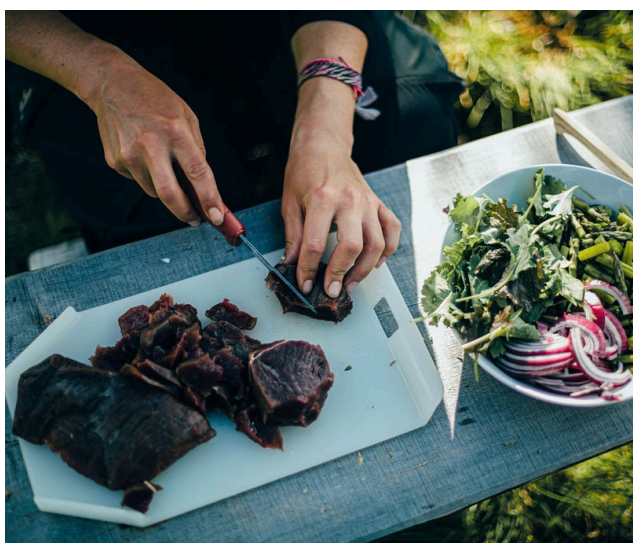


Kostpolicy för Sorsele kommun



Dokumenttyp: Styrdokument

Dokumentnamn: Kostpolicy för Sorsele kommun

Beslutat datum: 2020-09-28

Gäller från datum: 2020-09-28

Beslutat av: Kommunfullmäktige

Ansvarig: Kostchef

Diarienummer: 2020/251-012

Dokumentinformation:

Foton: Maria Broberg, Håkan Stenlund, Sanne Brännström, Creative commons



Innehållsförteckning

Övergripande kostpolicy	4
Inledning.....	4
Syfte.....	4
Mål	4
Kommunövergripande.....	5
Måltidsmodellen	5
Miljö & hållbar utveckling.....	5
Kvalitet.....	6
Regler, tillsyn och kontroll.....	6
Uppföljning	6
Riktlinjer för måltider i förskola, skola och fritidsverksamhet.....	7
Måltiden.....	7
Energifördelning av måltider	8
Frukost och mellanmål.....	8
Lunch	8
Pedagogiska måltider	9
Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen	10
Måltiden.....	10
Rekommenderad måltidsordning	10
Måltidsmiljö	10
Källor	11



Övergripande kostpolicy

Inledning

Goda matvanor är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling, såväl för barn som för vuxna. Alla berörda invånare i Sorsele kommun ska erbjudas en god och näringsriktig kost inom de verksamheter där måltider serveras, förskola, skola, fritids, äldreomsorg. Detta är ett övergripande styrdokument för att leda kommunens kostenhet mot sina mål.

Syfte

Syftet med kostpolicyn är att medvetandegöra och tydliggöra hur kommunen ska förhålla sig till och arbeta med måltids- och kostfrågor.

Mål

Genom måltiden ska alla få möjlighet att inhämta energi och näring från en vällagad, varierad och näringsriktig kost som följer gällande riktlinjer. Övergripande mål för Sorsele kommuns kostenhet är att

- Servera aptitlig och livsmedelshygieniskt säker mat
- Främja goda matvanor och förebygga ohälsa
- Arbeta mot en minskad klimatpåverkan
- Anpassa kosten utifrån matgästens behov
- Måltiden ska vara ett tillfälle för social samvaro i en rofylld miljöansvar

Det är allas ansvar att följa denna kostpolicy. Respektive chef ansvarar för att det finns kännedom om kostpolicyn och att den efterlevs.



Kommunövergripande

Måltidsmodellen

Kostenheten i Sorsele kommun arbetar utifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell. Måltidsmodellen visar en helhetsbild över vad som innefattar en bra måltid. God mat är en självklarhet för att den ska bli uppäten. Tillagningskedjan ska vara säker för att alla ska kunna äta av maten. Näringsbehovet utgörs individuellt. Livsmedelsvalen ska vara väl genomtänkta med fokus på miljö, men även sociala- och ekonomiska aspekter. Måltiden används som en resurs samt serveras i lugna och trivsamma miljöer.



Miljö & hållbar utveckling

- Med bra bemötande och aptitliga presentationer kan goda matvanor främjas
- Genom att medvetet välja livsmedel och säsongsanpassa inköpen kan utvecklingen påverkas positivt och arbetet mot ett hållbart samhälle efterlevs
- Alla ansvarar för ett aktivt arbete för att minska matsvinnet, både på tallriken & i produktionen. Detta genom exempelvis viktmätningar och medvetandegöra
- Måltiden ska ha så låg miljöpåverkan som möjligt
- Närodlade och närproducerade produkter ska gynnas
- Högt ställda nationella krav på djurskydd och transporter, ska ställas vid upphandling

- Verksamheterna ska ha möjlighet att kunna påverka, komma med idéer och synpunkter. Matråd och kostombudsträffar hålls kontinuerligt, minst två gånger per halvår där alla parter tillför ett aktivt deltagande
- Brukarna ska ha möjlighet att delta i planering, matlagning och servering. Enkätundersökningar görs inom varje verksamhet minst en gång per år

Kvalitet

- Näringsberäknad mat som följer Livsmedelsverkets råd och rekommendationer.
- Maten ska så långt som det är möjligt lagas från grunden.
- För att täcka näringsbehovet ska matsedeln vara varierande.
- Personalen bör ha utbildning och ska få kontinuerlig kompetensutveckling minst en gång per år.
- För att maten ska kunna hålla en hög kvalitet ska alla som arbetar inom kostenheten ha god kompetens i matlagning, näringslära, specialkost, hygienfrågor, bemötande samt hållbar utveckling.
- Vid specialkost av medicinska skäl ska ansökan lämnas till kostenheten. Blankett finns att hämta på kommunens hemsida.
- Av religiösa och etiska skäl tillhandahålls vegetarisk eller fläskfri kost.
- Som samisk förvaltningskommun ska matsedeln anpassa dennes matkultur.

Regler, tillsyn och kontroll

Kostenheten för storhushåll regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika:

- Livsmedelslagen
- Produktansvarslagen
- Lagen om offentlig upphandling
- Arbetsmiljölagen
- Skollagen

Uppföljning

Ett program för en god internkontroll skall framarbetas och följas upp varje år. Kostpolicyn ska hållas levande och revideras vart fjärde eller då behov uppstår.



Riktlinjer för måltider i förskola, skola och fritidsverksamhet

Barn och ungdomar är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet. Förhållanden under uppväxten har stor betydelse för hälsan senare i livet. Skolan är den samhällsarenan som har störst möjlighet att nå ut till alla barn och ungdomar. Det är därför av stor vikt att skollunchen som serveras har förutsättningar att kunna bidra till goda matvanor.

Måltiden

- Måltiden ska vara god, säker, näringsrik, integrerad, trivsamt och hållbar
- Det ska finnas möjlighet att tvätta händerna före måltiden
- Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. Den ska vara stressfri, lugn och trivsamt
- Inga söta, näringsfattiga livsmedel som exempelvis fruktkräm, glass, bakverk. Detta gäller även skolkafeterior
- Det finns tydliga regler och regelbunden egenkontroll i köket för att säkerställa att maten är säker att äta
- Barn och elever som vistas hela dagar i förskola/skola/fritids ska erbjudas frukost, lunch och mellanmål. Energiintaget av måltiderna ska då motsvara två tredjedelar av det totala dagsbehovet.



Energifördelning av måltider

Måltid	Energifördelning i %	Kcal
Frukost	15-20 %	Ca 350 kcal
Lunch	25-35 %	Ca 600 kcal
Middag	25-35 %	Ca 600 kcal
Mellanmål under dagen	25-35 %	Ca 250 kcal

Frukost och mellanmål

Frukost/mellanmål innehåller tre byggstenar:

- Frukt och grönsaker
- Mjolkprodukt
- Bröd med pålägg och/eller flingor/müsli

Variera råvaror och serveringsmetod för bästa näringsupptag.

Lunch

Lunchen är en grundförutsättning för att orka dagen. Den bör därför schemaläggas i mitten av skoldagen, vid samma tidpunkt varje dag

- Lunchen bör vara obligatorisk och schemaläggas under lektionstid.
- Minst två alternativa rätter finns att välja mellan, varav ett vegetariskt.
- Ett välkomponerat och säsongsanpassat råkostbord ska erbjudas, där baljväxter ska ingå varje dag.
- Vatten och mjölk ska erbjudas till varje lunch.
- Hårdbrod och smörgåsfett ska alltid finnas tillgängligt, vid soppa serveras även mjukt bröd och pålägg.
- Ketchup är ett tillbehör som innehåller mycket socker och serveras därför i begränsad omfattning till vissa rätter.

Pedagogiska måltider

Pedagogiska måltider är en arbetsuppgift där personal aktivt verkar för att skapa goda matvanor och vara en god förebild

- Personal som äter pedagogiskt ska äta tillsammans med, och av samma mat som barn/elever, samt uppmuntra till eget utforskande av smaker, dofter, färger, konsistenser, nya livsmedel och olika matkulturer.
- Tallriksmodellen kan med fördel användas för att visa hur man lägger upp på tallriken för en bra balans i måltiden.
- Rektorer bedömer behovet av pedagogisk personal och köper det från kostenheten.



Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen

Bra måltider är viktiga för såväl friska som sjuka äldre. Med stigande ålder ökar risken för nutritionsrelaterade problem. Även risken att drabbas av sjukdomar eller funktionsnedsättningar blir högre. Oavsett ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning är måltiden en viktig faktor för en människas livskvalité. Det är därför av stor vikt att inspirera och uppmuntra till aptit och matglädje.

Måltiden

- Inom äldreomsorgen behöver portionerna vara små men energi- och näringstäta, vilket innebär att andelen kolhydrater hålls nere och andelen protein och fett ökas.
- Måltiden ska anpassas efter individens behov, vanor och önskemål för upplevelse av livskvalité.
- Personer som av medicinska skäl behöver individuellt anpassad kost ska få det efter medicinsk bedömning och ordination av läkare, sjuksköterska, dietist eller logoped.
- Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar.

Rekommenderad måltidsordning

Måltid	Tidpunkt	Energifördelning i %	Kcal
Frukost	07.00–08.30	15-20 %	320-430 kcal
Mellanmål	09.30–10.30	10-15 %	210-320 kcal
Lunch	11.00–13.00	20-25 %	430-540 kcal
Mellanmål	14.00–15.00	10-15 %	210-320 kcal
Middag	17.00–18.30	20-25 %	430-540 kcal
Kvällsmål	20.00–21.00	10-20 %	210-430 kcal

Måltidsmiljö

- Det ska finnas tillräckligt med tid för måltiden.
- Det ska finnas möjlighet att välja mellan att äta ensam eller i sällskap.
- Social samvaro där personal sitter med brukarna och samtalar under måltiden.
- Upplevelsen förmedlas av både färg, ljud, ljus, temperatur, inredning i rummet samt dukning av måltiden.



Källor

Nordiska näringsrekommendationer 2012

Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket

Bra måltider i skolan, Livsmedelsverket

Bra måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket



SORSELE KOMMUN
SUORSÁN TJEÄLDDIE