



Måltidsverksamhetens strategi för goda måltider

Syfte

Måltidsverksamheten erbjuder matgästerna goda, näringsriktiga och trivsamma måltider som tillagas och serveras av kunnig och serviceinriktad personal. Strategin tydliggör för kommunens invånare och personal vilken måltidsservice som Måltidsverksamheten tillhandahåller. Strategin fungerar som ett styrdokument och ett verktyg för kvalitetssäkring för måltider inom förskola, skola, vård och omsorg.

Vår verksamhet

Älvsbyns kommuns måltidsverksamhet består av 5 tillagningskök och 8 mottagningskök som tillagar och/eller serverar måltider till förskola, skola, vård och omsorg. Inom måltidsverksamheten arbetar kostchef, kockar, måltidsbiträden och måltidsbiträden med kombitjänst kök/lokalvård.

Livsmedelsanbud

Älvsbyns kommun har ett gemensamt livsmedelsanbud tillsammans med Piteå, Arieplög och Arvidsjaur's kommuner där Piteå kommun är upphandlingsansvariga. Lagen om offentlig upphandling (LOU) styr hur upphandlingar ska genomföras. I upphandlingen ställs bland annat svenska djurskyddskrav, krav på leverantörers transporter, miljökrav och krav på produkters kvalitet och pris. Måltidsverksamheten ska vara avtalsstroga och i första hand köpa in produkter från upphandlade leverantörer.

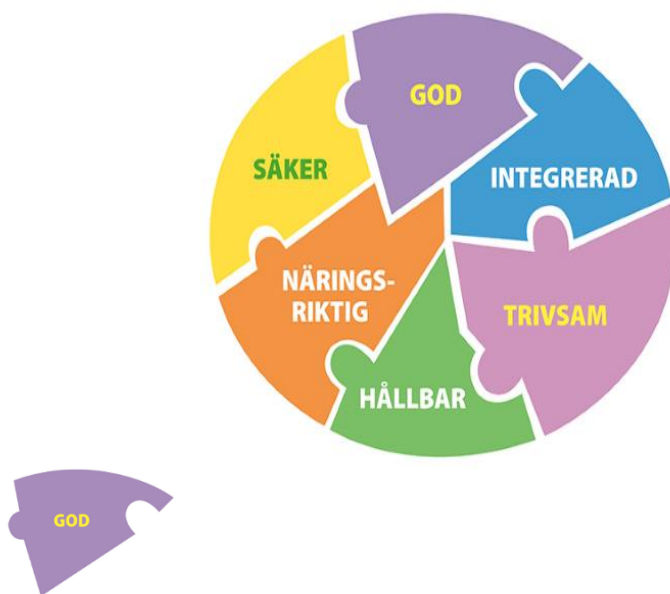
Målsättning vid upphandling av livsmedel. Följande ordning ska prioriteras, 1) lokalproducerat, 2) svenskt och 3) ekologiskt, då det ges utrymme i budget.

Älvsbyns kommun köper för närvarande ca 81 % animaliska råvaror från ursprunglandet Sverige samt ca 10 % ekologiska/KRAV livsmedel inklusive MSC – märkt fisk. MSC står för Marine Stewardship Council och är en miljömärkning. Läs gärna mer på www.msc.org samt www.krav.se.

Dokumenttyp Policy	Dokumentnamn Måltidsstrategi	Fastställd/upprättad 2019-12-16 KS § 179	Beslutsinstans KS	Giltighetstid Tills vidare
Dokumentansvarig Kostchef	Version 1	Senast reviderad Ersätter kostpolicy	Dokumentinformation Dnr 327/19-003	Detta dokument gäller för Anställda, medborgare

Bra måltider är mer än bara mat

Livsmedelsverkets måltidsmodell är vägledande för att säkerställa kvalitetssäkring av måltidens alla delar. Måltidsverksamheten ser måltiden som en helhet där alla delarna är lika viktiga för att matgästen ska uppleva måltiden som positiv och att maten bidrar till hållbar utveckling. Måltiden ska vara god, näringsriktig, trivsamt, hållbar, säker och integrerad. Det innebär att flera personalgrupper inom kommunens verksamhet är involverade i arbetet för de goda måltiderna. Livsmedelsverket beskriver en måltid med denna bild:



Måltiden och utbudet som serveras inom kommunen är anpassad till målgruppen och bidrar också till variation och nya smakupplevelser.

Måltiderna som serveras är kompletta, råvarorna har god kvalitet och att de flesta maträtter tillagas från grunden. Valbara alternativ serveras då detta är möjligt. Att lägga upp måltiden vackert så att den ser lockande ut är viktigt för att väcka aptit och intresse. Måltiden tillagas och serveras av engagerad personal med god yrkeskompetens och bra värdskap, social kompetens och lyhördhet.

Alla som arbetar med måltider ska ha rätt kompetens, tillgång till stöd och kompetensutveckling.



Matgäster och personal som äter tillsammans i en trevlig miljö bidrar till en god stämning. Måltiden är ett pedagogiskt hjälpmedel i förskolan och skolan. När personal i olika verksamheter samverkar och involverar matgästerna blir måltidsarbetet en gemensam angelägenhet och allas ansvar. När matgästen kan påverka måltidsmiljön och vilken mat som serveras, så ökar det engagemanget vilket främjar delaktighet. Inom måltidsverksamheten ser vi att den pedagogiska måltiden har en viktig roll. Inom äldreomsorgen är måltiden en del av omsorgen, en stämningshöjare och ger möjligheten till social samvaro och stimulans. En välsmakande måltid skapas inte enbart i köket, den fysiska och sociala miljön är minst lika viktig för måltidsupplevelsen.



Våra matgäster som äter måltider hos oss ska känna sig välkommen, äta i en lokal som känns trevlig och fräsch under hela serveringstiden. Måltidsmiljön ska vara anpassad till den målgrupp som äter i respektive lokal. En måltidsmiljö med möjlighet till lugn, ro och sällskap uppskattas av de flesta. Bemötandet mellan matgäster och olika personalgrupper är trevligt och respektfullt, vilket bidrar till att måltiden blir en positiv upplevelse. Vi tar del av gästernas synpunkter, behov och önskemål i vår planering.



Alla verksamheter inom kommunen har ett gemensamt ansvar för att måltidsordning, schemaläggning, tillagning och servering sker på ett sådant sätt så att matsvinn kan förebyggas och åtgärdas. Genom att göra medvetna matval kan onödiga, negativ miljöpåverkan undvikas och mat som bidrar till bättre miljö främjas.

Miljösmart

Måltidsverksamhetens mål är att köpa in bra livsmedel som kan minska måltidens belastning på miljön genom att:

- Hålla nere mängden kött och öka mängden vegetabilier (proportionen i grytan)
- Byta ut en kötträtt mot ett vegetabiliskt alternativ några gånger/termin
- Välja kött och mjölkprodukter som producerats på ett hållbart sätt med hänsyn till hur djuren mår
- Välja fisk som är MSC-certifierad
- Välja frukt och grönsaker efter säsong och som tål att lagras
- Servera ris mer sällan
- Välja rapsolja och olivolja, samt minimera användningen av palmolja

Matsvinn

Måltidsverksamhetens mål är att halvera matsvinnet till år 2030 genom att:

- Mäta och synliggöra matsvinnet, samt bedriva projekt och aktiviteter som minskar matsvinnet
- Involvera medarbetare och barn/elever/äldre
- Planera inköp samtidigt som man skapar goda beställningsrutiner
- Översikt över vad man har i kyl-, frys- och torrvarulager (inventerar regelbundet).
- Att hålla kyl/fryskedjan obruten.
- Livsmedel kan användas efter att ett bäst-föredatum passerat. Lukta och smaka.
- Överproducerad mat kan användas senare om man kyler eller fryser ned den.
- Överproducerad mat som har behandlats säkert kan återupphettas eller omvandlas till en ny rätt.
- Utveckla goda rutiner för bufféserving som ett exempel att tänka igenom hur mycket mat som ställs fram åt gången. Mat som varit framme vid serveringen ska inte återanvändas.



Måltiden som serveras från måltidsverksamheten ska vara näringsriktig för att ge våra matgäster förutsättningarna för att må bra, utvecklas och orka. I förskola och skola ger maten och måltiderna en grund för bra matvanor som också stimulerar barnen att utveckla sina smakpreferenser. Inom vård och omsorg främjar måltiderna bevarande av funktion och livskvalitet samt förebygger undernäring.

Måltiderna planeras med stöd av Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) och Livsmedelsverkets råd; bra mat i skolan, bra mat i förskolan och bra mat i äldreomsorgen. Målet är att matens näringsriktighet ska följas upp så långt det är möjligt via kostdatasystem.



All mat som måltidsverksamheten serverar ska vara säker att äta och matgästen ska inte bli sjuk eller ta skada av maten. Lagen gäller överallt oavsett om det är en stor eller liten verksamhet. Alla kök inom måltidsverksamheten har ett egenkontrollprogram med anpassade rutiner för att förebygga, hantera och åtgärda risker. All personal som hanterar måltider arbetar medvetet och har eller utbildas för att få relevant kompetens inom livsmedelssäkerhet och specialkost.

Specialkost erbjuds när det finns medicinska skäl, som del i en nutritionsbehandling för matgäster i förskola, skola och vård och omsorg. Specialkostblankett finns att hämta på kommunens hemsida. I möjligaste mån erbjuds måltider anpassade efter etiska eller religiösa skäl och önskemål.

För att förebygga svåra allergiska reaktioner får det inte förekomma jordnötter, nötter, mandel och sesamfrön i skolan och förskolans lokaler. Av samma anledning tillåts det inte att äta medhavd mat i matsalen.

Måltider i skolan

Vår vision är att måltiderna i skolan blir dagens höjdpunkt. Bra måltider är mat som elever lockas av och tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser. Med måltiderna kan morgondagens konsumenter få med sig kunskap, intresse och nyfikenhet kring mat och måltider. Enligt skollagen ska skolmåltiderna vara kostnadsfria och näringsriktiga.

Matsedel, specialkost, mm

Matsedeln sammanställs i samarbete mellan måltidspersonal, önskemål från skolråden och kostchef. Variationen av maträtter ska vara stor, både traditionella maträtter och nya/internationella maträtter ska finnas med. Menyerna planeras enligt tallriksmodellens principer med stor andel vegetabilier och portioner av protein från både vegetabiliska och animaliska källor. Skolans matsedel finns utlagda på kommunens hemsida samt finns även i appen ”skolmaten”. Lunchutbudet till skolan består varje dag av:

- Minst två lagade maträtter varav ett vegetariskt alternativ
- Salladsbord med minst fem olika komponenter
- Bröd och smörgåsfett
- Mjök och vatten

Syftet med två lunchrätter är att öka elevnöjdheten och få fler elever att välja att äta skol-lunch alla dagar under veckan. Elev från 10 års ålder rekommenderas minst 500 gram grönsaker och frukt per dag (5–10-åringar: 400 gram). De flesta äter dock mindre än så. För att öka intaget av grönsaker och frukt vid lunchen har skolan en varierad och inbjudande salladsbuffé och där det är möjligt placeras salladsbuffén först i serveringslinjen. Grönsaker, frukt och baljväxter inkluderas i den lagade maten. Pedagogerna har också en viktig roll i att öka elevernas intresse för grönsaker och frukt.

Specialkosten ska vara god och lagad med omsorg. Elever med allergi och överkänslighet har rätt till näringsriktig mat som de tryggt kan äta utan att riskera att bli sjuka. Det är viktigt att elever med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. I skolan serveras inte tomma kalorier som snacks, godis, kakor, glass eller söta drycker.

Tallriksmodellen

För att eleven ska få förståelse för hur en välkomponerad portion ser ut har alla skolmatsalar en bild på tallriksmodellen eller en visningstallrik på dagens lunch. Samtliga vuxna som är med vid måltiden kan bidra till att eleven lär sig ta rätt proportioner och göra bra val.

Tallriksmodell livsmedelsverket



Måltidsmiljö

Den plats där elever äter bör utformas så att både elever och vuxna tycker att det är trevligt att äta där. Rena, fräscha och dekorerade lokaler bidrar till matlust och trivsel. Schemat bör läggas så att varje elev får fasta och regelbundna lunchtider någon gång mellan klockan 11.00 och 13.00. För att eleverna ska få tillräcklig tid för att äta, men också tid att prata och umgås bör varje elev ha möjlighet att sitta vid bordet i cirka 20 minuter. Utöver det tillkommer den tid det tar att ta mat och lämna in disk.

Enkäter

I syfte att undersöka elevnöjdhet av maten och matsalsmiljön genomförs regelbundet enkäter.

Lyhörd för önskemål

Inom måltidsverksamheten är det viktigt att vara lyhörd för olika önskemål. Elever som har särskilda behov av en anpassad måltid eller måltidsmiljö tas en individuell plan fram och prövas. Planen arbetas fram i dialog mellan matgäst, eventuellt anhörig samt pedagogisk personal och måltidspersonal.

Måltidsråd

Det finns många olika sätt att involvera elever i måltidsverksamheten. Måltidsråd är ett bra sätt att stärka samverkan mellan berörda personalgrupper och elever. Genom måltidsrådet kan alla i skolan få möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut, hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna, diskutera hur man vill att måltiden ska se ut eller hur man kan låta måltiden vara ett tillfälle för lärande. Måltidsrådet är även ett forum för att sprida förståelse för hur mat, hälsa och miljö hänger ihop. Måltidsråd anordnas minst 1 ggr/år i skolan.

Pedagogisk måltid

Förutsättning för att äta en pedagogisk lunch inom skola är att pedagogen sitter ner och äter tillsammans med elever och hjälper till i måltidssituation. Pedagogisk måltid sker under pedagogens arbetstid. Uppdragets arbetsuppgifter:

- Att låta måltiden ta tid, ca 20 minuter bör finnas till att äta.
- Att sitta ner tillsammans vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle att samtala. Elever får träna gruppkänsla och betydelse av samarbete, alla ska bli sedda och hörda.
- Att vara en god förebild för elever genom att äta efter tallriksmodellen, äta varierat, ansvara för att det blir en trevlig stund tillsammans, uppmuntra matgästen att våga smaka.
- Att jobba aktivt för att hålla nere ljudvolymen för att måltidsmiljön ska bli så lugn som möjligt.
- Att uppmana elever att hellre ta för sig av maten flera gånger istället för att ta för sig för mycket första gången och kasta mat.
- Uppdraget avser hela vistelsen i matsalen – från kön till servering, under hela måltiden samt vid diskinlämning.
- Uppdraget avser samtliga elever i matsalen men särskilt dem som just du äter tillsammans med.
- Vid pedagogisk lunch sitter man tillsammans med elever och inte med andra vuxna.
- Då eleverna vid ditt bord ätit upp för att sedan gå från matsalen kan du uppmanas att flytta till ett annat bord med elever.

Mellan måltidsverksamheten och rektor finns en överenskommelse om hur många vuxna som äter pedagogisk lunch i olika årskurser/klass i skolan.

Friluftsdag

Elev som är på utflykt ska få lika god och näringsriktig mat som det hade fått om de ätit på skolan. I samband med friluftsdagar finns det alltid möjlighet att få med sig matsäck (separat dokument för detta finns och alternativen är flera) Beställningen görs till köket av pedagoger senast tre veckor innan. Eleverna har även möjlighet att äta sin lunch i skolmatsalen vid en annan tidpunkt än den ordinarie. Prata alltid med måltidspersonalen i god tid om ändrade tider.

Måltider i förskolan

Vår förhoppning är att måltidspersonalens kunskap om råvaror från jord till bord kan inspirera och smitta av sig på både barn och vuxna. Tillsammans med pedagogisk personal i förskolan ges barn goda möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor. Att de yngsta barnen så tidigt som möjligt får lägga upp maten på tallriken och äta själva, det stärker barnets tilltro till sin egen förmåga. Det bidrar också till att barnen lär känna sina egna mättnads- och hungersignaler.

Måltidsmiljön

Att få äta mat i lugn och ro ökar chansen att barnen äter sig mätta. Den plats där barnen äter bör utformas så att både barn, och vuxna tycker att det är trevligt att äta där. Rena, fräscha och dekorerade lokaler bidrar till matlust och trivsel. Det är viktigt att barnen vet vilka rutiner och regler som gäller vid måltiden och att de kan känna trygghet i att veta att reglerna också följs. Måltiden ger goda möjligheter att i enlighet med förskolans läroplan stimulera barnens samspel och deras förmåga att visa respekt för varandra. Genom att servera bra mat på fasta tider och låta barnet ta ansvar för om och hur mycket som ska ätas ökar chanserna till positiva måltidsupplevelser utan tvång.

Matsedel, specialkost mm

Matsedeln sammanställs i samarbete mellan måltidspersonal och kostchef. Variationen av maträtter ska vara stor, både traditionella maträtter och nya/internationella maträtter ska finnas med. Menyerna planeras enligt tallriksmodellens principer med stor andel vegetabilier och portioner av protein från både vegetabiliska och animaliska källor. Livsmedelsverkets tallriksmodell finns som bild i avsnittet måltider i skolan. Förskolans matsedel finns utlagda på kommunens hemsida. Lunchutbudet består varje dag av:

- En lagad maträtt
- Salladsbord med minst fem olika komponenter
- Bröd och smörgåsfett
- Mjök och vatten

Specialkosten ska vara god och lagad med omsorg. Barn med allergi och överkänslighet har rätt till näringsriktig mat som de tryggt kan äta utan att riskera att bli sjuka. Det är viktigt att barn med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. I förskola serveras inte tomma kalorier som snacks, godis, kakor, glass eller söta drycker.

Måltidsråd

Det finns många olika sätt att involvera förskolebarn i måltidsverksamheten. Måltidsråd är ett bra sätt att stärka samverkan mellan berörda personalgrupper och förskolebarn. Genom måltidsrådet kan alla i förskolan få möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut, hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna, diskutera hur man vill att måltiden ska se ut eller hur man kan låta måltiden vara ett tillfälle för lärande. Måltidsrådet är även ett forum för att sprida förståelse för hur mat, hälsa och miljö hänger ihop. Måltidsråd anordnas minst 1 ggr/år i förskolan.

Pedagogisk måltid

Förutsättning för att äta en pedagogisk lunch inom förskolan är att pedagogen sitter ner och äter tillsammans med barnen och hjälper till i måltidssituation. Pedagogisk måltid sker under pedagogens arbetstid. Uppdragets arbetsuppgifter inom förskolan:

- Att låta måltiden ta tid, ca 20 minuter bör finnas till att äta.

- Att sitta ner tillsammans vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle att samtala. Barnen får träna gruppkänsla och betydelse av samarbete, alla ska bli sedda och hörda.
- Att vara en god förebild för barnen genom att äta efter tallriksmodellen, äta varierat, ansvara för att det blir en trevlig stund tillsammans, uppmuntra matgästen att våga smaka.
- Att jobba aktivt för att hålla nere ljudvolymen för att måltidsmiljön ska bli så lugn som möjligt.
- Att uppmana barnen att hellre ta för sig av maten flera gånger istället för att ta för sig för mycket första gången och kasta mat.

Mellan måltidsverksamheten och rektor i förskolan finns en överenskommelse om hur många vuxna som äter pedagogisk lunch i barngrupp i förskolan.

Lyhörd för önskemål

Inom måltidsverksamheten är det viktigt att vi är lyhörd för olika önskemål. Barn som har särskilda behov av en anpassad måltid eller måltidsmiljö tas en individuell plan fram och prövas. Planen arbetas fram i dialog mellan matgäst, anhörig samt pedagogisk personal och måltidspersonal.

Frukost och mellanmål

Barn och elever som går på förskola och fritidshem serveras frukost och mellanmål som är näringsriktiga och goda.

För att frukost och mellanmål ska innehålla tillräckligt med näring inkluderar de alltid följande byggstenar:

- Mjölk, fil eller alternativ med liknande näringsinnehåll, t ex berikad havredryck
- Bröd framförallt nyckelhålmärkt med pålägg och/eller cerealieprodukt (flingor, müsli, gryn)
- Frukt och grönsaker

Måltider inom äldreomsorgen

Våra måltider till äldreomsorgen är att främja livskvalitet och motverka undernäring. Måltiden och näringen är en viktig del av omvårdnaden. En av de allra viktigaste egenkaperna hos en bra måltid är att den smakar gott. Laga god mat som är anpassad efter äldre personer behov kräver kunskap, engagemang och bra råvaror. Men en välsmakande måltid skapas inte enbart i köket, den fysiska och sociala miljön är minst lika viktig för måltidsupplevelsen.

Måltidens uppbyggnad

Hälsosamma matvanor inkluderar grönsaker, baljväxter och frukt, fullkornsprodukter, mjölkprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor. Dessa är en utgångspunkt när måltidsverksamheten tillagar mat till äldre och sjuka personer. Dock har maten en högre energi- och näringsstäthet än standardmaten som bygger på Nordiska Näringsrekommendationer. Syftet med det är att matgäster som har svårt att få i sig tillräcklig mängd mat ska kunna äta en mindre portion och ändå få i sig tillräckligt med energi och näring. Protein är ett viktigt näringsämne för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering. Med utgångspunkt från det hålls andelen kolhydrater nere och andelen fett och protein ökas. Måltiderna fördelas under en stor del av dygnet; frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål. Ju mindre portioner den äldre orkar äta desto fler små energi- och näringsstäta måltider behövs. Nattfastan bör inte överskrida elva timmar.

Livsmedelsverkets tallriksmodeller;

Normal aptit:



Nedsatt aptit



Vi uppmärksammar högtider och helgdagar. Vi förstärker måltidsupplevelsen med säsonganpassade menyval och festlig måltidsmiljö, detta är extra betydelsefullt på särskilda boenden för att skilja mellan vardag och fest.

Kostombudsträffar

Måltidsverksamhetens kostchef ansvarar för kostombudsträffarna som ska genomföras 2 ggr/år. Syftet är att skapa samverkan mellan måltidsverksamheten och enheterna där vi diskuterar måltiden som distribueras från kök till vård och omsorgsboendet, samt olika frågor om måltiden, tex konsistenser, mellanmålets sammansättning, egenkontroll mm. Det är viktigt att det är matgästens synpunkter som framförs, vårdpersonalen är en viktig länk mellan matgästen och måltidspersonalen.

Rutin för nutrition Älvsbyns kommun

Måltidsverksamhetens följer de direktiv som finns i riktlinjen, dvs ansvar över matsedlar, tillagningen av måltider, följa nationella kvalitetskraven för näringsinnehåll, beställningar, mm

Dokument och litteratur:

Livsmedelsverket

- Bra mat i skolan
- Bra mat i förskolan
- Bra mat i äldreomsorgen
- EU-förordningar, svensk lagstiftning och vägledningar till förordningar och
föreskrifter

Socialtjänstlagen

Hälso- och sjukvårdslagen

SKL

Handbok för säker mat i vård, skola och omsorg

Allergiförbundet

Säker mat i skolan och förskolan

Nordiska Näringsrekommendationer

Skollagen, 2010:800

Barnkonventionen, FN:s konvention om barns rättigheter

Kommunallagen

Lagen om offentlig upphandling

Nationella livsmedelsstrategin

Norrbottnens livsmedelsstrategi Nära mat
