

# Inledning

I Haninge kommun serveras mat varje dag till drygt 15 000 barn, elever, vuxna och äldre

inom måltidsverksamheterna i förskola, grundskola, gymnasium, omsorg och fritidsverksamhet.

All måltidsverksamhet ska bedrivas utifrån ett helhetsperspektiv. Kommunens måltidsverksamheter ska pedagogiskt stödja individer till hållbara och hälsosamma val för långsiktigt goda matvanor.

Helhetsperspektivet innebär att mat och måltider är en del i ett större sammanhang och av

stor betydelse för att nå god och jämlik hälsa hos kommunens invånare sett ur ett livslångt

perspektiv. Ett gott näringstillstånd är en viktig förutsättning för god hälsa.

Måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare.

Måltiderna ska förmedla matglädje och vara en del i bevarandet av traditionell matkultur samt främja utvecklingen av modern mat. Variation och bredd i utbud ska eftersträvas.

Mat och råvarors ursprung och påverkan på klimat och miljö ska lyftas fram.

## En bra måltid är mer än maten på tallriken



En bra måltid får matgästen att må bra och känna matglädje. Att måltiden är **god** och **trivsam** är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid ska också vara **näringsriktig** och **säker** att äta. Dessutom ska måltiden vara miljömässigt och socialt **hållbar**. Med **integrerad** menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller i omvårdnaden. För att nå god kvalitet på alla områden krävs samverkan.

Livsmedelsverket

## Syfte

Kostpolicyn syftar till att:

- matgästerna ska känna trygghet i att det serveras måltider som är välsmakande och näringsriktigt väl sammansatta med gästen i fokus.
- inspirera och skapa bra hållbara matvanor för barn och elever
- bidra till en bra näringsstatus och förebygga undernäring hos de äldre
- måltiderna är något man ser fram emot under dagen
- minska måltidernas miljöpåverkan

Kostpolicyn fungerar som ett styrande dokument för det dagliga arbetet och som stöd och planering för en kvalitetssäkrad måltidsverksamhet. För den måltidsverksamhet som bedrivs inom arbetsmarknadsprogrammen, daglig verksamhet, handikappomsorg, träffpunkter, fritidsgårdar och pedagogisk omsorg mm ska kostpolicyn ses som ett vägledande dokument.

Kostpolicyn ska beaktas vid upphandling av livsmedel och extern måltidsverksamhet samt inspirera fristående enheters måltidsverksamhet.

## Ansvar

För att kostpolicyns intentioner ska kunna uppnås krävs engagemang, öppenhet och ett gott samarbete mellan samtliga professioner. Uppföljning och utvärdering ska ske årligen och i samband med årsredovisningen. Kommunstyrelsen stödjer med råd, metoder och verktyg för uppföljning avseende näringsriktiga, säkra och hållbara måltider. Kostpolicyn revideras varje mandatperiod.

## Förskolans, grundskolans, gymnasiers och fritids måltider

Inom förskolan, skolan och fritids ska måltiderna vara en självklar del av och integreras i den pedagogiska verksamheten.

### *Maten*

- Maten som serveras ska vara god, omväxlande och av hög kvalitet.
- Måltider som serveras ska vara näringsriktiga enligt Nordiska

Näringsrekommendationerna NNR 2012 och följa Livsmedelsverkets råd.

- Skolrestaurangerna ska erbjuda skoleleverna minst två lunchrätter, varav ett vegetariskt alternativ, att välja mellan varje dag.

- Vid servering av frukost och mellanmål ska tonvikten ligga på smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukter, flingor/gryn och frukt eller bär.
- Andelen grönsaker, frukt och bär ska öka
- Andelen ekologiska livsmedel ska öka
- Olika matkulturer ska främjas
- Andelen hel- och halvfabrikat ska minska minimeras
- Andelen socker, salt, rött kött och chark ska minska
- Jordnötter, mandel, övriga nötter och sesamfrö får inte förekomma.

### *Måltidsordning*

Skollunchen bör schemaläggas ungefär mitt i elevernas skoldag samt vid samma tidpunkt

varje dag. Eleverna ska ha minst 20 min på sig att, sittande vid borden, inta sin måltid. Måltiderna som serveras inom förskolan ska fördelas på fasta tider som är jämt fördelade över dagen och anpassade efter barnens behov.

### *Måltidsmiljö*

Måltiderna ska serveras i en trivsamt och lugn miljö. Skolrestaurangerna ska vara rätt dimensionerade och utformade, logistik och köer ska inte störa de som äter. Samvaron med

andra matgäster och trevligt bemötande kompletterar förutsättningarna för en positiv måltidsupplevelse.

### *Specialkost*

Specialkosten ska vara näringsriktig och säker. Specialkosten ska hanteras på ett sådant sätt att den inte förorenas av allergiframkallande eller andra främmande ämnen. Önskekost till de matgäster som av någon anledning inte tycker om eller inte vill ha den mat som serveras varierar ifrån vad som är möjligt i respektive kök. Att utesluta livsmedel medför att näringsgrupper försvinner och att dessa måste ersättas med fullgoda alternativ.

## Kafeterior

Det är viktigt att utbudet i kafeterian är hälsosamt. Sortimentet ska därför i första hand bygga på exempelvis mättande smörgåsar, grönsaker, nyttiga smoothies och färsk frukt. Jordnötter, mandel, övriga nötter och sesamfrö får inte förekomma. Det

ska vara enkelt för eleverna att välja hälsosamt i skolkafeterian. Därför bör kafeterian inte tillhandahålla godis, glass, bakverk, söta drycker eller snacks.

## Äldreomsorgens måltider

Inom vård och omsorg, där måltiden i olika former inkluderas i biståndsbeslutet, ska mat och näring ses som en integrerad del av omvårdnaden.

### *Maten*

- Maten som serveras ska vara god, omväxlande och av god kvalitet.
- Måltider som serveras inom äldreomsorgen ska utformas enligt de Nordiska Näringsrekommendationerna NNR 2012 och följa Livsmedelsverkets och Socialstyrelsens råd
- Måltiderna ska vara individanpassade och de äldre ska kunna välja bland flera maträtter
- Måltiderna ska tillgodose de äldres ökade behov av energi, protein, vitaminer och mineraler
- Maten ska ses som en del av den medicinska individuella vården likväl som den sätter guldkant på de äldres vardag.
- Andelen ekologiska livsmedel ska öka
- Olika matkulturer ska främjas
- Andelen hel- och halvfabrikat ska minimeras

### *Måltidsordning*

Måltider som serveras inom äldreomsorgen ska fördelas väl över dygnet. Nattfastan, den

tid som går mellan det sista man äter och det första man äter nästa dygn, får inte överstiga

11 timmar. Boendeformer med totalt måltidsansvar ska servera frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål.

### *Måltidsmiljö*

Måltiderna ska serveras i en trivsamt och lugn miljö. Måltiderna ska dukas fram på ett inbjudande sätt och intas i lugn och ro. Måltiderna ska inte serveras rutinmässigt utan ständigt anpassas efter individuella önskemål och behov.

### *Specialkost*

Specialkosten ska vara näringsriktig och säker. Individuella behov av anpassad konsistens ska tillgodoses. Specialkosten hanteras på ett sådant sätt att den inte förorenas av allergiframkallande eller andra främmande ämnen.

## Miljö och hållbar utveckling

Vår livsmedelskonsumtion påverkar miljön både negativt och positivt – genom medvetna val och minskat matsvinn kan måltiderna bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur.

Inköp och utbud av ekologiska livsmedel ska öka. Vid upphandling av livsmedel ställs höga krav på kvalitet, miljöhänsyn och djurskydd. Närodlade och närproducerade alternativ ska komplettera utbudet och inspirera kockarna till säsongsanpassning och lokal förankring.

Köttkonsumtionen ska minska exempelvis genom ökad servering av vegetariska måltider.

Matsvinn (tallrikssvinn, kökssvinn mm) ska regelbundet tydliggöras genom viktmätning och åtgärdas.

Forum och aktiviteter som kan stimulera engagemang för bra måltider och samverkan ska finnas på varje enhet. Elevernas inflytande och delaktighet i måltiderna ska utvecklas.

För att maten ska kunna hålla en hög kvalitet ska alla som har som arbete att beställa, hantera och tillaga mat ha god kompetens i matlagning, näringslära, specialkost, hygienfrågor, bemötande samt hållbar utveckling.