

*MÅLTIDSVERKSAMHETEN I*

*HÖRBY KOMMUN*

En måltidspolicy med  
mål och riktlinjer

## Syfte

**En bra måltid** innebär så mycket mer än bara maten på tallriken. Måltiden ska få matgästen att må bra och känna matglädje. För att skapa en gemensam bild inom Hörby kommuns offentliga måltid är grunden fastställda mål och riktlinjer. Dessa mål och riktlinjer bildar en organisation som samarbetar över gränser och skapar förutsättningar för en nöjd matgäst.

I förskola och skola har måltiderna betydelse för god hälsa, koncentrations- och inlärningsmöjligheter, social gemenskap och god miljö. Inom vård och omsorg kan måltiderna bidra till högre livskvalitet, minskat vårdbehov och snabbare tillfrisknande.

En måltidspolicy ska fungera som en vägledning för medarbetare inom förskola, skola och omsorg, samt ge information åt medborgarna och väcka intresse. Den ger underlag åt kommunens målarbete och verksamhetsplaner.

## Vision

**Måltidsverksamhetens vision är** att bidra till bättre levnads- och kostvanor hos kommuninvånarna genom att väcka intresse för en hållbar utveckling. Måltidsupplevelsen ska leda till matglädje och genom sin kompetens vara en resurs för välbefinnande och välmående.

## Mål

att skapa goda matvanor som främjar miljö, hälsa och välbefinnande

att andelen nöjda matgäster är hög

att måltiden är en naturlig mötesplats för social samvaro

att arbeta för en hållbar utveckling och hög kvalitet

att erbjuda vällagade måltider och tillagade av bästa möjliga råvaror och god kompetens

att verka för en god kommunikation och dialog mellan utförare och beställare

## Inriktning

**Måltidsverksamheten ansvarar för en** varierad och vällagad mat enligt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR). Tallriksmodellen och måltidsmodellen som Livsmedelsverket har tagit fram, ger ett helhetsperspektiv på måltiden. Kommunservice måltiders uppdrag och ansvar följer lagstiftningen för livsmedelslagen, skollagen, socialtjänstlagen och lagen om offentlig upphandling samt de övergripande målen för Hörby kommun. Ett styrdokument är viktigt och säkerställer en jämn kvalitets- och servicenivå inom alla verksamheter. Både det kortsiktiga och det långsiktiga arbetet är lika viktiga ur hälso- och miljösynpunkt.

Vi strävar efter att skapa matglädje och gemenskap där rätt mat till rätt matgäst ska tillagas i ändamålsenliga kök av kompetent personal. En hög servicenivå hålls genom regelbunden kommunikation mellan matgäster/beställare och måltidsverksamhetens personal. Den pedagogiska måltiden ska vara ett av verktygen, matråd och kostombudsmöte ett annat. Livsmedelskonsumtionen påverkar både människan och miljön, genom medvetna val kan den offentliga måltiden bidra till sunda kostvanor och en bättre miljö.

## Rekommendationer

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och ligger till grund för Livsmedelsverkets råd. NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen och energiintag för de olika åldersgrupperna, de syftar till att både uppfylla näringsbehov och förebygga ohälsa. NNR görs av en nordisk expertgrupp som utarbetar kostråd,

måltidsordning och dagsbehov för den allmänna befolkningen genom systematiska genomgångar av vetenskaplig litteratur. Expertgruppens arbete revideras vart åttonde år.

### **Livsmedelsverket (SLV)**

Livsmedelsverket arbetar för säker mat, att ingen konsument ska bli lurad om vad maten innehåller och för goda matvanor. Det är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet och lyder under Näringsdepartementet.

Våra livsmedelsregler (nästan alla) är utarbetade inom EU och gäller inom hela EU. Reglerna tillsammans med livsmedelslagen, livsmedelsförordningen och SLV:s föreskrifter utgör den grund som den offentliga måltiden ska förhålla sig till, och då parallellt med annan lagstiftning som skollagen, socialtjänstlagen och lagen om offentlig upphandling.

## **FÖRSKOLA OCH SKOLA**

### **Måltidsmodellen och den grundläggande bilden**

En bra måltid i förskolan och skolan är att satsa på hela verksamheten, den har stor betydelse för förskolans och skolans miljö. Måltidsmodellen med alla sina delar är en bra utgångspunkt, delarna är lika viktiga för en gemensam matglädje.

**God** – en god måltid utmanar smaker och preferenser. Den blir dagens höjdpunkt och lockar till nyfikenhet och intresse. Det kräver stort engagemang, bra råvaror och rätt kompetens.

**Integrerad** – måltiden bidrar till en helhet inom omsorg, utveckling och lärande som blir en viktig del i verksamheten.

**Trivsamt** – samvaro med barn och vuxna, trevligt bemötande och trivsamt miljö är avgörande för den positiva måltidsupplevelsen. Att äta mat i lugn och ro med goda rutiner ökar chansen att alla äter sig mätta, måltiden ska inte uppfattas som en prestation utan en möjlighet.

**Näringsriktig** – måltiden ska ge den energi och näring som behövs för att orka med dagen i förskolan/skolan. En bra grund för goda matvanor och hälsosam mat ges tillsammans med den pedagogiska uppgiften.

**Hållbar** – livsmedlen har olika stor påverkan på miljön, både negativt och positivt. Medvetna val, minskat matsvinn och ökad kunskap kan bidra till en bättre miljö. Några av de nationella miljömålen är kopplade till matkonsumtionen.

**Säker** – all mat som serveras ska vara säker att äta, alla ska känna sig trygga och inte riskera att bli sjuka av maten. Kunskap, kompetens och rutiner är nyckelord för livsmedelssäkerheten, rutiner för hantering, förebyggande rutiner genom egenkontroll och rutiner för åtgärder ska upprättas.

### **Rutiner och riktlinjer**

#### **Specialkost**

Alla som är i behov av specialkost ska få detta på ett tryggt och säkert sätt. Målet är att erbjuda specialkost på samma sätt som normalkost i både utseende och utförande. En god kommunikation mellan alla berörda led tillgodoser detta och aktuellt intyg från läkare eller dietist krävs. Med specialkost menas allergi eller överkänslighet mot något födoämne eller annan medicinsk diagnos som har koppling till måltiden. Matallergier kan i många fall växa bort och därför är ett uppdaterat läkarintyg av största vikt för rätt information.

### **Måltidsordning och dagligt intag.**

Måltider inom förskolan serveras regelbundet med två – tre timmar mellan målen utifrån Livsmedelsverkets råd. Barn som vistas heltid på förskolan får frukost, lunch och mellanmål som tillsammans ger 65 – 80 % av dagsbehovet. Se måltidsordning och energiinnehåll nedan:

Frukost	20 – 25 %	kl. 7.30 – 8.30
Mellanmål (frukt)	5 %	kl. 9.30 – 10.00
Lunch	25 – 30 %	kl. 11.00 – 13.00
Mellanmål	10 – 15 %	kl. 14.30 – 15.00
Mellanmål	5 %	kl. 16.30

Maten tillagas i största möjliga mån från grunden och kompletteras med tillbehör. Bra livsmedelsval kombineras på olika sätt så att helheten blir bra. Frukost och mellanmål är lika viktiga för små barn i deras totala närings- och energiintag.

### **Måltidspedagogik**

Den pedagogiska personalen ska verka för att måltidsmiljön är trivsamt och lugnt så att barnen vill sitta kvar och äta upp. Bra måltider ger pigga barn som orkar leka och lära, en satsning som gynnar hela verksamheten. Den pedagogiska måltiden tillsammans med barnen bidrar till en gemensam och god stämning i förskolan. Förskoleåldern är också då attityden till maten grundläggs och goda matvanor blir ett av verktygen. Måltiden blir en värdefull resurs om den investeras rätt och verksamhetens mål kan lättare uppfyllas.

Förskolan ska ha rutiner för livsmedelssäkerheten och hur ev. faror ska hanteras, förebyggas och åtgärdas. Alla som arbetar med måltiderna bör känna till riktlinjerna som tagits fram för att göra det enkelt för personalen att följa.

Om verksamheten vill använda köket som en pedagogisk resurs gäller tydliga rutiner för detta, förutsättningar för god och säker hygien ska finnas. Utflykter och utomhusmatlagning kan innebära andra risker därför bör den egna kontrollen omfatta rutiner även för dessa. Både barn och personal ska känna sig trygga med att följa uppgjorda rutiner.

### **Kommunikation**

Kommunikation är en förutsättning för ett gränsöverskridande samarbete inom Hörby kommun och ökar förståelsen för våra olika uppdrag. Måltidsverksamhetens uppdrag ska vara tydligt för alla beställare och det ska tydligt framgå vad som ingår i måltiderna. Tydlighet och arbetssätt ska präglas av matråd ute i verksamheterna och samråd med föräldrar/anhöriga. I uppdraget uppmanar måltidsverksamheten till delaktighet och engagemang hos beställare och matgäster, att man tillsammans kommunicerar kring och skapar den goda måltiden. Barn och pedagoger har tillsammans med måltidspersonal en dialog om t ex önskemål och temadagar samt att tillfälle ges för att informera om nya rätter, nya ingredienser m.m.

Måltidsverksamhetens uppdrag handlar också om att samverka för och kommunicera kring den pedagogiska måltiden. Den ger en samsyn för matens betydelse och har en stor vinning i att minska stressen i måltidsmiljön. Den minskar även risken för att barnen eller eleverna äter för lite. Förutom goda råvaror och kompetent måltidspersonal har ansvariga inom förskola och skola en viktig roll för t ex mattider, schemaläggning och uppföljning av måltidsmiljön.

## **Måltid och miljö**

Måltiderna i skolan ska skapa förutsättningar för matglädje och bra matvanor. Skolrestaurangen ska vara den naturliga mötesplatsen för en positiv gemenskap mellan elever och skolpersonal samt vara en viktig del i folkhälsoarbetet. En lugn och tilltalande miljö med ljuddämpande material och inredning som har tillgång till dagsljus ger en välgörande inverkan på sinnesstämningen. En genomtänkt logistik i skolrestaurangen och tillräckligt med sittplatser gör att de korsande flödena blir färre, så att matgäster inte störs av köer och spring. Det blir lättare att hålla ljudnivån så låg som möjligt. Måltidsmodellen med sina sex olika områden gör måltiden till en resurs i den pedagogiska verksamheten.

Maten påverkar miljön genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel m.m. Men maten har också en positiv inverkan på odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. Bra livsmedelsval och miljömedveten matsedelspanering är nyckelord och bidrar till att minska vår belastning på miljön. Miljökrav ställs inför upphandling och i samband med inköp, de nationella miljömålen tillhandahåller verktyg för en hållbar livsmedelsupphandling. Ett konkret och mätbart mål är att minska matsvinnet, att aktivt arbeta för att tillagning, servering och tallriksavskrap blir så litet som möjligt.

## **Hållbar utveckling**

Det nationella målet är att ekologiska livsmedelsinköp står för minst 25 % av de totala livsmedelsinköpen.

Hållbara val av livsmedel är miljösmart. Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är ett bra val, känsligare grönsaker samt frukter och bär är både godast och klokast att använda när det är säsong. Miljömärkning gör det lättare att hitta de hållbara produkterna. Fisk som kommer från stabila bestånd och är fiskad på ett skonsamt sätt är bra val, att variera fiskvalen är hållbart för att minska trycket på några få arter.

Smör har större påverkan på klimatet än t ex raps- och olivolja men kan bidra till ett rikt odlingslandskap och biologisk mångfald.

Kött bör väljas med omsorg eftersom det har störst påverkan på miljön, olika typer av kött påverkar olika mycket och på olika sätt.

Jämfört med kött och fisk har spannmålsprodukter låg miljöpåverkan, ris släpper ut relativt mycket växthusgaser och påverkar därför mer än spannmål och potatis. Ekologiska spannmålsalternativ bidrar till en giftfri miljö.

”Den dyraste måltiden är den som inte äts upp”. Matsvinn är den del av matavfallet som är onödigt eftersom maten hade kunnat ätas upp. Man har använt resurser som energi och vatten i onödan, det är oekonomiskt att slänga pengar i sophinken.

Hörby kommun har antagit ett miljömålsprogram där de nationella miljömålen och nationella avfallsplanen 2012 – 2017 anger vägledande mål för kommunens arbete.

## VÅRD OCH OMSORG

### Måltidsmodellen och den grundläggande bilden

Måltiderna bör, så långt det är möjligt, anpassas efter de äldres egna behov och vanor. Måltidsmodellen med alla sina delar är en bra utgångspunkt, delarna är lika viktiga för en gemensam matglädje. En måltid med hög kvalitet kan skapa förutsättningar för ett bra näringsintag och skapa delaktighet och gemenskap.

**God** – goda måltider utmanar smaker och preferenser. De blir dagens höjdpunkter och lockar till aptit och intresse. Det kräver stort engagemang, bra råvaror och rätt kompetens.

**Integrerad** – måltiderna bidrar till en helhet inom omsorgen, en stämningshöjare som kan bidra till samhörighet och blir en viktig del i verksamheten.

**Trivsamt** – gott bemötande och trivsamt miljö är avgörande för den positiva måltidsupplevelsen. Att äta mat i lugn och ro ökar chansen att alla äter sig mätta, bra att tänka på är att stänga av störande ljud och minimera springet. Rena, fräscha och trevliga lokaler bidrar till matlust och trivsel.

**Näringsriktig** – måltiden ska ge den energi och näring som behövs för förutsättningen att orka leva ett aktivt liv. Aptit och ätande påverkas av åldrandet, ofta äter de äldre för lite. Energinbehovet täcks av extra energirik mat och kompletteras med efterrätter och mellanmål. Det är alltid möjligt att få konsistensanpassad mat vid behov.

**Hållbar** – livsmedlen har olika stor påverkan på miljön, både negativt och positivt. Medvetna val, minskat matsvinn och ökad kunskap kan bidra till en bättre miljö. Några av de nationella miljömålen är kopplade till matkonsumtionen.

**Säker** – all mat som serveras ska vara säker att äta, alla ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten. Äldre personer kan vara extra känsliga. Kunskap, kompetens och rutiner är nyckelord för livsmedelssäkerheten, rutiner för hantering, förebyggande rutiner genom egenkontroll och rutiner för åtgärder ska upprättas.

### Riktlinjer

#### Måltidsordning och dagligt intag.

Måltiderna inom vård och omsorg bör bestå av tre huvudmåltider och tre mellanmål jämnt utspridda över dygnet utifrån Livsmedelsverkets råd. Se måltidsordning och energiinnehåll nedan:

Frukost	15 - 20 %
Mellanmål	10 - 15 %
Lunch	20 - 25 %
Mellanmål	10 - 15 %
Middag	20 - 25 %
Mellanmål	10 - 15 %

Maten tillagas i största möjliga mån från grunden och kompletteras med tillbehör. Bra livsmedelsval kombineras på olika sätt så att helheten blir bra.

### Konsistensanpassad kost och specialkost

Måltidsverksamheten ska tillhandahålla de olika konsistenser och specialkosterna som behövs av fysiologiska, etiska, religiösa och kulturella skäl. Specialkosterna ska innehålla samma näringsmässiga och sensoriska kvalitet som den övriga maten.

### **Kommunikation kring måltidsupplevelsen**

En gemensam målbild för måltiden präglas av kommunikation, mellan matgäst och personal samt mellan måltidsverksamheten och omsorgen. Måltidsmodellen med sina delar är ett grundläggande verktyg för en stämningsfull miljö och ett bra bemötande. Mötesplatsen ska vara lugn och trivsamt där maten presenteras och serveras på bästa sätt. Det ska ges tillräckligt med tid för att äta och på regelbundna tider. Måltiderna ska motverka felnäring och göra att man blir sugen på mat.

### **Hur vet vi att måltidspolicyn följs?**

Det krävs öppenhet, engagemang och dialog mellan samtliga professioner och de olika rollerna. Alla har ett gemensamt ansvar för att den uppfylls. De olika forumen som matråd, kostombudsmöte, anhörigråd och arbetsplatsträffar ska arbeta aktivt med de aktuella frågorna. Avstämningar och uppföljningar ska ske regelbundet för att behålla helhetsperspektivet.

Utvärdering av måltidspolicyn görs årligen för att kunna mäta måluppfyllelsen med nöjda matgäster, hållbar utveckling och övrigt kvalitetsarbete. Måltidspolicyn är en övergripande styrning och anpassas i detalj ute i de kommunala verksamheterna.

### **Lagstiftning**

Lagen om offentlig upphandling (2007:1 091)

LOU, [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

Livsmedelslagen (2006:804) [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

Skollagen (2010:800 kap 10) [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

Socialtjänstlagen (SoL) [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

### **Rekommendationer**

Svenska näringsrekommendationer, SNR, [www.slv.se](http://www.slv.se)

Nordiska näringsrekommendationer, NNR, [www.slv.se](http://www.slv.se)

Bra mat i förskolan, [www.slv.se](http://www.slv.se)

Bra mat i skolan, [www.slv.se](http://www.slv.se)

Bra mat i äldreomsorgen, [www.slv.se](http://www.slv.se)

