

	HÄLLEFORS KOMMUN	Dokumenttitel Riktlinje		Sida 1(20)
Typ av styrdokument Riktlinje	Ansvarig utgivare Kommunförvaltningen	Ansvarig författare Stefan Lahti	Giltighetsdatum 2024-04-01	
Dokumentförteckning	Organisation Måltidsverksamheten	Enhet	Datum nästa revision 2027-10-25	



Innehåll

1	Målsättning.....	4
1.1	Inledning	4
2	Riktlinjer för måltider i förskola	4
2.1	Måltider i förskola.....	4
2.2	Maten i förskolan	4
2.3	Måltidsmiljön och måltidsordning.....	5
2.4	Pedagogiska måltider	5
2.5	Maten som ett pedagogiskt verktyg.....	5
2.6	Miljö och klimat	5
2.7	Sockerrika livsmedel.....	6
2.8	Utflyktsmat	6
2.9	Samverkan och lärande	6
2.10	Kostråd.....	6
3	Riktlinjer för måltider i skola och fritidshem	7
3.1	Måltider i skola och fritidshem	7
3.2	Maten i skolor och fritidshem	7
3.3	Måltidsmiljön och måltidsordning.....	8
3.4	Schemalagd lunch	8
3.5	Pedagogiska måltider	8
3.6	Maten som ett pedagogiskt verktyg.....	8
3.7	Miljö och klimat	9
3.8	Sockerrika livsmedel.....	9
3.9	Utflyktsmat	9
3.10	Samverkan och lärande	9
3.11	Kostråd.....	10
4	Riktlinjer för skolkafeterior	10
4.1	Underlätta hälsosamma val	10
4.2	Öppettider	10
4.3	Utbud	10
4.4	Exponering.....	10
4.5	Prissättning	11
4.6	Miljö och klimat	11
4.7	Återvinning och material	11
4.8	Livsmedelshygien och allergier.....	11
4.9	Miljön i skolkafeterian	11
4.10	Genomförande och uppföljning.....	11
5	Riktlinjer för måltider på särskilt boende.....	11
5.1	Maten	12
5.2	Genomförandeplan	12
5.3	Måltidsordning.....	12
5.4	Måltidsmiljö	12
5.5	Högtider	13
5.6	Miljö och klimat	13
5.7	Samverkan kostombud	13
5.8	Kostråd.....	14
6	Riktlinjer för måltider i hemtjänst	14
6.1	Biståndshandläggning	14
6.2	Maten	14
6.3	Samverkan kostombud	15
7	Riktlinjer för måltidsenheten	15
7.1	Utbud	16
7.2	Kost anpassad till ett specifikt sjukdomstillstånd	16

7.3	Anpassade måltider	16
7.4	Kvalitetssäkring av maten.....	17
7.5	Miljö och klimat	17
7.6	Samverkan kostombud	18
7.7	Högtider och festliga tillfällen	18
7.8	Utflyktsmat	18
7.9	Aktuell information	18
7.10	Genomförande och uppföljning.....	19

1 Målsättning

1.1 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 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. Maten vi äter har inte bara en stor påverkan på hälsan utan även på miljön och klimatet.

2 Riktlinjer för måltider i förskola

2.1 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 skolan och förskolan är Livsmedelsverkets gällande rekommendationer och även Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra.

2.2 Maten i förskolan

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. Hällefors kommun erbjuder specialkost av medicinska skäl samt anpassad måltid ex. i form av vegetarisk, fläskfri kost och kost till elever med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar NPF.

En bra näringsrik frukost eller mellanmål planeras utifrån dessa byggstenar:

- Mjolkprodukt 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.

Om mjölk eller andra mjölkprodukter både till frukost och mellanmål erbjuds kan mjölk som måltidsdryck ibland bli onödigt mycket, och kan leda till att

barnet äter för lite av andra viktiga livsmedel. Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel ska inte förekomma på förskolorna överhuvudtaget.

2.3 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. 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 går 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.

2.4 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 skolor och förskolor vid frukost, lunch och mellanmål. Rektor 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).
- Uppmuntra barnen att smaka nya livsmedel och ta av måltidens alla delar, både grönsaker, kött/baljväxter och potatis/ris/pasta, osv.
- Ansvara för att barnen med specialkost serveras rätt mat.

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

2.5 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.

2.6 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. Att kasta ätbar mat innebär ett stort resursslöseri och miljöpåverkan.

Både måltid- och förskolepersonal har ett ansvar att minska matsvinnet. Köket mäter matsvinnet minst 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 så som wellpapp, plast, metall och glas.

2.7 Sockerrika livsmedel

Läsk, godis, bakverk och glass ger snabb energi men lite eller ingen näring alls. 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 några tillfällen per år finns det utrymme att förskolan kan bjuda på en sötsak för att uppmärksamma till exempel kanelbullens dag, fettisdagen och julavslutning. Övriga vanliga högtider uppmärksammas genom måltiderna utan att det serveras sötsaker. Även barnens födelsedagar kan firas på många olika sätt utan sötsaker. 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.

2.8 Utflyktsmat

Vid utflykt finns olika lunchalternativ:

- Matig sallad, dressing, bröd, kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.
- Korv med bröd och frukt.
- Hamburgare med bröd och frukt.
- Pannkaka (kall eller varm) och frukt.

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begränsningar 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.

2.9 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. 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. 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.

2.10 Kostråd

För att utveckla måltiderna och samarbetet mellan måltidspersonal och förskolorna är det viktigt att kostråd anordnas, minst en gång per halvår. På

kostråden möts måltidspersonalen och förskolepersonalen, men även rektor och måltidschef om behovet finns, för att diskutera måltiden ur olika aspekter, gärna med Måltidsmodellen som underlag. Mottagande verksamhet är sammankallande.

3 Riktlinjer för måltider i skola och fritidshem

3.1 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.

3.2 Maten i skolor och fritidshem

Maten i Hällefors kommuns skolor har en gemensam grundmeny där varje kök fritt kan anpassa sina måltider utifrån sina gäster och förutsättningar. I menyplaneringen tas hänsyn till gäst, budget, matens miljöpåverkan och upphandlade livsmedel. Maten är varierad, säsongsanpassad och, i så stor utsträckning som möjligt, lagad från grunden. Måltiderna näringsberäknas så att maten, över en längre period, är näringsriktig.

Flera rätter att välja mellan finns i de kök som har förutsättningar för att laga fler än två rätter. På skolornas salladsbord serveras minst fem stycken olika sorters grönsaker där tre sorter är uppdelat var för sig.

Hällefors kommun erbjuder specialkost av medicinska skäl samt anpassad måltid ex. i form av vegetarisk, fläskfri kost och kost till elever med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar NPF.

För att frukost och mellanmål ska vara mättande och näringsrika bör de alltid innehålla tre delar.

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

Brödsorterna varierar och bör vara nyckelhålmärkta. 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.

Nyckelhålmärkningen innebär att livsmedlen innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett. 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.

3.3 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 15 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 och skolpersonal.

Rekommenderade serveringstider och energiinnehåll av totala dagsbehovet

- Frukost: 07.00 – 07.30 20 – 25 procent (fritidshem)
- Lunch: 11.00- 13.00 25 – 35 procent
- Mellanmål: 14.00 – 15.00 15 – 20 procent (fritidshem)

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

3.4 Schemalagd lunch

Schemalagd lunch innebär i grunden att klassen går och äter tillsammans med läraren för att sedan återgå till klassrummet och fortsätta lektionen.

Rast läggs före, efter 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.

3.5 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.

Pedagogiska måltider ska finnas på kommunens samtliga grundskolor och gymnasieskola. 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, minst en vuxen per klass.
- 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.
- uppmuntra eleverna att ta av alla måltidskomponenter och smaka nya livsmedel/maträtter.
- ansvara för att elever med specialkost och anpassad kost serveras rätt mat.

3.6 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 utifrån geografien eller olika maträtters klimatpåverkan på naturvetenskapen.

3.7 Miljö och klimat

Att elevernas kunskap om matens miljöpåverkan ökar är viktigt för en hållbar miljöutveckling. Detta kan ske genom bland annat samverkan mellan pedagogerna 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 minst 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 så som wellpapp, plast, metall och glas.

3.8 Sockerrika livsmedel

Sockerrika livsmedel såsom läsk och godis bidrar med mycket energi men knappt några näringsämnen. 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 några tillfällen per år finns det utrymme att skolan kan bjuda på en sötsak för att uppmärksamma till exempel kanelbullens dag, fettisdagen, och jul- och skolavslutning. 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 fritidshemmens personal bakar hälsosamt tillsammans med barnen uppmuntras.

3.9 Utflyktsmat

Vid utflykt finns olika lunchalternativ:

- Matig sallad, dressing, bröd (kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.
- Korv med bröd och frukt.
- Hamburgare med bröd och frukt.
- Pannkaka (kall eller varm) och frukt.

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begränsningar om hur ofta förskolan 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.

3.10 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. 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.

3.11 Kostråd

Samarbetet mellan den pedagogiska personalen och måltidspersonalen 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 måltiden ur olika aspekter då gärna med måltidsmodellen som grund. Eleverna uppmuntras diskutera frågorna på klassråd/elevråd innan mötet. Rektor har ansvar för kostrådet.

4 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.

4.1 Underlätta hälsosamma val

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

4.2 Öppettider

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

4.3 Utbud

Ett bra och hälsosamt utbud i skolkafeterian underlättar hälsosamma val. 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.

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.

4.4 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.

4.5 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.

4.6 Miljö och klimat

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.

4.7 Återvinning och material

Sopsortering ska vara möjligt för skolkafeterierna enligt den kommunala avfallsplanen. Engångsartiklar av plast ska undvikas i förmån för återanvändbara produkter eller engångsartiklar av papp.

4.8 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 allergisk 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.

4.9 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.

4.10 Genomförande och uppföljning

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

5 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. Utgångspunkten för måltiderna på särskilt boende är Livsmedelsverkets råd och även Måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra.

5.1 Maten

Till grund för de måltider som tillagas för kommunens äldreomsorg ligger bl.a. Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. De enskilda på heldygnboende 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 säsongsanpassad. 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 följs upp genom Senior alert. Om vanlig mat och dryck inte räcker till för att täcka individens behov kan kosttillskott behövas, som bedöms av sjuksköterska.

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. 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.

5.2 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.

5.3 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 vilket bedöms i Senior alert. 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 något att äta eller dricka innan sänggående, eller ett mellanmål till den som är vaken nattetid kan behövas för att korta ner nattfastan.

5.4 Måltidsmiljö

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. 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 verksamheten har en person som är ansvarig för måltidsmiljön och maten är önskvärt eftersom denne kan bidra till en trevligare måltidsupplevelse.

5.5 Högtider

Högtider uppmärksammas genom maten och dukningen. Vid de vanligaste högtiderna skickar köken festligare måltider.

Högtider vi ska uppmärksammas:

- Påskafton
- Midsommar
- Måltidens dag
- Julafton
- Nyårsafton

Vid andra högtider kontaktas köket för en diskussion om möjligheterna att byta ut den ordinarie matsedelns maträtter, senast två veckor innan.

5.6 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 så som wellpapp, plast, metall och glas. Matsvinnsmätningar på alla avdelningar uppmuntras liksom en samverkan med andra kostombud och måltidspersonal för att diskutera ett minskat matsvinn.

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.

5.7 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 verksamhet 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 berört kök i enskilda ärenden och samarbeta i frågor rörande mat och hälsa.
- delge medarbetare information från kostombudsträffar och kostråd.

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 omsorgens enhetschef.

5.8 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 är en god grund att utgå ifrån så att alla aspekter av måltiden uppmärksammas. Utöver kostombud och måltidspersonal bör även Måltidschef, enhetschef och sjuksköterska delta. Sammankallande till dessa möten är måltidsverksamhetens först kock för omsorgsköken.

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.

6 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. Utgångspunkten för måltiderna inom hemtjänsten är Livsmedelsverkets råd och ev. måltidsmodellen, vilken omfattar flera olika aspekter för att måltiden ska bli bra.

6.1 Biståndshandläggning

Kommunförvaltningen ansvarar för biståndshandläggning och leverans av matlådor.

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.

6.2 Maten

Till grund för de måltider som tillagas för kommunens äldreomsorg ligger Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. I Hällefors 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 sin egen måltid.

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.

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.

6.3 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.

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

7 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. Maten i menyplaneringen tas hänsyn till bland annat gäst, budget, matens miljöpåverkan, upphandlade livsmedel och näringsriktighet. Menyn är varierad och säsonganpassad, 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.

7.1 Utbud

På förskolan serveras minst tre grönsaker då uppdelat var för sig till lunchen, om möjligt före servering av måltiden. På skolornas salladsbord serveras minst fem stycken olika sorters grönsaker där tre sorter är uppdelat var för sig. 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:

- Mjölksprodukt 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.

Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel ska av allergiskäl inte förekomma.

7.2 Kost anpassad till ett specifikt sjukdomstillstånd

Matallergi:

vid matallergi reagerar kroppen på proteinerna i exempelvis mjölk, ägg, fisk, spannmål, soja, skaldjur, baljväxter, nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö. En luftburen matallergi är ovanligt förekommande och existerar främst vid tillfällena som exempelvis tillredning.

Celiaki:

är en så kallad autoimmun sjukdom och räknas som livslång. Barn/elever med celiaki måste ha en strikt glutenfri kost för att kunna behålla sin hälsa och undvika följsjukdomar och allvarliga sjukdomstillstånd.

Laktosintolerans:

är inte en sjukdom utan en ärftlig oförmåga att bryta ner laktos. Tillståndet är ofarligt men kan vara obehagligt.

Kontaktallergi:

ger en allergisk reaktion efter hudkontakt med ett visst livsmedel, denna typ av allergi är mycket ovanlig.

Korsallergi:

kan uppstå mellan olika allergener och orsaka besvär hos överkänsliga personer. Vanligt hos personer som är pollenallergiska.

Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner:

vissa livsmedel tex citrus och vissa frukter och bär kan ge en försämring hos vissa yngre barn och orsaka eksem eller klåda och rodnad runt munnen.

7.3 Anpassade måltider

Anpassade måltider avser de avvikelser från standardkosten och/eller den ordinarie måltidssituationen som anses nödvändig för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i förskolan eller skolan.

Till anpassade måltider hör behov av mat- och måltidsanpassningar för barn/elever som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar NPF:

Kostavvikelser grundade i alternativa kostvärderingar och religiösa ställningstaganden: trossamfund som inte bedöms tillhöra någon av de fem världsreligionerna (kristendom, islam, hinduism, buddhism, judendom) räknas inte som religiösa ställningstaganden utan som politiska åskådningar. Levnadssätt med alternativa kostvärderingar som ex. Veganism och LCHF räknas som livsstilsvärdering.

7.4 Kvalitetssäkring av maten

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 smakar på lunchmåltiden som serveras till gästerna, där man bedömer matens smak, konsistens, form, lukt och utseende, bedömningen om matens kvalitet sker med kollegor, förste kock eller måltidschef, och används vid nästa menyplanering om en uppgradering är nödvändig.

Svenska och närproducerade livsmedel prioriteras i upphandling och vid inköp till köken. Menyer planeras så att maten innehåller mer säsonganpassade grönsaker och större andel vegetabilier, främst på skola och förskola.

Hel- och halvfabricerade livsmedel ska i möjligaste mån undvikas, menyplanering blir en avgörande faktor hur ofta dessa typer av livsmedel ska tillredas och serveras.

Minst två rätter ska serveras på skolor och förskolor där minst en av rätterna ska vara vegetarisk, i de skolor utrymme och resurser finns ska även dagens soppa serveras.

Det kött som serveras ska i möjligaste mån vara svenskt och leva upp till Svenskt djurskydds krav. Fisk och skaldjur är miljömärkta, produkter med palmolja undviks, och kaffe, bananer och te ska i möjligaste mån vara ekologiskt och alltid ha etisk märkning.

Vitt socker ska begränsas, främst i skola och förskola.

7.5 Miljö och klimat

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.

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.

7.6 Samverkan kostombud

Ansvarig för kostråden inom skola och förskola är rektor, och inom äldreomsorgen är omsorgens enhetschef sammankallande. För ökad kunskap om mat, miljö och hälsa samt ökad acceptans för menyn kan måltidspersonalen uppmuntra ett utökat samarbete med verksamhetspersonalen inom skola och omsorg.

7.7 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.

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.

7.8 Utflyktsmat

Vid utflykt finns olika lunchalternativ: exempelvis.

- Matig sallad, dressing, bröd (kyckling eller skinka och potatis, couscous pasta eller mathavre etc.
- Korv med bröd och frukt.
- Hamburgare med bröd och frukt.
- Pannkaka (kall eller varm) och frukt.

Köket meddelas senast två veckor innan utflyktsdagen. Det finns inga begränsningar om hur ofta förskolan 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.

7.9 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.

7.10 Genomförande och uppföljning

Instruktioner och regler/checklistor för verksamheten för att uppnå Måltidspolicyns syfte och mål beslutas av verksamhetsansvariga. Uppföljning och utvärdering av måltidsenhetens verksamhet ska ske kontinuerligt genom målens indikatorer och matråd. Både matgästernas åsikter kring måltiden och ekonomiska kostnader kontrolleras. Uppföljning sker även genom verksamhetsberättelse.



Måltidsenheten 712 83 Hällefors
Besöksadress Sikforsvägen 7 Hällefors
Telefon 0591-641 00 vx •
kommun@hellefors.se