



KOMMUNAL FÖRFATTNINGSSAMLING Nr 469.1

Antagen/Senast ändrad	Gäller från	Dnr
Kf 2015-09-28 § 189	2015-09-29	2015/264

MÅLTIDSPOLICY

Ett styrande och vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Bromölla kommun.

Inledning.

Måltiden är ett av livets stora glädjeämnen. Den ska engagera alla sinnen och vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Maten ska skapa förutsättning för att vi ska hålla oss friska och kunna bibehålla en så god livskvalitet som möjligt.

Syftet med en måltidspolicy är:

- att ha ett styrande och vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Bromölla kommun
- att tydliggöra vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på maten och måltiden
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett folkhälsomässigt och socialt perspektiv
- att vara ett övergripande dokument när det gäller måltidskvaliteten i Bromölla kommun. Detaljerade dokument för förskola/skola och äldreomsorgen finns.

Vision.

I Bromölla kommun ska vi erbjuda våra medborgare och elever inom förskola/skola, omsorgen och äldreomsorgen lustfyllda måltider, lagade av bra råvaror som ger förutsättningar till goda matvanor och en god hälsa. Maten ska ge den energi och näringsämnen som den enskilde behöver och den ska tillagas och distribueras på ett sätt som tar hänsyn till miljön. Maten i Bromölla kommun ska vara ett gott föredöme.



Mål

Måltidsmiljön ska vara lugn och trivsam och maten ska vara trevligt serverad av engagerad och kunnig personal

Detta innebär att måltidsgästerna ska få ett gott bemötande i en lugn och trivsam miljö där ljudnivån är acceptabel för alla. Engagerad och kunnig personal serverar maten på ett aptitligt sätt och ser till matgästens individuella behov och önskemål. Måltiden ska vara ett tillfälle för social gemenskap och umgänge.



Måltiden ska vara en del av den övriga verksamheten – alla ska ha samma mål och personalen har en samsyn kring måltidens betydelse

Detta innebär att måltidens betydelse genomsyrar alla verksamheters arbete och att maten är en viktig del i både det pedagogiska arbetet och i omvårdnadsarbetet. Måltiden ingår som en naturlig del i alla aktiviteter och man har vid all schemaläggning fokus på måltidens betydelse. Personal ska vara tillgänglig vid varje måltid och bidra till en positiv upplevelse av måltiden.



Måltiderna ska vara goda, näringsrika och omväxlande och anpassade efter matgästens behov

Detta innebär att måltiderna är näringsberäknade och följer de Nordiska Näringsrekommendationerna samt Rekommendationer för bra mat till sjuka, äldre. Menyer och smaker är anpassade efter målgrupp och vid livsmedelsval tas hänsyn till såväl kultur och säsong som gästens behov och önskemål.



Mat och måltider ska hanteras på ett säkert sätt

Detta innebär att man i alla led när det gäller måltidshantering följer Livsmedelslagen. Det finns rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas samt hur man dokumenterar. Särskild vikt läggs vid maten för de som har behov av allergi- eller specialkost. Alla måltidsgäster oavsett behov ska tryggt kunna äta maten som serveras.



Måltiderna ska främja en hållbar utveckling utifrån social, ekonomisk och miljömässiga aspekter.

Vid upphandling av livsmedel följs LOU (lagen om offentlig upphandling) och miljöstyrningsrådet och konkurrensverkets kriterier.

Målet när det gäller andelen ekologiska livsmedel beslutas politiskt.

Matavfallet ska minimeras både vid planering, tillagning och servering av måltider.

Råvaror väljs efter säsong och måltidens betydelse för en hållbar miljö ska genomsyra verksamheternas arbete.

Måltidsverksamheten arbetar mot en KRAV-certifiering för mat uppbyggd på ekologisk grund med särskilt höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan.

Förvaltningen uppmanas att i framtiden genomföra upphandlingar som underlättar för små och medelstora företag i närområdet. Kommunens kostpolicy ska följa livsmedelsverkets rekommendationer för de olika verksamheterna. Kommunen ska sträva efter att få fram större del närodlat, ekologiskt och kravmärkt. Arbetet som sker i Skånes Livsmedelsakademi ska aktivt följas, liksom den regionala strategin i denna fråga.



KOSTPOLICY FÖR FÖRSKOLOR, FAMILJEDAGHEM, FRITIDSHEM OCH SKOLOR

I nära samarbete med måltidsverksamheten och (barn)hälsovården har förskola, familjedaghem, fritidshem och skola stora möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor för våra barn/ungdomar. Barnhälsovården i Region Skåne arbetar för att grunda sunda vanor hos barn/ungdomar. Forskning i dag visar att övervikt och fetma hos barn/ungdomar är ett av våra största hälsoproblem. Med den typ av matvanor som många barn/ungdomar har idag ökar risken för övervikt och fetma, diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet.

Bra matvanor och daglig fysisk aktivitet bevarar och främjar god hälsa. I *Lärplan för förskolans mål* står det: Förskolan ska sträva efter att varje barn... ”utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. (lpfö 98/10)

Livsmedelsverkets råd för måltider i förskola, familjedaghem, fritidshem och skola ger möjligheter att främja bra matvanor med goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö. Barn/ungdomar tar efter vuxnas vanor och beteende, därför är det betydelsefullt med vuxna som äter och förmedlar positiv attityd till maten.

”Alla som arbetar i skolan skall visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt förhållningssätt” (Lgr11).

Utvärdering och revidering av kostpolicyn ska ske vartannat år.

Kostpolicyns syften

- Att tydliggöra vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på måltider och måltidssituationen.
- Att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider vad gäller innehåll och omfattning.

Maten är betydelsefull!

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir piggare och får bättre förutsättningar att lära.

Bra mat i förskolan och skolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar barnens/elevernas behov. Maten ska kunna ätas i en trevlig miljö.

Enligt skollagen ska eleverna i grundskolan erbjudas kostnadsfri skollunch. I Bromölla kommun serveras varje dag ca 1800 lunchportioner till barn och elever i förskolan och skolan. Det finns därmed en stor möjlighet att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med goda matvanor hos barn.

Inom förskolan och fritidshemsverksamheten serveras dagligen frukost, lunch och mellanmål, så det finns många möjligheter att påverka barnen till goda måltidsvanor och attityder till mat.

Planering av måltiderna

Måltiderna ska vara väl näringsmässigt sammansatta och följa Svenska näringsrekommendationer (SNR).

I möjligaste mån skall hel-, halvfabrikat och tillsatsämne undvikas.

SNR ger riktlinjer och utgår från den nuvarande näringsituationen i Sverige och ger underlag för planering av kost som är så sammansatt att den tillgodoser de primära energi- och näringsbehoven. En kost planerad enligt rekommendationerna ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

Tallriksmodellen är ett bra verktyg att använda för att närings- och kostnadsberäkna matsedeln och ett pedagogiskt verktyg vid servering av maten.

Det bör vara så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak.

Energi- och näringsinnehåll

Protein

Proteinet bör bidra med 10-20 % av det totala energiintaget. Proteiner får vi främst från kött, fisk, ägg och mjölkprodukter.

Fett

Fett bör bidra med 30 % av det totala energiintaget, något högre för de yngre barnen. Intaget av mättade och transfettsyror bör begränsas till omkring 10 % av energiintaget. Det görs främst genom att använda mjuka smörgåsmargariner och att använda olja eller flytande margarin i matlagningen.

Kolhydrater

Kolhydrater bör bidra med 50 – 60 % av det totala energiintaget. Kolhydraterna bör främst komma från naturligt kolhydrat- och fiberrika livsmedel, dvs. grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och spannmålsprodukter.

Skola

Lunch

Lunchen ska ge ca 25-35 % av det dagliga energiintaget.

Lunchmåltiden bör bestå av två olika rätter. En av rätterna kan vara vegetariskt alternativ.

Lunchen ska innehålla:

- potatis, pasta, ris eller gryn
- grönsaker
- bröd till maten
- nyckelhålmärkta kött- och charkuteriprodukter
- nyckelhålmärkta mejeriprodukter
- mjuka matfetter
- fisk varje vecka
- lättmjölk och vatten

Tillbehör

En omväxlande råkostbuffé med minst 4 olika sorter bör serveras varje dag. Utbudet ska varieras med rotfrukter, grönsaker, baljväxter, frukt samt en sorts dressing. Utbudet bör vara säsongsbetonat. Hårt nyckelhålmärkt bröd, minst två sorter, serveras dagligen. Mjukt bröd ska alltid serveras tillsammans med soppa. Vid soppmåltid serveras matig soppa med kött, fisk eller baljväxter som förstärks med ris/pasta eller potatis, knäckebröd och mjukt bröd, smörgåsmargarin och ost eller köttpålägg.

Förskola, familjedaghem och fritidshemsverksamhet

I förskolan serveras frukost, lunch och mellanmål, vilka tillsammans ger 65-70 % av det totala behovet under en dag.

I fritidshemsverksamhet serveras frukost, lunch och mellanmål, vilka tillsammans ger 60-65 % av det totala behovet under en dag.

Fördelningen av dagens energiintag (matintag) bör se ut enligt följande:

Förskolan: Frukost 20 %, lunch 25-30 %, mellanmål 15-20 %

Fritidshemsverksamhet: Frukost 20 %, lunch 25-30 %, mellanmål 15-20 %

För barn som kommer tidigt och är kvar sent på eftermiddagen kan utbudet kompletteras med smörgås och mjölkprodukter alt frukt.

Lunch

Lunchen ska innehålla:

- potatis, pasta, ris eller gryn
- grönsaker
- bröd till maten
- nyckelhålmärkta kött- och charkuteriprodukter
- nyckelhålmärkta mejeriprodukter
- mjuka matfetter
- fisk varje vecka
- lättmjölk och vatten

Frukost

Frukost inom förskola och fritidsverksamhet bör bestå av magra mjölkprodukter såsom mjölk/fil/yoghurt, spannmålsprodukter som gryn/flingor/müsli, bröd med matfett och/eller pålägg, frukt- eller grönsaksbit.

Mellanmål

Mjölk, smörgås och en frukt- eller grönsaksbit är exempel på bra mellanmål. För att få variation går det bra att ersätta mjölken med fil eller yoghurt och brödet med flingor. Brödsorter, pålägg, frukt och grönsaker går att variera mycket.

Söta livsmedel får blodsockret att åka berg- och dalbana. För mycket socker leder också till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att barnen därför inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för att barnen äter för mycket och blir överviktiga blir också större. Därför tar vi avstånd från godis i våra verksamheter.

Mellanmål inom förskola och fritidsverksamhet bör bestå av magra mjölkprodukter, bröd/flingor/gryn samt frukt/bär/grönt.

Specialkost

Specialkost kan erbjudas av medicinska, religiösa och etniska skäl.

Barn/elever som av medicinska skäl behöver en annan kost erhåller den utifrån inlämnat läkarintyg.

Måltidspersonalen har ansvaret för tillagningen av specialkost och berörd pedagogisk personal ska ha kunskap om förhållandena runt dessa barn.

Barn/elever som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedeln ska erbjudas anpassning av menyn.

Säker mat

Hygien

Alla kommunala kök ska enligt livsmedelslagstiftningen ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av Myndighetsnämnden. I programmet ingår rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas samt dokumenteras.

Personal som arbetar med livsmedel ska kontinuerligt genomgå hygienutbildning.

Överkänsliga och allergiska barn

Rutiner i samband med allergier ska finnas.

Nötter inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö *ska inte* förekomma, eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.

Måltidsmiljö

Måltiderna ska ge en stunds avkoppling, där en trivsamt atmosfär utgör en förutsättning att äta i lugn och ro.

Måltidsmiljön ska vara ändamålsenligt anpassad till den verksamhet som bedrivs.

Skollunchen bör serveras på fasta regelbundna tider mellan klockan 11 och 13. Det ska finnas sittplatser till alla.

Förskolans måltider ska serveras på fasta, regelbundna tider.

Kompetens

Anställda inom måltidsverksamheten ska kontinuerligt erbjudas kompetensutveckling inom sitt arbetsområde i förhållande till ansvar och befogenheter.

Vid nyanställning av måltidspersonal ska adekvat grundutbildning inom storhushåll och/eller erfarenhet av storköksarbete vara ett krav.

Inköp av livsmedel

Bromölla kommun är i juridisk mening upphandlande myndighet och genomför upphandlingar enligt LOU (Lagen om offentlig upphandling). Måltidschef är kontakt/referensperson vid livsmedelsupphandling och deltar i utformning av kravspecifikation och utvärderingskriterier. Inköpsansvariga i måltidsverksamheten ska ha information och kunskap om kommunens policy om inköp och gällande avtal. Inköpsansvariga av livsmedel ska följa ingångna avtal.

Pedagogisk måltid

Syfte

Lunchen ska uppmuntra till att goda matvanor grundläggs tidigt och vara ett tillfälle till samvaro mellan barn och vuxen. *Pedagogisk lunch* är angeläget för att barnen ska få en positiv upplevelse av måltiden och en naturlig inställning till mat.

Det kan inte nog betonas att det vid samtliga måltider ska finnas vuxennärvaro. Barn behöver vuxna som förebild och stöd. Det medför också att barn får erfarenheter av gruppkänsla och ökad förståelse av innebörden kring samarbete med andra.

Matvanor grundläggs tidigt. Förutsättningarna för att skapa goda matvanor bör därför starta när barnen är i förskolan och skolan.

Vid pedagogisk lunch ska de vuxna vara en förebild genom att:

- Följa barnen till matsalen eller ta emot barnen i matsalen.
- Handleda barnen när de lägger upp maten så att de inte tar mer mat än de beräknas äta upp.
- Sitta vid samma bord som barn/elev
- Visa vad en balanserad måltid är enligt tallriksmodellen.
- Göra barnen medvetna om ett gott uppträdande i matsalen och vid borden.
- Smaka på nya maträtter med en positiv inställning och påverka barnen att provsmaka.
- Som vuxen föra en positiv dialog med barnen.
- Arbeta för att få en behaglig ljudnivå.
- Ge stöd till och vägleda barn som har behov av det.
- Ha vetskap om att något barn har matallergi för att kunna hantera uppkomna situationer.
- Vara kvar i matsalen tills nästan alla barnen är klara och situationen är lugn.

Elevinflytande

Matråd ska finnas vid varje skola och träffas 2-4 gånger/termin, rektor ansvarar. Protokollet tas upp på nästa klassråd. Återkommande punkter som alltid bör tas upp är måltidsmiljö, trivselregler och matsedel.

Centralt matråd ska finnas i kommunen. Minst en representant från varje skola deltar. Träffas en gång/termin. Måltidschef är ansvarig.

Samarbete och ansvar

Kostenheten och respektive förskolechef/rektor ansvarar för att policyn implementeras och efterlevs i verksamheterna

För att skapa en fungerande matsituation krävs samarbete mellan måltidspersonal och pedagogisk personal.

Måltidspersonalen ska, tillsammans med pedagogisk personal, förmedla matglädje till matgästerna genom ett utpräglat servicetänkande.

Måltidspersonalen (där sådan finns) ansvarar för tillagning och servering av lunch.

Den pedagogiska personalen ansvarar för verksamheten i matsalen tillsammans med barnen.