

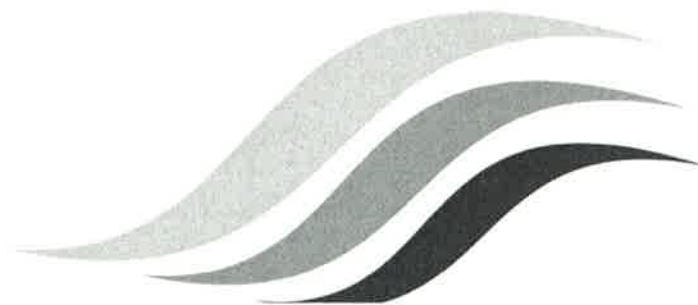


**Karlsborgs  
kommun**

## Kostprogram

<b>Dokumenttyp:</b>	Program
<b>Diarienummer:</b>	130.2015
<b>Beslutande:</b>	Kommunfullmäktige
<b>Antagen:</b>	2015-10-26
<b>Giltighetstid:</b>	2016-01-01 – 2018-12-31
<b>Dokumentet gäller för:</b>	Karlsborgs kommuns verksamheter
<b>Dokumentansvar:</b>	Kostchef

*Handwritten signature in blue ink.*



## Inledning

Måltiden ska engagera alla sinnen och vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Maten har stor betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga. Därför är det viktigt att måltiden ger den näring och energi som kroppen behöver.

Alla berörda invånare i Karlsborgs kommun ska erbjudas en god och näringsriktig kost inom alla de verksamheter (förskola, skola, fritids, vård och omsorg) där måltider serveras. En bra måltidsverksamhet inom verksamheterna är av stor betydelse för en positiv hälsoutveckling.

Föreliggande kostprogram är ett styrande dokument för målinriktat arbete gällande kost- och livsmedelsfrågor inom kommunen. Syftet är att måltiderna inom Karlsborgs kommun ska främja hälsa och välbefinnande, vara goda och näringsriktiga, serveras i trevliga miljöer och med ett gott bemötande samt värna om en miljömässig ansvarsfull utveckling. Programmet syftar också till att förbättra kommunikation, samverkan och medvetenheten för betydelsen av bra kosthållning. I programmet beskrivs mat och måltidsfrågor ur perspektiven hälsa, miljö och kvalitet.

## Hälsa

Goda matvanor samt tillgång till säkra livsmedel är förutsättningar för en god hälsa vilket har stor betydelse för vårt välbefinnande. Mat och dryck ska vara näringsriktiga, måltiderna ska vara regelbundna och det ska finnas balans mellan energiintag och kroppens förbränning av energi. Under barn- och ungdomsåren grundlägger vi våra matvanor vilket till stor del ligger till grund för framtida konsumtionsmönster.

## Miljö och hållbar utveckling

Vad vi äter påverkar i stor grad både hälsan och miljön. Hur maten produceras, transporteras och behandlas har stor sammantagen miljöpåverkan. Hållbara matvanor är därför viktiga ur miljö- och klimatsynpunkt. En strävan ska vara att minska klimatpåverkan från maten genom att öka utbudet av vegetariska alternativa rätter samt minimera matsvinnet.

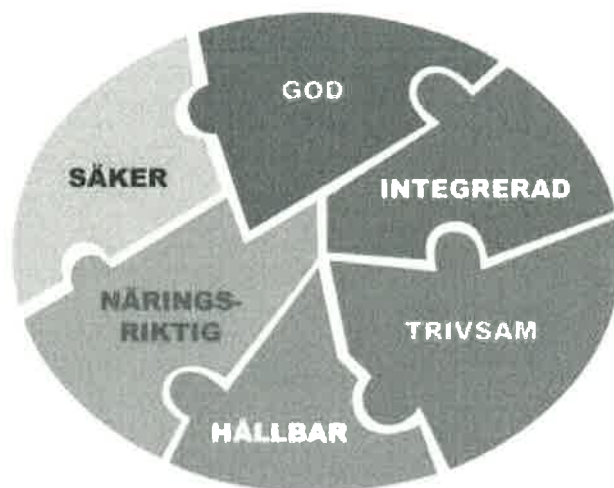
## Kostkvalitet

Kommunen ska följa Livsmedelsverkets svenska näringsrekommendationer (SNR) avseende energi- och näringsintag, måltidsordning samt livsmedelsval. SNR ger riktlinjer för kost som utgör underlag för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. För specialkost ska riktlinjer följas som är utformade av expertgruppen för samordning av sjukhuskost (ESS – gruppen). Dessa riktlinjer finns samlade i skriften ”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg”.

Kommunen ska ha kompetens för matsedelsplanering, näringsberäkning och uppföljning. Personal som arbetar med mat och måltider ska ha den kompetens som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt.

## Måltidskvalitet

Att uppleva en måltid som bra och känna matglädje beror inte bara på vad som finns på tallriken. Ett stöd i arbetet med måltidskvalitet finns i modellen måltidspusslet som Livsmedelsverket tagit fram. Modellen består av sex områden som alla är viktiga för matgästens matglädje och hälsa.



**God** – För att laga god och näringsriktig mat krävs livsmedel av god kvalitet, kunskap och lyhördhet. Det sätt som måltiden presenteras och serveras på är också viktigt för upplevelsen av maten.

**Integrerad** - I förskolan/skolan kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen. Inom vård och omsorg bör måltiden vara en del av vården och omsorgen till sjuka, äldre och personer med funktionsnedsättning.

**Trivsamt** – Förutom maten på tallriken är miljön där maten ska förtäras av stor vikt för hela måltidsupplevelsen. Bemötande från personal, andra matgäster och matsalens fysiska utformning avgör om maten är värd att sitta ner och njuta en stund.

**Näringsriktig** - Matens näringsinnehåll är särskilt viktigt för de unga som växer och utvecklas. Inom äldreomsorgen bör arbetet med måltiden fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet.

**Hållbar** – Maten belastar miljön på olika sätt men kan också ha positiva effekter som t ex på odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. Medvetna val av livsmedel som belastar miljön så lite som möjligt är därför viktigt. Samordning av transporter, minskad energianvändning i köken, avfallssortering och minskat matsvinn minskar också belastningen på miljön.

**Säker** - All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästerna ska kunna känna sig trygga att inte bli sjuka av maten.

## Övergripande mål

Barn, ungdomar och de äldre ska tycka om maten. Måltiderna ska präglas av matglädje, hållbar utveckling, hälsa och lärande. Kvaliteten ska vara hög och vi ska använda säsongens råvaror som tillagas på ett hantverksmässigt sätt. Måltiden ska intas i en trivsamt miljö.

### Delmål

- All måltidspersonal ska ha relevant utbildning och genomgå fortbildning för att ha förståelse för maten och måltidsmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Andelen ekologiska livsmedel ska öka och uppgå till minst 25 procent år 2018.
- Alla elever i skolan samt alla brukare inom vård och omsorg ska dagligen erbjudas ett vegetariskt alternativ att välja mellan senast år 2016.
- Högstadieläverna ska senast år 2017 dagligen erbjudas två lunchrätter och ett vegetariskt alternativ att välja mellan.
- Minst 80 procent ska vara nöjd eller mycket nöjd med maten.
- Minst 80 procent ska vara nöjd eller mycket nöjd med måltidsmiljön.

## Ansvar

Kommunstyrelsen har det övergripande ansvaret för att kostprogrammet följs. Respektive nämnd ansvarar för genomförande inom sina verksamheter och att rapportering sker i årsredovisningen.

Kommunens kostenhet ansvarar för produktion av mat till barn, ungdomar och äldre. Varje chef inom den verksamhet (förskola, skola, fritidsverksamhet samt vård och omsorg) som berörs av kostprogrammet ansvarar för att dokumentets innehåll är känt bland medarbetare, att det efterlevs samt följs upp i den egna verksamheten.

## Finansiering

Kommunens kostenhet ska vara helt intäktsfinansierad. Kostnader som följer av detta program ska behandlas i kommunens ordinarie budgetarbete och regleras i kostavtal.

## Förskola, skola och fritidshem

En förutsättning för att barn och ungdomar ska få en normal tillväxt, utveckling och god hälsa är goda matvanor. Matvanor och beteenden grundläggs i tidig ålder, därför är det viktigt att förskola och skola främjar goda matvanor.

Måltiderna ska ge barn och ungdomar en näringsriktig kost av hög kvalitet, följa de svenska näringsrekommendationerna och livsmedelsverkets råd "Råd för bra mat i förskolan" och "Råd för bra mat i skolan". Dessa dokument ligger till grund för planering av måltidsverksamheten inom skolor, förskolor och fritidshem. Barn och ungdomar samt föräldrar ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet genom elevråd/matråd och föräldraråd.

## Måltidsordning

Lunchen ska normalt serveras mellan klockan 11.00 - 13.00. Måltider ska serveras på regelbundna tider.

## Måltidsinnehåll

- Maten som serveras ska vara aptitlig, varierande och bidra till att barn och unga äter sig mätta.
- Frukost och mellanmål ska huvudsakligen bestå av smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukter, flingor/gryn och frukt eller bär.
- Lunchen serveras med grönsaker, bröd, smörgåsmargarin och mjölk/vatten. Målet är att skollunchen ska bestå av två huvudrätter samt ett vegetariskt alternativ.
- Söta produkter som t ex nyponsoppa, kräm, saft och chokladdryck ska undvikas. Godis, snacks och läsk får inte serveras, undantag vid traditioner och högtider.
- Barn och ungdomar som av medicinska eller religiösa skäl har behov av specialkost ska erbjudas detta (läkar- eller dietistintyg krävs vid medicinska skäl). Specialkost bör, så långt det är möjligt, efterlikna den mat som serveras till andra barn och ungdomar samma dag.
- I kommunens skolor och förskolor gäller generellt förbud mot alla trädnötter, jordnötter, mandel och sesamfrö, det får inte serveras eller förekomma inom förskolans/skolans lokaler.

## Måltidsmiljö

Måltidsmiljön ska ha en positiv och rogivande inramning med gott bemötande. Detta medför att antalet elever som äter samtidigt begränsas efter antalet sittplatser i matsalen och serveringstider. Maten ska serveras och dukas fram på ett trevligt sätt så att den är aptitretande. Den pedagogiska måltiden ska ge barnen en positiv upplevelse av måltiden

och en naturlig inställning till mat. Måltiden är ett tillfälle att lära känna olika livsmedel och matkulturer.

## Vård och omsorg

Måltiden skapar förutsättningar för ett välbefinnande därför är maten och måltidsmiljön inom Vård och Omsorgens verksamheter mycket viktig. Förutom näring ger måltiden möjlighet till social samvaro och kan sätta guldkant på brukarens vardag. Det är viktigt att ha kontroll över brukarnas näringsintag för att säkerställa en god näringsstatus utifrån brukarens individuella behov.

Kommunen ska följa livsmedelsverkets "Råd om bra mat i äldreomsorgen" samt de kompletterande riktlinjer som socialnämnden beslutar om. Dessa dokument ligger till grund för planeringen av måltider inom verksamheterna. Brukare och anhöriga ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet genom brukarråd.

## Måltidsordning

Måltiderna ska serveras på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål väl utspridda över dygnet. Nattfastan bör inte överstiga elva timmar. Det ska finnas god tillgång till dryck för att säkerställa att brukarna får i sig tillräckligt med vätska.

## Måltidsinnehåll

Maten ska vara aptitlig och varierande, anpassad utifrån brukarens individuella behov och kan vara en del av den medicinska vården.

### En dagsportion inom vård och omsorg ska innehålla:

Frukost	gröt/välling/fil/yoghurt, kokt ägg, hårt och mjukt bröd, bordsmargarin, två sorters pålägg, mjölk/kaffe/te/juice
Middag	potatis/ris/pasta, grönsaker/rotfrukter, kött/fisk/fägel/ägg/vegetariskt alternativ, bröd, bordsmargarin, måltidsdryck vatten/frukt- eller bär dryck/lättöl/läsk/mjölk), dessert
Mellanmål	kaffe/te/annan dryck (se ovan), enkelt vetebröd/kex/skorpa/hemlagad näringsdryck/frukt/glass/ frukt/bär eller soppa
Kvällsmål	varmrätt, bröd, bordsmargarin, måltidsdryck
"TV-mål"	kaffe/te/mjölk/välling, enkelt bröd/smörgås

Alla brukare som av medicinska eller religiösa/kulturella skäl har behov av specialkost ska erbjudas detta. Specialkost bör, så långt det är möjligt, efterlikna den mat som serveras till övriga.

## Måltidsmiljö

Måltiden ska dukas fram på ett inbjudande sätt och serveras med ett gott bemötande samt intas i lugn och ro och anpassas efter brukarnas önskemål och behov.

## Uppföljning

Mål	Strategi/Åtgärd	Tidpunkt för mätning	Ansvarig
Andelen ekologiska livsmedel <sup>1</sup> ska öka och uppgå till minst 25 procent år 2018.		December 2017	Kostchef
Minst 80 procent ska vara nöjda eller mycket nöjda med maten och måltidsmiljön	Kostenkät till skolelever åk 3,6 och 9	Vartannat år	Kostchef
	Matråd på varje förskola och skola	En gång per termin	Respektive rektor
	Kostombudträffar inom vård och omsorg	En gång per termin	Respektive enhetschef
	Brükarenkät inom vård och omsorg	Vartannat år (med start 2016)	Respektive enhetschef
Alla elever i skolan samt alla brukare inom vård och omsorg ska dagligen erbjudas ett vegetariskt alternativ att välja mellan.		December 2015	Barn- och utbildningschef  Socialchef
Högstadieläverna ska senast år 2017 dagligen erbjudas två lunchrätter och ett vegetariskt alternativ att välja mellan.		December 2016	Barn- och utbildningschef
All måltidspersonal ska ha relevant utbildning och genomgå fortbildning för att ha förståelse för maten och måltidsmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande.	All måltidspersonal ska regelbundet genomgå kompetensutveckling inom ramen för kostprogrammet.	Årligen i december	Kostchef, respektive rektor och enhetschef
Hantering av livsmedel ska ske enligt livsmedelslagstiftningen	Kostpersonal ska årligen genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och hantering	Enligt egenkontroll system	Kostchef
	Varje verksamhet som hanterar livsmedel ska ha ett system för egenkontroll så att lagstiftningens krav uppfylls	Enligt egenkontroll system	Respektive enhetschef
	Övrig personal som hanterar livsmedel	Enligt egenkontroll system	Respektive enhetschef
Måltiderna inom kommunen ska uppfylla SNR	Beräkning i kostdata program	Fortlöpande	Kostchef

<sup>1</sup> Uppgifter om livsmedlens ursprung, odling, lagring och övrig hantering redovisas av leverantören vid upphandling och finns att tillgå i centralköket eller på upphandlingskontoret.

## Lagar, föreskrifter och rekommendationer

Det regelverk som gäller för tillagning och distribution av mat regleras i ett flertal lagar och föreskrifter:

- Arbetsmiljölagen, med specifik internkontroll för storhushåll
- Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang
- Produktansvarslagen om märkning m.m.
- Lag om offentlig upphandling
- Livsmedelslagen
- Livsmedelsförordningar och Livsmedelsverkets föreskrifter
- EG-förordningar
- Socialtjänstlagen
- Skollagen
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Svenska näringsrekommendationer, SNR

## Referenser

- ”Svenska Näringsrekommendationer” (SNR), Livsmedelsverket, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- ”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg”, expertgruppen för samordning av sjukhuskost (ESS – gruppen), [www.slv.se](http://www.slv.se)
- ”Råd om bra mat i äldreomsorgen”, Livsmedelsverket, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- ”Råd för bra mat i förskolan”, Livsmedelsverket [www.slv.se](http://www.slv.se)
- ”Råd för bra mat i skolan”, Livsmedelsverket, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- ”Riktlinjer för nutrition” (2006), socialnämnden Karlsborgs kommun