



**Karlsborgs
kommun**

Kostprogram

för Karlsborgs kommun

2011-2014

Fastställt av kommunfullmäktige 2011-06-27



Innehållsförteckning

Inledning 4

Hälsa 4

Miljö 4

Kostkvalitet 4

Mål 5

Vård och omsorg 5

Måltidsordning 5

Energifördelning under dygnet 6

Konsistensförändringar 6

Måltidsmiljö 6

Skola, förskola och fritidshem 7

Måltidsordning 7

Nötförbud 8

Skolkafeteria 8

Måltidsmiljö 8

Uppföljning och kommunikation 8

Ansvarsfördelning 9

Finansiering 9

Lagar, föreskrifter och rekommendationer 9

Referenslitteratur 10

Inledning

Maten är ett av livets stora glädjeämnen. Måltiden ska engagera alla sinnen och vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Utgångspunkterna för detta kostprogram är att måltiden är en hälso- och trivsselfaktor som har stor betydelse för prestationer och välbefinnande samt att en näringsmässigt balanserad mat förebygger och läker ohälsa.

Föreliggande kostprogram är ett instrument för målinriktat arbete gällande kost- och livsmedelsfrågor inom kommunen. 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.

Programmet gäller under perioden 2011-2014.

Hälsa

”Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och skröplighet” (WHO:s definition). Goda matvanor är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling. Maten ska skapa förutsättningar för att vi ska hålla oss friska och kunna bibehålla en så god livskvalitet som möjligt.

Ett dåligt näringstillstånd gör att risken för sjukdomar ökar. Många av vår tids folkhälsoproblem har samband med maten. Det gäller bland annat övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, vissa cancerformer och karies. Förekomsten av fetma och övervikt ökar i alla åldrar.

Miljö

Vad vi äter påverkar i stor grad både hälsan och miljön. Livsmedelskedjan har stor miljöpåverkan. Hållbara matvanor är därför viktiga ur miljö- och klimatsynpunkt.

Kostkvalitet

Kommunen ska följa de 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.

Mål

- ▶ All mat som serveras ska uppfylla högt ställda krav på livsmedelssäkerhet för att undvika att smitta sprids med mat och dryck.
- ▶ Maten ska tillagas från så oberedd råvara som möjligt.
- ▶ Det ska vara så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering.
- ▶ Matsedeln ska säsongsanpassas, så att maträtter väljs utifrån tillgänglighet.
- ▶ Andelen livsmedel med så låg miljöbelastning som möjligt ska öka och uppgå till minst 25 % år 2014.
- ▶ Måltiderna inom kommunen ska vara näringsbalanserade och uppfylla näringsrekommendationerna (SNR).
- ▶ Möjligheten att välja mellan olika maträtter ska utvecklas inom äldreomsorgens område.
- ▶ Skoleleverna bör senast år 2012 dagligen erbjudas två lunchrätter och ett vegetariskt alternativ att välja mellan.
- ▶ Kvaliteten på mat och måltider ska följas upp regelbundet genom matråd och kostombudsträffar.

Vård och omsorg

Maten ska ses som en del av den medicinska vården och därmed underkastas samma krav på utredning, diagnos, behandlingsplanering och uppföljning som annan vård.

Fördelningen av måltiderna under dygnet och måltidernas näringskvalitet och energiinnehåll är av stor betydelse för att förebygga undernäring, speciellt vid tugg- och sväljvårigheter inom vård och omsorg. Kommunen ska följa de nationella riktlinjerna ”Råd om bra mat i äldreomsorgen” som Livsmedelsverket ger ut samt de kompletterande riktlinjer som socialnämnden beslutar om.

Måltidsordning

Allmän kost för sjuka (A-kost) är grundkost inom vård och omsorg. För matgäster med heldagsomsorg erbjuds tre huvudmål och två till tre mellanmål per dag. Vid omvårdnad i hemmet finns möjlighet att välja frukost, lunch (utan dessert), middag (med dessert) och kvällsmål samt kylda måltider vid helg samt på kvälls- och eftermiddagstid.

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/fågel/ägg/vegetariskt alternativ, bröd, bordsmargarin, måltidsdryck (vatten/frukt- eller bärdryck/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

Energifördelning under dygnet

För matgäster med heldagsomsorg erbjuds tre huvudmål och två till tre mellanmål per dag enligt energifördelning under dygnet:

▶ frukost	15-20 %
▶ mellanmål	5-10 %
▶ lunch	35-40 %
▶ mellanmål	5-10 %
▶ kvällsmål	20-25 %
▶ mellanmål	5-10 %

Konsistensförändringar

Olika sjukdomar och funktionshinder kan göra att äldre får svårt att tugga eller svälja. Matens konsistens behöver då anpassas utifrån personens behov. De olika konsistenser som erbjuds är flytande kost, tjockflytande kost, timbalkost, gelékost och hackad kost.

Måltidsmiljö

Mat ger inte bara energi och näringsämnen, utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Att få äta sin mat i lugn och ro i trevlig och avspänd miljö gör att det blir lättare att äta också för den som har nedsatt aptit. Det är viktigt att den äldre själv får välja när och tillsammans med vilka måltiden sker.

Skola, förskola och fritidshem

Livsmedelsverkets "Råd för bra mat i förskolan" och "Råd för bra mat i skolan" ligger till grund för planering av måltidsverksamheten inom skolor, förskolor och fritidshem.

Näringsrekommendationerna utgår från att barn har olika behov av energi och näring i olika åldrar. Barn ska steg för steg börja äta "vuxenmat" och de ska lära sig vad som ingår i olika typer av måltider. Det innebär att inom barnomsorgen ska samma mat serveras till alla.

Måltidsordning

Skollunchen serveras normalt mellan klockan 11.00 och 13.00.

Skolmåltiden ska ge 25-30 % av dagsbehovet. Förskolor och fritidshem ska, vid heltidsplacering, ge barnen 70 % av dagens behov av energi och näringsämnen. Måltidsordningen förutsätter att hemmen kompletterar med minst en måltid, som motsvarar kvällsmål/middag och mellanmål.

Förskolelunch och skollunch innehåller:

- ▶ Potatis/ris/pasta
- ▶ Salladsbuffé/råkost, ev. tillägg, varma grönsaker
- ▶ Kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ
- ▶ Olika sorters hårt bröd, bordsmargarin
- ▶ Soppor som kompletteras med mjukt bröd och pålägg/frukt
- ▶ Mjök och vatten

Högstadiets elever erbjuds två rätter att välja mellan två dagar per vecka då det är fisk- och soppdagar. Salladsbuffén vid skolorna ska innehålla minst fyra olika sorters grönsaker eller frukt; två med inriktning på C-vitamin och två med inriktning på kostfiber. Dessert ingår som regel inte i lunchen.

Frukost- och eftermiddagsmål/buffé:

- ▶ mjölkprodukter/mjök/fil/yoghurt
- ▶ cerealieprodukt/bröd/müsli/gröt
- ▶ säsongens frukt/bär/grönsaker/grönsakspålägg
- ▶ bordsmargarin, två sorters pålägg

Vid mellanmålet ligger tonvikten på hel frukt/grönsak/bär, grovt bröd och mjölk/mjölkprodukt. De livsmedel som serveras ska vara så naturliga och obehandlade som möjligt.

Nötförbud

I kommunens skolor och förskolor gäller generellt förbud mot alla trädnötter, jordnötter, mandel och sesamfrö. Det finns alltid en risk att inte kunna identifiera trädnötter, jordnötter, mandel och sesamfrö i mat, godis och kaffebröd. Förbudet gäller även vid utflykter, disco, personalkaffebröd eller kaffebröd vid föräldramöte.

Skolkafeteria

Skolkafeterian bör i sin verksamhet främja en sund livsstil.

Måltidsmiljö

Måltidsmiljön ska ha en positiv och rogivande inramning, vilket 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.

Uppföljning och kommunikation

- ▶ Kostenheten ska en gång per år rapportera till Folkhälsorådet om kommunens följsamhet gentemot de nationella målen och kommunens kostprogram.
- ▶ Kostkvaliteten ska redovisas genom näringsbalanserade matsedlar för olika kategorier till nämnderna halvårsvis.
- ▶ Uppgifter om livsmedlens ursprung, odling, lagring och övrig hantering redovisas av leverantören vid upphandling och finns att tillgå i centralköket eller på upphandlingskontoret.
- ▶ Inom socialförvaltningens område ska kostombudsträffar mellan köket och vårdavdelningarna och hemvård för uppföljning och utvärdering av maten genomföras två gånger per år. Utvärdering av måltiderna ska också ske kontinuerligt genom att avdelningarna gör återkoppling på matsedeln.
- ▶ Inom barn- och utbildningsförvaltningens område ska ett centralt matråd för skolorna hållas per termin samt ett specifikt för Carl Johanskolan och ett matråd för förskolorna. Utvärdering av måltiderna ska också ske genom att förskolor och skolor gör återkoppling på matsedeln.
- ▶ Kostprogrammet ska uppdateras en gång varje mandatperiod.

Ansvarsfördelning

Det ska vara en tydlig ansvarsfördelning för olika funktioner och yrkeskategorier gällande mat och måltider.

Ansvarområden för respektive funktion och yrkeskategorier finns i de nationella riktlinjerna. nedan.

Finansiering

Kommunens kostnhet ska vara helt intäktsfinansierad. Önskemål eller krav på utökad verksamhet, service, dokumentation m.m. kan innebära kostnadsförändringar och därmed intäktsförändringar.

I kostavtalet regleras vad grundkostnaden är och vad som ingår i grundportionen. Höjning/sänkning av grundkostnaden skall redovisas i samband med det årliga budgetarbetet.

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

Referenslitteratur

- ▶ ”Svenska Näringsrekommendationer” (SNR), Livsmedelsverket, www.slv.se
- ▶ ”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg”, expertgruppen för samordning av sjukhuskost (ESS –gruppen), www.slv.se
- ▶ ”Råd om bra mat i äldreomsorgen”, Livsmedelsverket, www.slv.se
- ▶ ”Råd för bra mat i förskolan”, Livsmedelsverket www.slv.se
- ▶ ”Råd för bra mat i skolan”, Livsmedelsverket, www.slv.se
- ▶ ”Riktlinjer för nutrition” (2006, komplettering 2009), socialnämnden Karlsborgs kommun



546 82 Karlsborg
www.karlsborg.se
karlsborg.kommun@karlsborg.se
Kostprogrammet finns också på www.karlsborg.se/styrdokument