Livsmedels- och måltidsriktlinje

KILS KOMMUN
på rätt spår

Hammarö

GRUMS KOMMUN

Forshaga kommun

Inledning och syfte 3
Helhetsperspektiv på måltiden 3
God, trivsam och integrerad 4
Matsedlar 4
Traditioner 4
Måltidsmiljö och måltidsordning 4
Pedagogiska måltider 5
Integrerad måltid 5
Säker och näringsriktig 6
Livsmedelshygien 6
Tallriksmodellen 6
Specialkost och anpassad måltid 6
Utbud av hälsosamma alternativ inom skolverksamheten 7
Miljösmart 7
Måltidsplanering och val av livsmedel 7
Matsvinn 8
Måltidsutveckling 8
Hållbar utveckling 8
Lagar, råd och rekommendationer 9

Inledning och syfte

Livsmedels- och måltidsriktlinjen är ett stöd för att kvalitetssäkra upphandlingar, inköp, måltidsplanering och servering av de kommunala måltiderna ur ett folkhälsoperspektiv.

I samverkan har Södra Värmlands upphandlingsgrupp (Forshaga, Grums, Hammarö och Kils kommuner) gjort ett gemensamt arbete för att kunna ställa likvärdiga krav i samband med livsmedelsupphandling.

Dokumentet är uppdelat i två delar. Första delen handlar om hur vi beskriver vår måltidsverksamhet och våra mål med måltidsmodellen som utgångspunkt. Andra delen handlar om hur vi i måltidsutveckling använder råd, riktlinjer och nationella rekommendationer.

Riktlinjen ska revideras vart 4:e år i samband med ny mandatperiod. Livsmedels- och måltidsriktlinjen ersätter tidigare beslutade policys i respektive kommun.

Varje berörd kommunal verksamhet inom förskola, skola och omsorg ansvarar för att livsmedels- och måltidsriktlinjen följs.

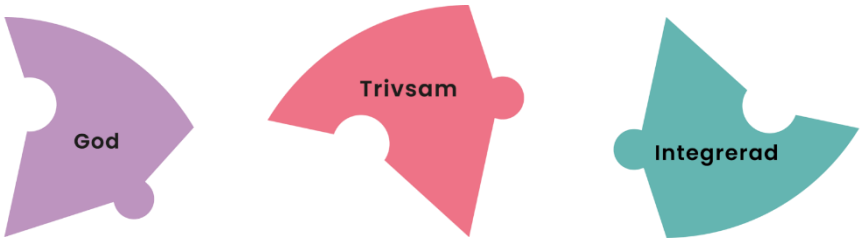
Hem och familj har det grundläggande ansvaret, men eftersom förskola och skola har ett kompensatoriskt uppdrag[1] gentemot vårdnadshavare är kommunens uppgift att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor.

Helhetsperspektiv på måltiden

En måltid är mer än maten på tallriken, måltiden omfattar exempelvis även rummet, sällskapet och stämningen. Därför används Livsmedelsverkets måltidsmodell som hjälp för att få ett helhetsperspektiv på måltiderna. Modellen består av sex olika områden som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje, se bild Måltidsmodellen.

Att maten är god och trivsam är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid är även näringsriktig och säker att äta. Med hållbar menar vi måltider som bidrar till en hållbar utveckling både inom miljö och social aspekt. Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i det pedagogiska uppdraget.

[1] Skolans kompensatoriska uppdrag innebär en strävan efter att uppväga skillnader i elevers förutsättningar utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål. Utgångspunkten är att familjebakgrund eller vilken skola elever går i inte ska ha betydelse för deras framtid och livschanser.



God, trivsam och integrerad

Måltiderna som serveras ska vara goda och varierade samt serveras i en lugn, trivsam och inkluderande måltidsmiljö. Alla gäster ska uppleva att vi ger bra service och att det är god stämning och finns ett gott bemötande från alla i måltidssituationen.

Tillsammans ger detta förutsättningar för goda matvanor som leder till välbefinnande, god hälsa och lättare kunskapsinlärning. Alla matgäster, men även anhöriga, ska känna sig trygga med att maten som erbjuds håller hög kvalitet och att näringsintaget är tillräckligt.

Matsedlar

Matsedel för dagens lunch ska finnas väl synlig i anslutning till serveringen och finnas tillgänglig digitalt. Framtagande av matsedel sker i samråd med matgäster och personal genom att ta in synpunkter och önskemål vid våra olika måltidsråd.

Traditioner

Det är viktigt att uppmärksamma traditioner i förskola och skola, men firandet ska inte förknippas med ätande av sockerrika livsmedel. Detta kan tyckas ofarligt och försumbart och är så också för de allra flesta. Kommunen ska aldrig vara den som introducerar godis eller glass för de barn som aldrig får smaka på söta produkter hemma. Vidare är det av respekt gentemot de föräldrar som vill ha kontroll över vad deras barn äter. Genom pedagogisk planering kan verksamheten hitta alternativa sätt att fira högtider.

Inom vård och omsorg är det viktigt att ta vara på fest i vardagen och uppmärksamma traditionella svenska helgdagar och högtider.

Måltidsmiljö och måltidsordning

För att få en trivsam måltidsmiljö eftersträvas ljuddämpande material i bord och stolar, inredningen ska vara hel, ren och anpassad till matgästens behov. Vid schemaläggning av lunchtider ska samråd ske mellan verksamheterna, ex förskola/skola och måltidsverksamheten. Alla matgäster ska ges möjlighet att äta i minst 20 minuter och gärna vid samma tid alla veckans dagar. Lunchen bör serveras mellan kl. 11:00-13:00.

Måltiderna inom vård och omsorg ska serveras enligt rekommenderad måltidsordning från Livsmedelsverket. Maten ska förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Måltidsmiljön och maten är viktig för äldres

hälsa och välbefinnande. Måltiderna ska upplevas som lustfylld och alla tillfällen till fest i vardagen och traditioner ska tas tillvara.

Nattfastan inom vård och omsorg ska inte vara längre än 11 timmar.

Pedagogiska måltider

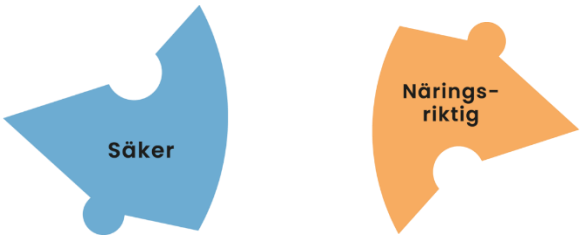
Närvaro av pedagoger och vuxna är viktigt för att kunna skapa en lugn och trivsam måltidsmiljö inom förskola och skola. Pedagogernas uppgift är att vara goda förebilder i samverkan med måltidspersonal sprida information och verka för att främja goda matvanor, matkultur och social samvaro ur ett folkhälsoperspektiv. Vid en pedagogisk måltid kan t ex det berättas om råvarornas kvalitet och ursprung, betydelsen av att inte kasta mat och stimulera till ökad grönsakskonsumtion. För mer information om den pedagogiska måltiden i förskola och skola, se Riktlinjer pedagogiska måltiden i förskola och skola.

Integrerad måltid

Vi ser måltiden som en integrerad del av förskola, skola och omsorg där delaktighet och inflytande skapas via regelbundna måltidsråd. Vi följer även upp, utvärderar och förbättrar måltiderna genom årliga brukar- och kundundersökningar.

Om möjligt bör grundskolans lunch vara schemalagd, det vill säga obligatorisk, separerad från rast och inplanerad mitt i en lektion eller mellan två lektioner tillsammans med närvarande/deltagande lärare.

Inom vård och omsorg är det viktigt att måltiderna är integrerade som en naturlig del av vården och ses som en del av den medicinska behandlingen och omvårdnaden.



Säker och näringsriktig

Livsmedelshygien

Alla våra kök är godkända för livsmedelshantering och har ett egenkontrollprogram med rutiner som följs upp för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redighet. Kökspersonalen har kompetens och utbildas regelbundet inom livsmedelssäkerhet, allergier och specialkost.

Våra matgäster bör uppmuntras att tvätta händerna innan varje måltid för att minimera eventuell smittspridning.

Tallriksmodellen

Alla matgäster ska ges möjlighet att äta sig mätta, ibland kan maxbegränsning behöva ges för proteindelen på tallriken t ex. antal köttbullar per portion. Till alla våra matgäster finns tallriksmodellen som hjälp. Den visar hur en balanserad måltid kan komponeras ur ett hälsosamt och hållbart perspektiv, se bild Tallriksmodell.

Specialkost och anpassad måltid

Vi följer branschförening Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola. Länsövergripande riktlinjerna för specialkost och anpassade måltider är framtagna och följs för likvärdig hantering i länet. Vid behov av specialkost eller anpassad måltid ska ansökan lämnas in på blankett enligt kommunens rutin.

Det får inte förekomma nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrö i förskola och skola, eftersom dessa kan utlösa svåra allergiska reaktioner. Detta är även viktigt att känna till vid utflykter och skolresor.

Inom vård och omsorg erbjuds specialkost och anpassad måltid likt i förskola och skola, däremot är det inte samma rutin kring ansökan.

Utbud av hälsosamma alternativ inom skolverksamheten

Fritidshem, fritidsgårdar och skolcaféterior ska i första hand erbjuda hälsosamma alternativ, detta för att inspirera och utbilda till goda mellanmålsvanor. Se avsnitt Traditioner ovan där det skrivs om socker- och fettrika livsmedel.

Förslag på hälsosamma alternativ kan vara; smoothies, yoghurt med flingor, smörgåsar, knäckebröd, färsk och torkad frukt, grönsaksstavar med dipp och majs- och linskakor.

Miljösmart

För att minska matens klimatpåverkan ska upphandlingar, inköp och måltider vara miljö- och klimatanpassade. Det innebär att vi i möjligaste mån väljer närproducerade, svenska och ekologiska livsmedel utifrån befintliga resurser.

Definition på vad närproducerade livsmedel är, finns i dagsläget inte. Vår definition och ambition är att gynna producenter och näringsliv i närområdet vars produkter bidrar till en hållbar utveckling och god folkhälsa.

Måltidsplanering och val av livsmedel

Måltiderna planeras utifrån befintliga resurser, gästernas behov, Livsmedelsverkets råd och riktlinjer samt nordiska näringsrekommendationer (NNR).

Måltiderna ska vara tillagade utifrån grundråvaran, hel- och halvfabrikat används i så liten utsträckning som möjligt. Andelen grönsaker och baljväxter i måltiderna ska öka utifrån ett miljöperspektiv. När vi gör inköp av rotsaker, grönsaker och frukt väljs dessa utifrån säsong.

Inköp av kaffe, te, bananer och kakao ska vara etiskt märkta och fisk ska i första hand vara certifierat och från hållbara fiskbestånd.

Matsvinn

Vid planering av måltider, tillagning och servering ska samtliga kommunens verksamheter samverka och arbeta för att minimera matsvinn och överproduktion.

Måltidsutveckling

I arbetet med att bibehålla, utveckla och kvalitetssäkra måltiderna inom kommunen använder vi oss av nationella riktlinjer, råd och rekommendationer. Se lista Lagar, råd och rekommendationer.

Livsmedelsverkets nationella kompetenscentrum, Måltid Sverige och kostnätverk i Värmland är exempel på forum där vi inhämtar kunskap och samverkar för att kvalitetssäkra våra offentliga måltider. Kompetenscentrum och Måltid Sverige samverkar med nationella myndigheter och organisationer för att nå övergripande mål i bland annat regeringens nationella livsmedelsstrategi och Agenda 2030. De övergripande målen handlar bland annat om att uppnå god folkhälsa och miljömässigt hållbar produktion av livsmedel.

Vi välkomnar möjligheter och ser vikten i att ingå i projekt och forum för att utveckla den offentliga måltidsverksamheten t ex. den nationella krisberedskapen, riktlinjer för specialkost, matsvinnsmätning etc.

Hållbar utveckling

För att bidra till en hållbar utveckling är det viktigt att vi tar hänsyn till hur vår måltidsproduktion påverkar klimatet, miljön, djurskydd och biologisk mångfald.

Vi utgår från Upphandlingsmyndighetens hållbarhetskriterier vid upphandling. Hållbarhetskriterierna ska säkerställa hög livsmedelskvalitet, god djuretik samt bidra till social och miljömässig hållbarhet. Där den svenska livsmedelslagstiftningen, svenska djurskyddslagstiftningen och svenska miljölagstiftningen kompletterar EU:s lagstiftning ska den svenska lagstiftningen följas.

Uppföljning av livsmedelsavtal ska ske kontinuerligt för att säkerhetsställa att ställda krav uppfylls.

Målsättningarna ska bidra till att nå hållbarhetsmålen i Agenda 2030, främst inom målen 2, 3, 4, 12, 13, 14 och15.

Lagar, råd och rekommendationer

- Agenda 2030
- ILO:s åtta kärnkonventioner om tvångsarbete, barnarbete, diskriminering, föreningsfrihet samt organisationsrätt (nr 29, 87, 98, 100, 105, 111, 138 och 182). FN:s barnkonvention artikel 32 -
- EU:s grundläggande djurskyddsregler
- EU:s direktiv som berör miljöhänsyn i jordbruk
- Nordiska näringsrekommendationer
- Svensk djurskyddslagstiftning - Jordbruksverket
- Sveriges och EU:s livsmedelslagstiftning
- Hållbarhetskriterier - Upphandlingsmyndigheten
- Den nationella livsmedelsstrategin
- Livsmedelsverkets råd
- Livsmedelsverkets kompetenscentrum
- Mat för äldre - Socialstyrelsen
- Skollagen - Skolverket
- Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola
- Länsövergripande riktlinjer för specialkost och anpassad måltid
- Riktlinjer Pedagogisk måltid inom förskola och skola
- Måltidsmodellen