet matgäster. Eleverna ska ha minst 20 minuter att sitta ner och äta och det är en fördel om eleverna äter ungefär samma tid varje dag.

Att låta dem som vill ta mat igen gå före i kön är ett sätt att minska matsvinnet och skapa en lugnare miljö, och måste kommuniceras tydligt till alla elever. Alternativet är, om möjlighet finns, en egen linje för omtag.

<u>Rekommenderade serveringstider</u>	<u>Energiinnehåll av totala dagsbehovet</u>
Frukost (fritidshem): 07.00 – 07.30	20 – 25 procent
Lunch: 11.00- 13.00	25 – 35 procent
Mellanmål (fritidshem): 14.00 – 15.00	15 – 20 procent

Måltiderna i skolan och på fritidshem behöver kompletteras med måltid i hemmet.

## **Schemalagd lunch**

Schemalagd lunch innebär att klassen går och äter tillsammans med läraren för att sedan återgå till klassrummet och fortsätta lektionen (Livsmedelsverket, 2013). Rast läggs före måltiden eller vid annan tidpunkt. Effekter av schemalagd lunch är mindre stress för eleverna, att eleverna äter mer och ett minskat matsvinn. Skolans rektor avgör om schemalagd lunch ska användas på skolan.

## **Pedagogiska måltider**

Barn och unga behöver vuxna som stöd och förebilder. Syftet med pedagogiska måltider är att ge tillfälle till samvaro och en positiv upplevelse av måltider samt att bidra till en lugnare måltidsmiljö (Livsmedelsverket, 2013). Pedagogiska måltider ska finnas på kommunens samtliga skolor. Rektor avgör omfattningen och beslutar i samråd med personal om vilka som ska äta pedagogiskt.

I arbetsuppgiften att äta pedagogiskt ingår det att:

- äta tillsammans med eleverna av den mat som serveras, max en vuxen per bord
- bidra till en lugn och trivsamt måltidsmiljö och en positiv attityd till måltiden
- följa med de yngre eleverna till skolrestaurangen
- berätta för de yngre eleverna vad som serveras
- samtala med eleverna, om exempelvis matens ursprung och smak



- vara en förebild genom att äta en balanserad måltid (använd tallriksmodellen som stöd, se bilaga 1)
- uppmuntra eleverna att ta av alla måltidskomponenter och smaka nya livsmedel/maträtter
- ansvara för att elever med specialkost serveras rätt mat

## **Maten som ett pedagogiskt verktyg**

Skolmåltiderna kan utgöra ett värdefullt verktyg i skolans uppdrag kring livsstil, miljö och hälsa och användas i pedagogiken på många olika sätt. Förutom att undervisa om matens påverkan på hälsa och miljö i hem- och konsumentkunskap kan skolmåltiderna integreras i andra skolämnen. Eleverna kan exempelvis studera matens ursprung på geografien eller olika maträtters klimatpåverkan på naturvetenskapen. Förslag på lektionsmaterial kopplat till måltiderna finns på kommunens hemsida.

## **Miljö och klimat**

Att elevernas kunskap om matens miljöpåverkan ökar är viktigt för en hållbar miljöutveckling. Detta kan ske genom bland annat samverkan mellan pedagogiken och måltidspersonalen samt genom att integrera måltiden i olika läroämnen.

Att kasta ätbar mat innebär ett stort resursslöseri och miljöpåverkan. Både måltidspersonal, skolpersonal och elever har ett ansvar att minska matsvinnet. Köket mäter matsvinnet två gånger per år och genom kostråd och pedagogiska måltider uppmärksammas resultaten och åtgärder diskuteras. Det är även viktigt att måltidspersonalen informeras om eventuell frånvaro för att kunna anpassa mängden mat till antalet gäster.

Kommunala verksamheter ska föregå med gott exempel och gå i täten beträffande källsortering på arbetsplatsen. Därför ska det på samtliga enheter finnas förutsättningar för källsortering av det avfall som uppkommer, både matavfall och förpackningsmaterial (Bergslagens kommunalteknik, 2015).

## **Sockerrika livsmedel**

Sockerrika livsmedel såsom läsk och godis bidrar med mycket energi men knappt några näringsämnen (Livsmedelsverket, 2013). Eftersom många barn i Sverige får i sig för mycket socker är utrymmet för sötsaker och snacks väldigt begränsat i skolan och på fritidshem. Vid ett tillfälle per termin kan exempelvis kanelbullens dag eller fettisdag uppmärksammas genom servering av bakverk. Övriga vanliga högtider uppmärksammas genom måltiderna utan att det serveras sötsaker. Till frukost eller mellanmål serveras osötat äppelmos eller bär istället för sylt. Måltiderna inkluderar inte söta eller näringsfattiga livsmedel, exempelvis nyponsoppa, saft, sötad yoghurt eller bakverk. I en välplanerad lunchmeny kan ketchup och sylt ingå som tillbehör till rätter där det passar. Att fritidshemmets personal bakar hälsosamt tillsammans med barnen uppmuntras.

## Utflyktsmat

Vid utflykt finns olika lunchalternativ:

Alternativ 1: Matig sallad, dressing, bröd (kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.)

Alternativ 2: Korv med bröd och frukt

Alternativ 3: Pannkaka (kall) och frukt

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begräsningar om hur ofta skolan kan välja utflyktsmat i stället för den planerade lunchen. Måltidsenheten ansvarar för maten med rätt temperaturhållning tills maten lämnar köket. Skolan står för kylväskor vid utflykterna och ansvarar för att rätt temperatur och hygien hålls fram till serveringen. Som måltidsdryck rekommenderas vatten eller mjölk.

## Samverkan och lärande

Att låta elever involveras i måltidsverksamheten på skolan kan vara lärorikt eftersom det kan innebära att de får större förståelse för maten samt inblick i en yrkesverksamhet. Det finns ingenting i lagstiftningen som hindrar att elever deltar i matlagning på fritidshem eller skolor men samma krav gäller för elever som för den ordinarie personalen gällande exempelvis hygien och skyddskläder (Livsmedelsverket, 2013). Måltidspersonalen avgör om och i vilken utsträckning eleverna kan delta i matlagningen. Även att bjuda in skolkocken till klassrummet för att prata om maten uppmuntras, både i hem- och konsumentkunskap och andra läroämnen.

## Kostråd

Samarbete mellan den pedagogisk personal och måltidspersonal har flera positiva effekter, såsom minskat matsvinn och ökad kunskap om matens miljö- och hälsopåverkan. För att utveckla måltiderna och samarbetet på skolan är det viktigt att kostråd anordnas, minst en gång per termin. Att låta eleverna vara delaktiga skapar engagemang, kunskap och ett ökat ansvarstagande, och ger värdefull återkoppling om måltiderna. På kostrådet möts måltidspersonal, elevrepresentanter, rektor och/eller pedagoger och för att diskutera måltidens ur olika aspekter med Måltidsmodellen som underlag (sida 7). Eleverna uppmuntras diskutera frågorna på klassråd/elevråd innan mötet. Rektor har ansvar för kostrådet.

## Aktuell information och lästips

Aktuell information om bland annat andelen ekologiska livsmedel, matsvinnet i kommunen samt förslag på lektionsmaterial kopplat till mat och måltider finns på kommunens hemsida. Mer information om bra val av livsmedel i skola och fritidshem finns i *Bra mat i skolan* (2013) och på Livsmedelsverkets hemsida. Läs mer om nutrition i bilaga 2.

## **Genomförande och uppföljning**

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå det kostpolitiska programmets syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga. Uppföljning av det kostpolitiska programmet och riktlinjerna för skola och fritidshem sker genom kostråd, arbetsplatsträffar, verksamhetsplanering, verksamhetsberättelse samt SkolmatSverige - ett webbaserat verktyg för bedömning av skolmåltiden (SkolmatSverige, 2018). Genom SkolmatSverige kan måltidsmodellens alla aspekter utvärderas (sida 7).

## **Riktlinjer för skolkafeterior**

Skolkafeterior är viktiga inslag för elever som går långa dagar i skolan eftersom de kan ge möjlighet till mellanmål och frukost samt avkoppling och samvaro. Riktlinjerna är ett stöd i arbetet för att främja hälsa och hållbar utveckling i kommunens skolkafeterior.

### **Underlätta hälsosamma val**

Hälsosamma val i skolkafeterian underlättas genom öppettider, utbud, exponering och prissättning.

#### **Öppettider**

För att uppmuntra elever att äta av skollunchen bör öppettider inte konkurrera med skolrestaurangen. Det är önskvärt att caféet har stängt under lunchtid och öppet tidig morgon och eftermiddag.

#### **Utbud**

Ett bra och hälsosamt utbud i skolkafeterian underlättar hälsosamma val (Livsmedelsverket, 2013). Utrymmet för snacks, söta drycker och socker är litet om eleverna ska få den näring de behöver. Ett brett, varierat och hälsosamt utbud utvecklas i samarbete med skolsköterska och elever. Energidrycker ska inte finnas med i utbudet.

Ett bra utbud består exempelvis av:

- Mjölk/yoghurt/kvarg/fil/smoothies utan tillsatt socker
- Flingor/müsli/gryn - nyckelhålmärkta
- Smörgåsar av nyckelhålmärkt bröd och med grönsaker
- Frukt, gärna efter säsong
- Grönsaksstavar med dipp
- Kaffe/te/juice/vatten

(Livsmedelsverket, 2013.)

Att caféerna själva tillverkar och bakar ett hälsosamt utbud är positivt, vilket går att anpassa till verksamhetens förutsättningar. Saknar caféet tillgång till ugn kan till exempel rawfood-bollar och smoothies vara en möjlighet.

#### **Exponering**

Det ska vara enkelt att välja hälsosamma alternativ och därför ska dessa synas tydligt. Genom placering, skyltning och information kan dessa främjas. Om godis, snacks och socker till kaffet/teet erbjuds placeras dessa mindre synligt.

#### **Prissättning**

Prissättning ska också användas för att uppmuntra eleverna att välja hälsosamma alternativ framför ohälsosamma. Bra val kan subventioneras medan de onyttiga säljs för några kronor mer. Förutom olika prissättningar kan det också vara viktigt att det blir en tydlig mängdskillnad i vad man får för pengarna, vilket kan uppmuntra eleverna att välja den stora mackan framför den lilla sötsaken.

## **Miljö och klimat**

### **Ekologiskt och rättvisemärkt**

Skolkafeteriornas verksamhet påverkar även miljön. Genom att göra inköp enligt de avtal som kommunen har ingått och därmed sälja kaffe, te och bananer som enligt kommunens upphandling är ekologiska och rättvisemärkta främjas en hållbar utveckling. Att kommunicera miljö- och etikmärkningarna och sprida kunskap om livsmedlens miljöpåverkan uppmuntras. Se sida 8–9 för mer information om kommunens upphandling och hållbar miljöutveckling.

### **Återvinning och material**

Sopsortering ska vara möjligt för skolkafeterierna enligt den kommunala avfallsplanen (Bergslagens Kommunalteknik, 2015). Engångsartiklar av plast ska undvikas i förmån för återanvändbara produkter eller engångsartiklar av papp.

### **Livsmedelshygien och allergier**

Skolkafeterian ansvarar för att den mat som serveras är hygienmässigt säker att äta och därför ska det finnas tydliga rutiner för att förebygga risker. Nötter, mandlar, sesamfrön och jordnötter ska på grund av allergirisk inte finnas i skolans utrymmen, och därmed inte heller i skolkafeterian.

De som arbetar i skolkafeterian ska ha kunskap om förvaring av livsmedel och eventuella allergener i produkterna. Denne ska ha bra rutiner för den personliga hygien, vara frisk och ha lämpliga kläder för arbetet. Caféansvarig har ansvar för att eventuella elever som hjälper till i caféet får lära sig allt de behöver veta för att maten ska vara säker att äta (Livsmedelsverket, 2013).

### **Miljön i skolkafeterian**

Måltidsmiljön är viktig för avkoppling och samvaro. Skolkafeterian bör utformas i samarbete med elever så att både elever och personal tycker det är trevligt att vistas där. Med hjälp av växter, skärmar, belysning och ljuddämpande tyger kan kafeterian kännas trivsammare och lite mysigare.

### **Genomförande och uppföljning**

En förändring i skolkafeteriornas verksamhet kan ske successivt. Verksamhetsansvarig rektor ansvarar för att riktlinjerna efterföljs. Uppföljning av det kostpolitiska programmet och riktlinjerna för skolkafeterior sker genom verksamhetsberättelse och verksamhetsplanering.

## Riktlinjer för måltider på särskilt boende

Trevliga och hälsosamma måltider är viktigt för en god livskvalitet. Förutom att maten ger tillräckligt med näring och energi är det också viktigt att måltiden blir en trevlig stund eftersom den kan vara en av dagens höjdpunkter. Hos äldre finns en ökad risk för undernäring då aptiten kan påverkas av sjukdomar, mediciner och psykosociala faktorer såsom nedstämdhet och ensamhet. Det är därför viktigt att maten som serveras i äldreomsorgen är av hög kvalitet och anpassas efter de äldre, vilket kräver att omvårdnadspersonalen är lyhörd och har kunskap om varje persons specifika behov (Livsmedelsverket, 2018b).

Utgångspunkten för måltiderna på särskilt boende är Livsmedelsverkets råd och Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra. Läs mer om modellen på sida 7.



### Maten

Till grund för de måltider som tillagas för kommunens äldreomsorg ligger Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. De enskilda på heldygnsbostäder erbjuds 100 procent av rekommenderat energi- och näringsintag. Måltidsenhetens personal tillagar näringsberäknad lunch och middag. Maten lagas i så stor utsträckning som möjligt från grunden utifrån en meny som är varierad och säsonganpassad.

Att anpassa matens sammansättning, konsistens och storlek utifrån den enskildas behov är viktigt. Närings- och energitätare mat kan vara nödvändigt för dem som av olika anledningar har försämrad aptit. Det är självklart även viktigt att undersöka varför den enskilde har försämrad aptit eller andra ätsvårigheter och genom vilka individanpassade åtgärder den kan förbättras. Vid risk för undernäring är det viktigt att utreda orsaker och att sätta in individanpassade åtgärder som även följs upp. Om vanlig mat och dryck inte räcker till för att täcka individens behov kan kosttillskott behövas. Specialkost och konsistensanpassad kost erbjuds till dem som behöver det.

I takt med en stigande ålder ökar förlusten av muskelmassa och styrka, varpå det är viktigt med ett ökat intag av protein (Livsmedelsverket, 2017b). Proteinrika livsmedel bör prioriteras, även när det gäller måltidsdrycker och mellanmål. Att omvårdnadspersonal bakar på avdelningarna uppmuntras och under förutsättning att det finns lämpliga hygienrutiner kan även de äldre delta. Inköp görs enligt kommunens avtal.

### Genomförandeplan

En genomförandeplan utformas tillsammans med den enskilde och/eller dennes anhörige/närstående. I genomförandeplanen ska det framgå hur, när och var de beviljade insatserna ska utföras utifrån den enskildes behov och önskemål, vilket även omfattar måltiderna. Genomförandeplanen revideras vid behov och minst var sjätte månad.

## **Måltidsordning**

En förutsättning för att de äldre ska få i sig tillräckligt med energi är att måltiderna sprids över dygnet. Nattfastan ska därför inte överskrida elva timmar. För att få tillräckligt med tid mellan huvudmålen serveras lunch kring 12.00 och middag kring 17.00. Sex måltider bör erbjudas varje dag, varav tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och tre mellanmål. Även att erbjuda eventuell förfrukost, något att äta eller dricka innan sänggående eller ett mellanmål till den som är vaken nattetid kan behövas för att korta ner nattfastan.

## **Måltidsmiljön**

Hur maten serveras och stämningen runt matbordet påverkar upplevelsen av måltiden i stor utsträckning. Trivsamt är viktigt, vilket bland annat kan främjas genom bra belysning, fin dukning och att man väntar med disk tills alla ätit klart. Kontraster mellan ljusa och mörka färger kan användas för att göra dukningen och maten mer tydlig, vilket särskilt kan underlätta för enskilda med demenssjukdom (Livsmedelsverket, 2017b). Att tala om för den enskilde vad som serveras är alltid av vikt för en trevlig måltidsupplevelse.

Servering ur karotter på bordet kan främja valmöjligheter då det blir lättare för den enskilde att fylla på mer mat under måltidens gång. Om maten i stället serveras upplagd på tallrik är det viktigt att den presenteras på ett tilltalande sätt. En för stor portion kan bli motbjudande. Vilken typ av servering som passar bäst avgörs på respektive avdelning.

Att avdelningarna vid varje måltid har en person som är ansvarig för måltidsmiljön och maten är önskvärt eftersom denne kan bidra till en trevligare måltidsupplevelse. Denne ansvarar för att checklistan följs vid lunch och middag (bilaga 4) och är dessutom viktig av säkerhetsskäl eftersom det i så fall alltid finns personal vid matbordet under måltiderna.

## **Högtider**

Högtider uppmärksammas genom maten och dukningen. Vid de vanligaste högtiderna skickar köken festligare måltider. Vid andra högtider kontaktas köket för en diskussion om möjligheterna att byta ut den ordinarie matsedelns maträtter, senast två veckor innan.

## **Omsorgsmåltider**

Omsorgsmåltider är önskvärda och innebär att personalen på särskilt boende äter tillsammans med den äldre och samma maträtt som denne. För många äldre kan det bidra till mer matglädje och därmed ett högre energiintag och bättre hälsa. För demenssjuka personer kan omsorgsmåltider också fungera som en "spegel" då de äldre ser och förstår vad de ska göra (Livsmedelsverket, 2017b).

## **Miljö och klimat**

Kommunala verksamheter ska föregå med gott exempel och gå i täten beträffande källsortering på arbetsplatsen. Därför ska det på samtliga enheter finnas förutsättningar för källsortering av det avfall som uppkommer, både matavfall och förpackningsmaterial (Bergslagens kommunalteknik, 2015).

Matsvinnsmätningar på alla avdelningar uppmuntras liksom en samverkan med andra kostombud och måltidspersonal för att diskutera ett minskat matsvinn, se *Samverkan* nedan.

Att ta tillvara på eventuell överbliven mat som inte varit ute till servering är möjligt om det sker på ett hygienmässigt korrekt vis. Rutiner för kontroll av temperatur samt märkning av den mat som sparas är då nödvändigt för att tillvaratagningen ska ske på ett säkert sätt, i enlighet med egenkontrollprogrammet. Mer information och stöd finns i *Handbok för säker mat inom skola, vård och omsorg* (Sveriges kommuner och landsting, 2014).

## **Samverkan**

### **Kostombud**

För många äldre kan det vara lättare att delge sina önskemål och synpunkter till omvårdnadspersonalen än till det kök som tillagar maten. Därför är det viktigt att varje avdelning har minst ett kostombud som ansvarar för att lyfta måltidsrelaterade frågor.

Kostombuden har bland annat ansvar för att:

- de enskildas åsikter uppmärksammas
- egenkontrollprogrammen följs vid hantering av mat
- kontakta tillagningskök i enskilda ärenden och samarbeta i frågor rörande mat och hälsa
- delge medarbetare information från kostombudsträffar och kostråd, se nedan

### **Kostombudsträffar**

Samtliga kostombud från särskilt boende träffas på kostombudsträffar minst en gång per termin med syftet att utbyta idéer och erfarenheter och utveckla samarbetet mellan enheterna. Sammankallande till kostombudsträffarna är sköterskechef.

### **Kostråd**

Samverkan och kommunikation inom och mellan olika verksamheter är nödvändigt för fungerande rutiner kring måltiderna. För att underlätta kommunikationen mellan omvårdnads- och måltidspersonal är det viktigt att kostråd anordnas, minst en gång per halvår. Syftet är att diskutera hur måltiderna kan utvecklas ytterligare, och öka de enskildas inflytande över utbudet. Måltidsmodellen (sida 7) är en god grund att utgå ifrån så att alla aspekter av måltiden uppmärksammas. Utöver kostombud, måltidspersonal och biträdande kostchef/kökschef bör även enhetschef och sjuksköterska delta. Sammankallande till dessa möten är biträdande kostchef eller ansvarig kökschef.



Det är viktigt att de boende har möjlighet att vara med och påverka maten och måltiderna, vilket kan ske antingen genom deltagande på kost- eller boenderåd, men även genom kostombudet. Enhetschefen avgör om boendet ska sammankalla till boenderåd, eller om de enskilda ska bjudas in till kostråd.

### **Aktuell information**

Aktuell information om andelen ekologiska livsmedel, svinnet i kommunen och material kopplat till måltider finns på kommunens hemsida. Mer information om bra mat och måltider finns på Livsmedelsverkets hemsida och i *Bra mat i äldreomsorgen* (2018). Läs mer om nutrition i bilaga 2.

### **Genomförande och uppföljning**

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå det kostpolitiska programmets syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga. Uppföljning sker genom kostråd, arbetsplatsträffar, kostombudsträffar och verksamhetsberättelse.

## Riktlinjer för måltider i hemtjänst

Det är viktigt att maten som serveras i äldreomsorgen är av hög kvalitet eftersom många äldre på grund av sjukdom, nedstämdhet, ensamhet eller mediciner kan ha sämre aptit.

Trevliga och hälsosamma måltider är betydande för en god livskvalitet.

Hemtjänstpersonal kan göra skillnad genom att anpassa måltiden efter de äldres egna behov och önskemål, och göra måltiden till en av dagens höjdpunkter (Livsmedelsverket, 2018b).

Utgångspunkten för måltiderna i skola och fritidshem är Livsmedelsverkets råd och Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra. Läs mer om modellen på sida 7.



## Biståndshandläggning

Socialförvaltningen ansvarar för biståndshandläggning och leverans av matlådor. De främsta måltidsrelaterade insatser som den enskilde kan få beviljade är:

- Matdistribution
- Iordningsställande av mat
- Måltidsstöd
- Inköp av mat och dagligvaror

Hemtjänstpersonalen ska tillsammans med den äldre komma fram till hur man ska arbeta med måltiderna för att den äldre ska få den hjälp och det stöd som denne behöver. Det är viktigt att omvårdnadspersonalen meddelar biståndshandläggare ifall den enskildes behov av hjälp med mat och måltider förändras.

## Maten

Till grund för de måltider som tillagas för kommunens äldreomsorg ligger Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. I Lindesbergs kommun tillagar måltidsenheten lunch till dem som av biståndshandläggare har beviljats detta. Måltidsenhetens kök tillagar lunchen som sedan levereras av hemtjänsten, vilka har ett ansvar att se till att samtliga komponenter följer med i leveransen. Hemtjänstpersonalen har också ansvar för att maten levereras på ett sätt som bevarar matens kvalitet, antingen varm eller kyld. Ifall den är varm ska leveransen ske utan att varmhållningskedjan bryts och servering ska av hygieniska och näringsmässiga skäl ske vid leverans. En matlåda som levereras kyld underlättar för omvårdnadspersonalen att transportera med bibehållen kvalitet och möjliggör för den enskilde att själv styra över tiden för lunchen.

Lunchmenyn ska vara varierad, säsonganpassad och löpa över minst fyra veckor. Vid de vanligaste högtiderna skickar köken festligare måltider. Att anpassa matens sammansättning, konsistens och storlek utifrån den äldres behov är viktigt. Närings- och energitätare mat kan vara nödvändigt för dem som av olika anledningar har försämrad aptit. Lunchen är näringsberäknad för att ge den enskilde tillräckligt med energi och

näringsämnen och ska innehålla cirka 25 procent av dagsbehovet. Maten lagas i så stor utsträckning som möjligt från grunden och den enskilde kan måndag till fredag välja mellan två alternativ, med undantag för vegetarisk och konsistensanpassad kost. Valen görs för en eller flera veckor och den enskilde ska ha tillgång till menyn för att veta vilken mat som väntar. Specialkost och konsistensanpassad kost erbjuds till dem som behöver det.

Utöver lunchen kan den enskilde beviljas hjälp med övriga måltider, vilket hemtjänsten ansvarar för. Eftersom lunchen endast står för en av dagens måltider är det viktigt att säkerställa att även övriga måltider fungerar bra. Att den enskilde får vara med och planera och inhandla maten kan öka både aptit och livskvalitet.

### **Genomförandeplan**

En genomförandeplan utformas tillsammans med den enskilde och/eller dennes anhörige/närstående. I genomförandeplanen ska det framgå hur, när och var de beviljade insatserna ska utföras utifrån den enskildes behov och önskemål, vilket även omfattar måltiderna. Genomförandeplanen revideras vid behov och minst var sjätte månad. Har den enskilde endast matdistribution görs ingen genomförandeplan.

### **Måltidsordning**

Tidpunkter för måltider ska bestämmas så långt det går utifrån den enskildes önskemål. Det är önskvärt att tiderna för alla måltidsrelaterade insatser, i den utsträckning som är möjlig, är desamma alla dagar. Ifall den enskilde får stöd med fler måltider än lunchen är det viktigt att se till att måltiderna inte blir för nära varandra.

### **Måltidsmiljön**

Den enskildes inflytande över måltidssituationen är viktigt för aptiten och en positiv måltidsupplevelse. Möjligheterna för hemtjänstpersonalen att jobba med måltidsmiljön kan dock vara begränsade eftersom måltiden tar plats hemma hos den enskilde och de beviljade insatserna inte alltid är beräknade att omfatta dukning med mera. Vid insatser som berör måltidsmiljön är det dock viktigt att fråga om den enskildes önskemål, exempelvis hur dukningen ska vara, om radion ska vara på eller var i boendet denne vill äta sin måltid. Att tala om för den enskilde vad som serveras är alltid av vikt för en trevlig måltidsupplevelse.

### **Miljö och klimat**

Källsortering kan ske genom insatsen sophantering. Sophantering beviljas ifall den enskilde önskar och behöver det och möjligheter finns för omvårdnadspersonalen.

För minskat matsvinn och livsmedelssäkerhet är det viktigt att personal noga antecknar datum när de öppnar en ny förpackning hos den enskilde. Detta för att denne och personalen ska veta när den öppnades. Genom samverkan mellan kostombud och måltidspersonal kan fler åtgärder för minskat matsvinn diskuteras, se nedan.

## **Samverkan**

### **Kostombud**

För många äldre kan det vara lättare att delge sina önskemål och synpunkter till hemtjänstpersonalen än till det kök som tillagar matlådorna. Därför är det viktigt att varje hemtjänstgrupp har minst ett kostombud som verkar för att lyfta måltidsrelaterade frågor. Kostombuden har bland annat ansvar för att:

- de enskildas åsikter uppmärksammas
- egenkontrollprogrammen följs vid hantering av mat
- kontakta tillagningskök i enskilda ärenden och bedriva samarbete i frågor rörande mat och hälsa
- delge medarbetare information från kostombudsträffar och kostmöten, se nedan

### **Kostombudsträffar**

Hemtjänstens samtliga kostombud träffas på kostombudsträffar minst en gång per termin med syftet att utbyta idéer och erfarenheter och utveckla samarbetet mellan enheterna. Sammankallande till kostombudsträffarna är sköterskechef.

### **Kostråd**

Samverkan och kommunikation inom och mellan olika verksamheter är nödvändigt för fungerande rutiner kring måltiderna. För att underlätta kommunikationen mellan omvårdnads- och måltidspersonal är det viktigt att kostråd anordnas, minst en gång per halvår. Syftet är att diskutera hur måltiderna kan utvecklas ytterligare och öka de enskildas inflytande över utbudet. Måltidsmodellen (sida 7) är en god grund att utgå ifrån så att alla aspekter av måltiden uppmärksammas. Utöver kostombud, måltidspersonal och biträdande kostchef bör även enhetschef och sjuksköterska delta. Sammankallande till dessa möten är biträdande kostchef eller ansvarig kökschef.

### **Aktuell information**

Aktuell information om andelen ekologiska livsmedel, matsvinnet i kommunen med mera finns på kommunens hemsida. Mer information om bra mat och måltider finns på Livsmedelsverkets hemsida och i *Bra mat i äldreomsorgen* (2018). Läs mer om nutrition i bilaga 2.

### **Genomförande och uppföljning**

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå det kostpolitiska programmets syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga. Uppföljning sker genom kostråd, arbetsplatsträffar, kostombudsträffar, verksamhetsberättelse samt brukarenkäter.

## Riktlinjer för måltidsenheten

Måltidsenheten tillagar måltider för många av kommunens invånare och arbetar i samråd med andra verksamheter för en jämlik hälsa och hållbar utveckling. Till grund för de måltider som serveras i kommunen ligger Livsmedelsverket gällande råd och Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra (Livsmedelsverket, 2016). Läs mer om modellen på sida 7.



### Maten

I menyplaneringen tas hänsyn till bland annat gäst, budget, matens miljöpåverkan, upphandlade livsmedel och näringsriktighet. Menyn är varierad och säsongsanpassad, och maten är i den mån det är möjligt anpassad till matgästerna och deras behov. Maten, även specialkost, lagas i så stor utsträckning som möjligt från grunden vilket ger en högre kvalitet. Maträtterna presenteras tydligt med beskrivande namn med avsikten att maten ska motsvara gästens förväntningar och därmed främja god aptit.

På förskolan serveras minst tre grönsaker till lunchen, om möjligt före servering av måltiden. På de större skolorna serveras minst fem grönsaker och på de mindre minst tre stycken. Grönsak och/eller frukt serveras även till frukost och mellanmål.

Frukost och mellanmål ska vara mer mättande om lunchen varit lättare. Inom äldreomsorgen prioriteras proteinrika livsmedel till mellanmål. Inom skola och förskola inkluderar frukost och mellanmål inte söta eller näringsfattiga livsmedel, exempelvis nyponsoppa, saft, sötad yoghurt eller bakverk. En näringsrik frukost eller mellanmål planeras utifrån dessa byggstenar:

- Mjölkprodukt eller motsvarande, till exempel näringsberikad havredryck
- Bröd med pålägg eller osötade flingor/müsli
- Grönsaker eller frukt, gärna efter svensk säsong

Inköp görs i enlighet med kommunens upphandlingsavtal. Läs mer om upphandling och hållbar utveckling på sida 8–9.

Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel ska av allergiskäl inte förekomma. Specialkost erbjuds av medicinska och så långt som möjligt etiska och religiösa skäl, mer information finns på hemsidan.

### Kvalitetssäkring av maten

Måltidsenheten arbetar i egenkontrollprogrammen med kvalitetssäkring och dokumenterar skriftligt enligt verksamhetens rutiner. Samtliga kök har rutiner för att hantera och förebygga risker och följer gällande livsmedelslagstiftning.

Kvalitetssäkringen innefattar även att måltidspersonalen äter samma lunchmåltid som serveras till gästerna, och bedömer matens smak, konsistens, form, lukt och utseende. Återkoppling och förslag på förbättringar sker skriftligt och skickas till kökschef eller biträdande kostchef, och används vid nästa menyplanering. Önskvärt är att lunchen äts pedagogiskt tillsammans med matgästerna.

## **Miljö och klimat**

Lindesbergs kommuns kök arbetar efter S.M.A.R.T-modellen. S.M.A.R.T står för

S = Större andel vegetabilier

M = Mindre andel tomma kalorier

A = Andelen ekologiskt ökar

R = Rätt kött och grönsaker

T = Transportsnålt

I praktiken innebär det att svenska, närproducerade och ekologiska livsmedel prioriteras i upphandling och vid inköp till köken. Menyn planeras så att maten innehåller mer säsongsanpassade grönsaker och större andel vegetabilier, främst på skola och förskola. Av de två rätter som serveras på de större skolorna bör minst en av rätterna vara vegetarisk. Det kött som serveras ska vara svenskt och gärna av naturbeteskött, eller leva upp till samma krav som svenskt djurskydds krav innebär. Fisk och skaldjur är miljömärkta, produkter med palmolja undviks, och kaffe, bananer och te ska alltid vara ekologiskt och etiskt märkta. Vitt socker begränsas, främst i skola och förskola, läs mer under "högtider och festliga tillfällen". Se bilaga 3 för mer information om miljömässigt hållbara måltider.

Matsvinnet mäts kontinuerligt, minst två gånger per år. Resultaten av dessa analyseras och bearbetas på arbetsplatsträffar och kostråd så att rätt åtgärder för minskat matsvinn kan vidtas. Resultaten kommuniceras till personal på de enheter där maten serveras, exempelvis i matsalen och på kostråd. Måltidspersonal uppmuntras att även kommunicera annan miljörelaterad information i restaurangen och på kostråd, exempelvis matens ursprung eller användandet av ekologiska livsmedel.

Att ta tillvara på överbliven mat som inte varit ute till servering är möjligt om det sker på ett hygienmässigt korrekt vis. Rutiner för kontroll av temperatur samt märkning av den mat som sparas är då nödvändigt för att tillvaratagningen ska ske på ett säkert sätt, i enlighet med egenkontrollprogrammet. Mer information och stöd finns i *Handbok för säker mat inom skola, vård och omsorg* (Sveriges kommuner och landsting, 2014).

Kommunala verksamheter ska föregå med gott exempel och gå i täten beträffande källsortering på arbetsplatsen. Därför ska det på samtliga enheter finnas förutsättningar för källsortering av det avfall som uppkommer, både matavfall och förpackningsmaterial (Bergslagens kommunalteknik, 2015).

## **Kompetensutveckling**

Måltidspersonalen utbildas fortlöpande inom livsmedelshygien och specialkost. Utbildning kring hälsa och hållbar miljöutveckling är viktigt, liksom ökad kunskap om användandet av vegetabilier för att möta behovet av goda grönsaksrätter och grönsaksberikade köträtter samt inbjudande salladsbufféer.

## **Samverkan och lärande**

Genom kostråd är måltidspersonal delaktig i utvecklingen av måltiderna tillsammans med matgäster och personal på skola, förskola och äldreomsorg. Mötena omfattar alla

aspekter som är viktiga för att måltiden ska bli bra, med Måltidsmodellen (sida 7) som stöd. Mötena genomförs regelbundet i överenskommelse med respektive verksamhet. Ansvarig för kostråden inom skola är rektor. Inom förskola är kökschef sammankallande och inom äldreomsorgen är sköterskechef sammankallande.

För ökad kunskap om mat, miljö och hälsa samt ökad acceptans för menyn kan måltidspersonalen uppmuntra ett utökat samarbete med verksamhetspersonalen. Förutsatt att det finns lämpliga hygienrutiner och tid för måltidspersonal är det till exempel möjligt för måltidsgästerna att hjälpa till i köken. Även måltidspersonalens närvaro i restaurangen och besök hos verksamheterna kan innebära ökad förståelse för hållbara måltider.

## **Högtider och festliga tillfällen**

Måltidsverksamheten är i samverkan med övriga verksamheter en resurs vid festliga tillfällen, och uppmärksammar traditioner, helger och högtider. Svenska mattraditioner förs vidare genom servering av traditionell svensk mat vid påsk, jul och midsommar. Även mat från andra kulturer ska finnas med på menyn. På särskilda boenden är det möjligt att byta ut den ordinarie matsedelns maträtter för att uppmärksamma andra tillfällen. Köket kontaktas då för en diskussion senast två veckor innan.

Många barn i Sverige får i sig för mycket energi från socker och därför begränsas kökets utbud av sötsaker/bakverk i skola/fritidshem och förskola till ett tillfälle per termin. Till frukost eller mellanmål på fritidshem och förskola serveras produkter utan tillsatt socker, till exempel bär istället för sylt och osötat äppelmos. I en välplanerad lunchmeny kan ketchup och sylt ingå som tillbehör till rätter där det passar.

## **Utflyktsmat**

Vid utflykt finns olika lunchalternativ:

Alternativ 1: Matig sallad, dressing, bröd (kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.)

Alternativ 2: Korv med bröd och frukt

Alternativ 3: Pannkaka (kall) och frukt

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begränsningar om hur ofta utflyktsmaten kan väljas i stället för den planerade lunchen. Måltidsenheten ansvarar för maten med rätt temperaturhållning tills maten lämnar köket.

Förskolan/skolan står för kylväskor vid utflykterna och ansvarar för att rätt temperatur och hygien hålls fram till serveringen. Som måltidsdryck rekommenderas vatten eller mjölk.

## **Aktuell information**

Aktuell information om bland annat andelen ekologiska livsmedel och matsvinnet i kommunen finns på kommunens hemsida. Mer information om bra mat i skola, förskola och inom äldreomsorgen finns på Livsmedelsverkets hemsida.

## **Genomförande och uppföljning**

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå det kostpolitiska programmets syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga.

Uppföljning och utvärdering av måltidsenhetens verksamhet ska ske kontinuerligt genom målens indikatorer, kostplaneringssystem, kostråd och SkolmatSverige (SkolmatSverige, 2018). Både matgästernas åsikter kring måltiden och ekonomiska kostnader kontrolleras. Uppföljning sker även genom verksamhetsberättelse.



## Referenser

Bergslagens Kommunalteknik (2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål*. Hämtad 2017-10-13 från [http://www.bergslagens-kt.se/download/18.74c7a8401530a8462e62920/1458197740637/Avfallsplan\\_+2016+-+2020.pdf](http://www.bergslagens-kt.se/download/18.74c7a8401530a8462e62920/1458197740637/Avfallsplan_+2016+-+2020.pdf)

Compare - utvärderingssystem för upphandling och uppföljning av livsmedelsavtal. Hämtad 2017-11-13 från <http://www.wz-data.se/>

ELSA (2017). *Elevhälsodatabas i samverkan mellan Region Örebro län och länets kommuner*. Hämtad 2017-11-10 från <https://www.regionorebrolan.se/Files-sv/%c3%96rebro%20l%c3%a4ns%20landsting/V%c3%a5rd%20och%20h%c3%a4lsa/Folkh%c3%a4lsa/ELSA/ELSA%20i%20c3%96rebro%20l%c3%a4n.%20informatio nsbroschyr%2020170510.pdf?epslanguage=sv>

FAO (2013). *Food wastage footprint. Impacts on natural resources*. Hämtad 2017-09-20 från <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf>

Fairtrade (u.å). *Vad är fairtrade?* Hämtad 2018-02-20 från <https://fairtrade.se/>

Folkhälsomyndigheten (2017). *Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2017*. Östersund: Folkhälsomyndigheten. Hämtad 2017-09-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9de83d1af6ce4a429e833d3c8d7ccf85/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2017-16136-webb2.pdf>

FN (1987). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future*. Hämtad 2017-09-18 från <http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>

FN (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Hämtad 2017-10-12 från <https://fn.se/wp-content/uploads/2016/07/N1529189.pdf>

Lindesbergs kommun (2013). *Kvalitets- och servicenivå för Lindesbergs kommuns kostverksamhet*

Lindesbergs kommun (2016). *Införande av kostpolitiskt program*. (KS § 169 dnr 2016/288). Lindesberg: Lindesbergs kommun. Hämtad 2017-09-29 från <http://www.lindesberg.se/download/18.342adc81154ec260f7c65c6/1475215833985/KS+2016-09-20.pdf>

Livsmedelsverket (2018a). *Så äter ungdomar i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2018-10-27 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport-del-1-livsmedelskonsumtion.pdf>

Livsmedelsverket (2018b). *Bra måltider i äldreomsorgen*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2018-06-23 från [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/broschyr\\_maltider\\_aldreomsorg.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/broschyr_maltider_aldreomsorg.pdf)

Livsmedelsverket (2013). *Bra mat i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2017-10-04 från [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_livsmedelsverket\\_nov13.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra_mat_i_skolan_livsmedelsverket_nov13.pdf)

Livsmedelsverket (2016). *Bra måltider i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2017-10-04 från

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/forskola/bra-maltider-i-forskolan.pdf>

Livsmedelsverket (2017a). *Måltidsmodellen*. Hämtad 2017-09-18 från

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/en-bra-maltid>

Livsmedelsverket (2017b). *Näringsriktiga måltider inom vård och omsorg*. Hämtad 2017-

12-12 från [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv\\_naringsrek\\_var-d\\_omsorg\\_20170220.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv_naringsrek_var-d_omsorg_20170220.pdf)

Livsmedelsverket (2017c). *Nyckelhålet – enkelt att välja nyttigt*. Hämtad 2018-02-08

från <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet>

Matilda, kostplaneringssystem. Hämtad 2017-11-13 från

<http://www.foodit.se/matilda/>

Prop. 2002:03:35. *Mål för folkhälsan*. Hämtad 2017-10-06 från

<http://www.regeringen.se/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan>

SkolmatSverige (2018). *Kvalitetsbevis i handen!* Hämtad 2018-04-03 från

<http://www.skolmatsverige.se/>

Sveriges kommuner och landsting (2014). *Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg*. Hämtad 2018-04-03 från

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/produktion-handel-kontroll/branschriktlinjer/var-d-skola-och-omsorg.pdf>

Öppna jämförelser, Socialstyrelsen (2017). *Vad tycker äldre om äldreomsorgen?* Hämtad 2017-11-13 från

<http://www.socialstyrelsen.se/oppnajokforelser/aldreomsorg/vadtyckerdealdreomaldreomsorgen>

# Bilagor

## Bilaga 1

### Tallriksmodellen

En av de grundläggande nycklarna till att äta bra är att äta mycket grönt och varierat. Då får kroppen lättare balans mellan alla de olika näringsämnen som den behöver.

Tallriksmodellen är ett hjälpmedel för förskola och skola som visar hur man konkret kan lägga upp mat på en tallrik för att få en bra energibalans och en hälsosam helhet. Att äta enligt tallriksmodellen är även klimatsmart eftersom det är ett sätt att minska på animalierna och öka mängden mat från växtriket.

Modellen visar proportionerna mellan kött/baljväxter/ägg/fisk, potatis/pasta/bröd/gryn och grönsaker/rotfrukter. Den säger inget om hur mycket mat som är lämpligt, det avgör energibehov och hunger.



1. En del består av grönsaker och rotfrukter.
2. Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn.
3. Den minsta delen är avsedd för ägg, kött, fisk och baljväxter (bönor, linser och ärter).

Referens:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/tallriksmodellen>

## Bilaga 2

### Näring

För att kroppen ska fungera och må bra behövs energi (från fett, kolhydrater och protein) samt mineraler, fibrer och vitaminer.

#### Fett

Förutom energi ger fett även vissa vitaminer och livsviktiga fettsyror, och behövs bland annat för att tillverka hormoner och reparera celler. Rapsolja, smör och palmolja är exempel på fetter som idag är vanliga i vår kost.

Fett delas in i mättat, enkelomättat och fleromättat. Att ersätta en del av det mättade fettet i maten med omättat fett kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, vilket exempelvis kan göras genom att använda flytande olja i matlagning. Rekommendationen för fett är att det ska utgöra cirka 25–40 procent av den energi vi konsumerar. Intaget av mättade fettsyror bör begränsas till mindre än tio procent av det totala energiintaget.

#### Kolhydrater och kostfibrer

Kolhydrater är det gemensamma namnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Det mesta av kolhydraterna bryts i kroppen ner till sockerarten glukos, vilken behövs som energi till hjärnan och kroppens alla celler.



Av hälsoskäl är det viktigt att välja fullkornsvarianter av bland annat bröd och pasta, samt fiberrik mat såsom grönsaker, frukt och baljväxter. Effekterna blir bland annat en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, och kostfibrerna bidrar en längre mättnadskänsla och att hålla magen igång. Cirka 45–60 procent av energiintaget bör komma från kolhydrater.

Vitt socker, sackaros, är också en kolhydrat och finns bland annat i läsk, godis, glass och bakverk. Socker ger energi men ingen näring i form av mineraler, vitaminer och fibrer. Dessutom ökar risken för karies. Därför är det bra att begränsa intaget av sötsaker med tillsatt socker till under tio procent av det totala energiintaget.

#### Protein

Protein finns i nästan alla livsmedel. Många är rädda för att få i sig för lite protein men faktum är att det bara är personer som är mycket ensidigt eller har ett mycket lågt energiintag som riskerar proteinbrist.

Proteiner består av 20 olika aminosyror som behövs för att bygga upp celler och bilda enzymer och hormoner, med mera. Vissa kan kroppen bilda själv, och andra måste komma från det vi äter. De sistnämnda kallas essentiella aminosyror. Livsmedel från djurriket, såsom ägg, mejeriprodukter, fisk och rött kött innehåller alla essentiella aminosyror. Proteinkällor från växtriket, ärtor, bönor och linser, ger i kombination med spannmålsprodukter alla essentiella aminosyror. Vegetariska måltider kan alltså ge tillräckligt med protein, förutsatt att kosten inte är väldigt ensidig. Att minska

konsumtionen av rött kött och charkprodukter kan dessutom innebära minskad risk för tjock- och ändtarmscancer. Därför har Livsmedelsverket ett råd om att begränsa intaget av chark och rött kött till 500 gram i veckan.

Protein bör bidra med 10–20 procent av det totala energiintaget. I praktiken innebär det att friska personer som äter tillräckligt med mat inte behöver fundera över proteinkvaliteten så länge kosten inte är väldigt enformig. Hos äldre personer kan ett högre intag av protein behövas för att upprätthålla muskelmassa och -funktion.

## Vitaminer, mineraler och antioxidanter

Även vitaminer och mineraler behövs för att kroppen ska fungera och må bra behövs. Kroppen kan inte tillverka dessa ämnen själva utan de måste komma från maten. Brist på mineraler eller vitaminer kan ge sjukdomssymptom samtidigt som för stora mängder också kan vara skadligt. Det är dock vanligtvis svårt att komma upp i för höga intag från livsmedel, men det kan ske med kosttillskott.

Flera vitaminer och mineraler fungerar även som viktiga antioxidanter. Antioxidanter är ämnen som tar hand om överskottet av fria syreradikaler i kroppen för att på så sätt hindra utvecklingen av hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer. Antioxidanter finns det rikligt utav i grönsaker och frukt. Olika färger på frukterna och grönsakerna innebär olika antioxidanter, och därför är det bra för hälsan att äta varierat och färgglatt. För vuxna och barn rekommenderas cirka 500 gram frukt och grönt varje dag, varav hälften frukt och hälften grönsaker (räkna inte in potatis). För barn mellan fyra och tio år är cirka 400 gram bra och för barn under fyra år rekommenderas frukt eller något grönt till varje måltid.



Referenser:

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fett>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/kolhydrater>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

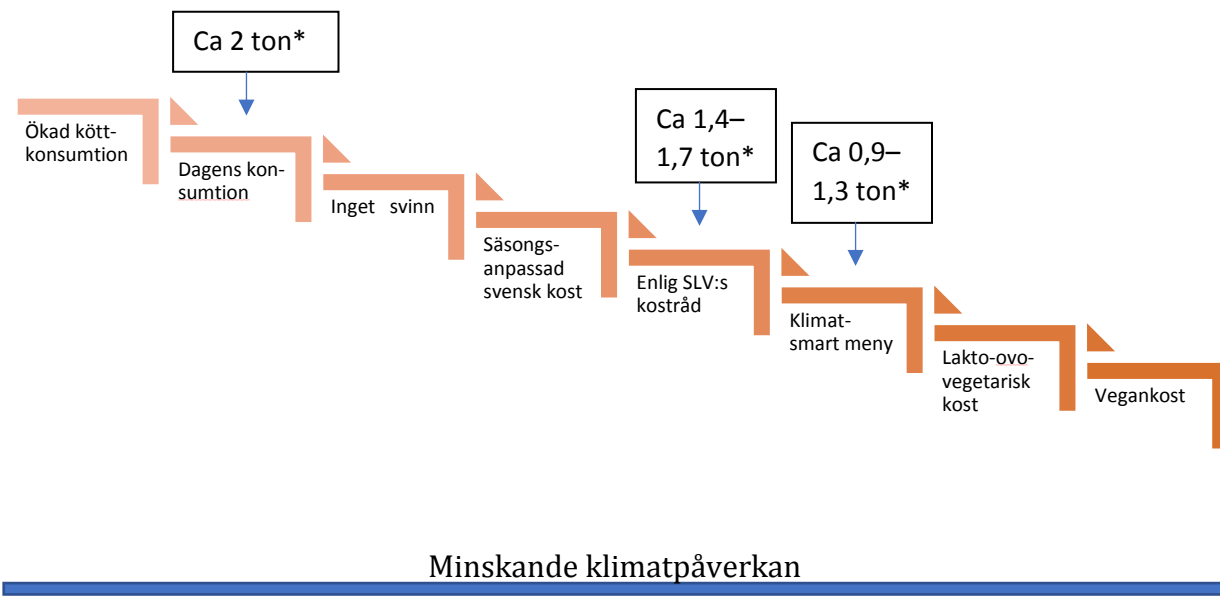
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/antioxidanter>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/frukt-gront-och-baljvaxter>

## Bilaga 3

### Klimatpåverkan från olika kosten

Vi kan påverka våra växthusgasutsläpp genom vilken mat vi väljer att äta. För att den globala uppvärmningen inte ska stiga mer än två grader måste varje individs årliga växthusgasutsläpp minska till under två ton koldioxidekvivalenter innan år 2050. I Sverige idag släpper varje person i snitt ut omkring 11 ton koldioxidekvivalenter per år<sup>4</sup>, varav maten står för cirka två ton.



\*Ton koldioxidekvivalenter per person och år

(SJV, SLV, SNV, 2013)

Vår påverkan på klimatet är dock endast en av flera aspekter som påverkas av vår kosthållning. Biologisk mångfald, kretsloppsskapande, antibiotikaanvändning, landsbygdens utveckling och djurvälstånd är några exempel som också är viktiga att ta hänsyn till.

#### Referenser:

Naturvårdsverket (2017).

<http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Klimat-vaxthusgasutslapp-fran-svensk-konsumtion-per-person/>

SJV, SLV, SNV (2013) *Hur liten kan livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan vara år 2050?*

<sup>4</sup>Beräknat på de konsumtionsbaserade utsläppen, vilka omfattar utsläpp från varor och tjänster som används i Sverige oavsett var utsläppen sker. Utsläppen kan därmed ske såväl i Sverige som i andra länder (Naturvårdsverket, 2017)

## Bilaga 4

# MÅLTIDS-CHECKLISTA

Du som ansvarar för måltiden har som uppgift att skapa en trivsamt måltidsmiljö!

Dagens mat är presenterad skriftligt	
Bordet är dukat tidigast 30 minuter innan måltid	
Allt som står på bordet tillhör kommande måltid	
Duk eller bordstablett samt servetter	
Låg bordsdekoration	
Salt- och pepparkar	
Glas och bestick (kollat att allt är helt och rent)	

**HALVTIMMEN INNAN  
MATEN LEVERERAS**

Personalen bär förkläde och följer basala hygienrutiner	
Kantiner och värmevagnar är undanstopgade	
TV:n är avstängd	
Eventuell musik är lugn och på låg volym	
Inget arbetsprat, buller eller ljud hörs	
En person ansvarar för att organisera maten	
Sitter de boende bra? När de fram till bordet?	
Samtliga tillbehör finns enligt matsedel	

**NÄR MATEN LEVERERAS**

Maten serveras på uppläggningsfat/skålar på bordet eller från serveringsvagn vid bordet	
Måltiden presenteras muntligen vid bordet samt till varje person	
Boende tillfrågas om önskemål, t.ex. vad de vill ha att dricka	
Boende uppmuntras att ta själva (om de vill)	
Personalen uppmuntrar att goda samtal förs vid bordet	
Porslin dukas av efter det att alla ätit färdigt	

**UNDER MÅLTIDEN**

Dessert dukas fram efter att föregående rätt är avdukad	
Kaffet serveras där man önskar	
Bordet är avdukat så att det kan användas till annan aktivitet	
Porslin m.m. diskas	

**EFTER MÅLTIDEN**

