



FILIPSTADS  
KOMMUN

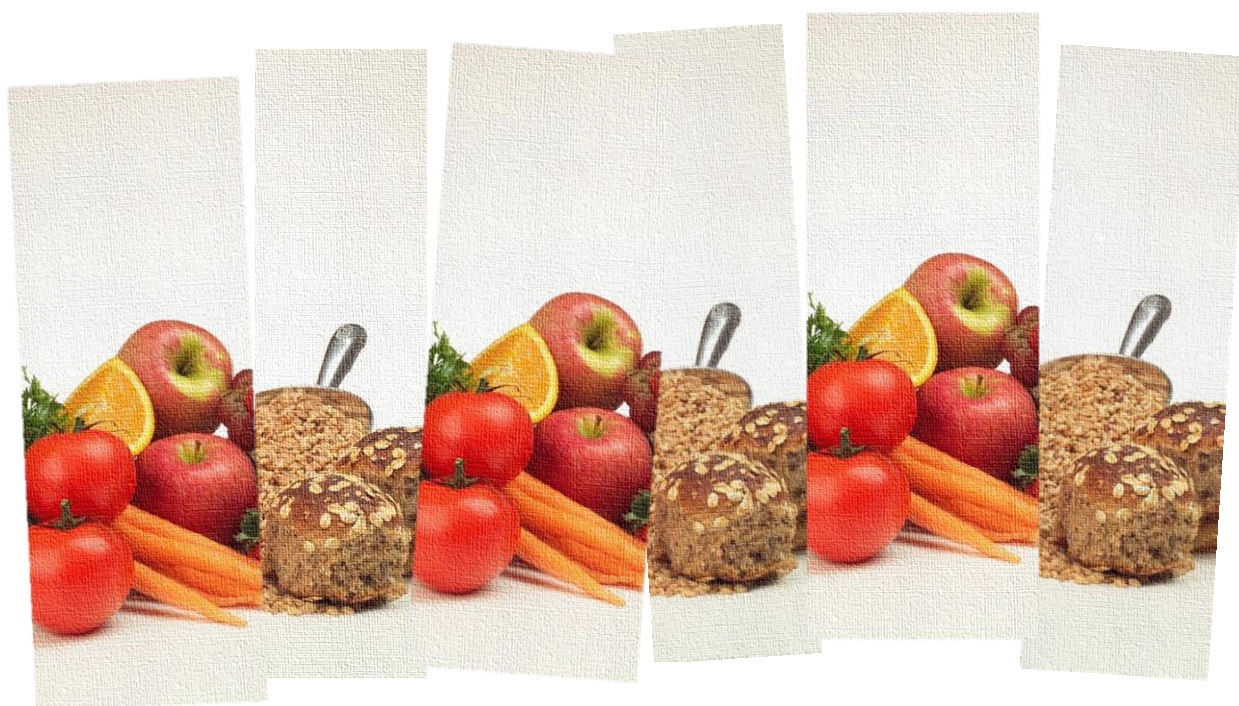
# KOSTPOLICY



Antagen av Kommunfullmäktige  
2013-06-13, § 64

# Innehållsförteckning

INLEDNING .....	2
SYFTE.....	3
MÅL .....	3
RIKTLINJER .....	3
Riktlinjer Förskola/Förskoleklass/Grundskola/Grundsärskola/ Fritidshem/Frivilliga Skolformer samt Gymnasiesärskola .....	4
Riktlinjer Äldreomsorgen.....	8
UPPHANDLING.....	11
LAGAR OCH FÖRORDNINGAR .....	11
SAMVERKAN.....	12
KOMPETENSUTVECKLING .....	12
IMPLEMENTERING .....	12
UPPFÖLJNING.....	13
REFERENSER.....	13
BILAGOR .....	14



## INLEDNING

I Filipstads kommun bor 10500 invånare. Till de kommuninvånare som går i skola, finns inom barnomsorg, bor på servicehus eller har bistånd av hemportioner serveras dagligen måltider genom något av våra 10 mottagningskök eller från något av våra fyra tillagningskök.

En vardag serverar kostpersonalen drygt 1500 lunchportioner inom Filipstads kommuns barnomsorg. Under alla årets 365 dagar tillser kostenheten att 370 äldre kommuninvånare serveras lunch och middag på servicehus eller lunch hemma.

Måltiden är av stor betydelse dels för den nationella folkhälsan och den enskilde individens välbefinnande. Att få njuta av god och näringsriktig mat i en trivsamtidsmiljö med ett gott bemötande bidrar till en positiv måltidsupplevelse.

För att vår hälsa och vår prestationsförmåga ska vara tillfredsställande är det viktigt att måltiderna ger rätt energi och näring till kroppen. Det är därför av största vikt att de verksamheter inom Filipstads kommun, som serverar någon av dagens måltider, har utbildad personal med kunskap om måltidens betydelse och att de ser sin del i helheten.



## **SYFTE**

- Att vara ett styrande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet.
- Att vara styrande vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten samt vid upphandling.
- Att skapa en enhetlig syn med hjälp av riktlinjer inom måltidsverksamhetens olika områden, såsom förskola, skola och äldreomsorg.

## **MÅL**

### **Övergripande mål**

- Att bidra till matgästernas välbefinnande, hälsa och utveckling genom att servera vällagad och näringsriktig mat av god kvalitet i en harmonisk och trevlig miljö
- Att andelen säsongsanpassade livsmedel ska öka
- Att andelen ekologiska livsmedel ska öka
- Att andelen hel- och halvfabrikat ska minska
- Att matgästen ska få valmöjligheter
- Att minska matsvinn

### **Mål för måltidsverksamheten inom förskola och skola**

- Att grundlägga goda måltidsvanor
- Att ingå i den pedagogiska verksamheten
- Att elever har schemalagda måltider och dagligen äter vid samma tid

### **Mål för måltidsverksamheten inom äldreomsorgen**

- Att kosten är en viktig del av omvårdnaden

## **RIKTLINJER**

Riktlinjerna inom kostpolicyn ska användas som ett verktyg för all personal inom Filipstads kommun som arbetar med måltiden i någon form.

## **Riktlinjer Förskola/Förskoleklass/Grundskola/Grundsärskola/ Fritidshem/Frivilliga Skolformer samt Gymnasiesärskola Nationella riktlinjer**

Det är skollagen som styr elevernas rätt till skolmåltider. Livsmedelsverket är en central myndighet som behandlar alla livsmedelsfrågor, de har utarbetat råd för måltider i förskola/skola. Dessa råd ligger till grund för den konkreta utformningen av verksamheten.

Skollagen: Skrivningar återkommer på flera platser i lagen. Ett exempel är skrivningen för grundskolan 10 kap.

*10 § Utbildningen ska vara avgiftsfri. Eleverna ska utan kostnad ha tillgång till böcker och andra läroverktyg som behövs för en tidsenlig utbildning **samt erbjudas näringsriktiga skolmåltider.***

I sitt betänkande skriver regeringen att "Regeringen anser det inte möjligt att i lagen närmare föreskriva vad skolmåltiderna ska innehålla. Vid bedömningen av vad som är en näringsriktig måltid bör dock de svenska näringsrekommendationerna vara en utgångspunkt."

Livsmedelsverkets råd finns i två skrifter. Filipstads kommunala kostpolicy bygger i huvudsak på dessa.

- "Bra mat i Förskolan"

- "Bra mat i Skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem"

### **Filipstads kommuns uppdrag**

För att Skolinspektionen ska anse att huvudmannen, alltså den som driver en skola, följer lagens krav på kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider fordras följande:

- Eleverna erbjuds kostnadsfri skolmåltid varje skoldag.
- Huvudmannen har system för att kontinuerligt säkerställa att de skolmåltider som serveras är näringsriktiga.
- Huvudmannen kan visa resultat från sin systematiska uppföljning som innebär att de skolmåltider som serverats levt upp till de svenska näringsrekommendationerna.

I Skolverkets allmänna råd anges att kommunen, förskolan, fritidshemmet och skolan i sin redovisning av det systematiska kvalitetsarbetet bör ta upp förutsättningarna, arbetet och måluppfyllelsen då det gäller hälsa och livsstil. Måltidernas utformning och innehåll har betydelse inte bara för hälsa och bra matvanor, utan är också en förutsättning för trivsel och lärande. Det systematiska kvalitetsarbetet redovisas årligen för Barn- och Utbildningsnämnden.

## **Förskole- och skolmatsedel**

Matsedeln ska arbetas fram i en grupp som består av representanter ifrån tillagningskök och mottagningskök inom både förskola och skola. I gruppen ska beaktas maträtters näringsinnehåll, popularitet, passande för årstid, antal tillfällen per termin och variation. Det är av stor vikt att synpunkter på matsedeln som kommit fram på matråd diskuteras.

Aktuell matsedel ska kunna anslås på förskolan/skolan. Den ska dessutom publiceras på Filipstads kommuns hemsida och intranät.

## **Traditioner**

I förskola/skola finns en rad traditioner. Det kan vara årets högtider, men också egna festligheter på enskilda avdelningar och i skolklasser. Förskolan/skolan ska alltid sträva efter att inte förknippa firande och traditioner med ett ätande. Verksamheten ska i sin lokala pedagogiska planering hantera dessa inslag. Om ändå någon form av förtäring sker, ska innehållet i maten följa denna kostpolicy.

Verksamheterna ska hålla restriktiv hållning mot godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker. Det är upp till varje enskild verksamhet att planera vilka tillfällen som ska uppmärksammas med söt dryck och förtäring.

## **Måltidsordning**

Skolan inom Filipstads kommun bör beakta tid för att äta vid schemaläggning.

Lunchen bör, om möjligt, serveras inom tiden kl. 11.00 till 13.00. Måltider på regelbundna tider, det vill säga samma tid varje dag, är en fördel för alla.

## **Måltidsmiljö**

Det är mycket viktigt med trevliga, välfungerande lokaler och en väl genomtänkt organisation när måltider skall serveras. Önskvärt är också att man i sitt språkbruk använder positiva uttryck kring lokaler och måltider. Filipstads kommun bör därför, så långt det är möjligt, avsätta tillräckligt med resurser för lämpliga måltidslokaler och att lokalernas storlek och utformning anpassas efter antalet elever som äter där.

## **Pedagogisk måltid**

Måltiden skall betraktas som en pedagogisk resurs i våra verksamheter. Dokument med gällande regler skall tillämpas, se bilaga 1 *Pedagogisk måltid* och bilaga 2 *Tallriksmodellen*.

Pedagogisk måltid ska finnas i Filipstads kommuns förskola och grundskola. Det innebär att lärare och övrig personal äter med barnen/eleverna samtidigt som man har tillsynsskyldighet för övriga barn/elever i matsalen, se bilaga 1 *Pedagogisk måltid*.

Syftet med en pedagogisk måltid är att ge tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. Den bidrar till att ge barnen en positiv upplevelse av måltider och en naturlig inställning till mat.

Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger goda tillfällen till samtal.

Måltiderna i Filipstads kommuns verksamhet skall vara förebilder för ett hälsoriktigt liv.

Tidsåtgång för personalen av den pedagogiska måltiden avgörs av ansvarig förskolechef/rektor.

## **Specialkost**

För att alla elever ska ha förutsättningar för bra matvanor, är det viktigt att även elever som behöver specialkost serveras mat som uppfyller näringsrekommendationerna.

Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär. Elever med funktionshinder kan också vara en grupp som måste få en meny som är anpassad efter deras möjligheter. Rutiner finns utarbetade på varje enhet.

Specialkost kan serveras även av religiösa och etiska skäl. Det kan dock förekomma att Filipstads kommun inte kan erbjuda mat av praktiska skäl, som föreskrivs inom vissa religioner.

## **Kafeteria**

Skolan ska föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil.

I linje med det skall skolkafeterior inte sälja godis, glass, söta bakverk, söta drycker och snacks, utan istället satsa på nyckelhålmärkta mjölkprodukter, flingor/gryn/müsli/bröd, smörgåsar med nyckelhålmärkta pålägg och grönsaker. Dessutom bör frukt finnas i ett stort utbud. Detta måste beaktas även i de fall kafeterior läggs ut på entreprenad.

## **Utflyktsmat**

Förskolan och skolan i Filipstads kommun ska erbjuda lunch även på utflyktsdagar, friluftsdagar, lägerskola och liknande. Se ovan ang. Skolinspektionens krav på huvudmannen.

Dock krävs att skolans personal och kökspersonal samverkar och att detta planeras i god tid. Maten kan med fördel vara planerad som en del av skolans matsedel. Skolelever på utflykt

ska få lika god och näringsriktig mat som ”hemma” på skolan. Utflyktsmaten ska också vara säker att äta med avseende på livsmedelshygien.

## **Livsmedelshygien**

Hygienen vid tillagning och servering av mat är viktig för att undvika att de som äter maten blir sjuka. Egenkontrollprogram skall enligt livsmedelslagen finnas på alla enheter som hanterar livsmedel. Grundläggande kunskap inom livsmedelshantering finns nedtecknat i *Att tänka på vid livsmedelshantering*, se bilaga 3.

## **Samverkan**

Förskolechef/rektor inom Filipstads kommun kan upprätta ett ”Matråd”. I matrådet kan representanter för elever, föräldrar och personal från kök och förskola/skola ingå. Synpunkter som behandlas på rådets möten kan vara: matsalsmiljö, serveringstider, ljudnivå, salladsbord, maträtter och utbud i kafeterian.

## **Information och utbildning**

All personal inom förskola ska ha kompetens i matens och måltidernas betydelse för barnen. För nyanställd personal ska fortbildning anordnas. Under år 2013 kommer kostombud tas fram på varje förskoleavdelning. Kostombuden har en särskild roll och ska delta i träffar och utbildningar som erbjuds för att kunna förmedla till övrig personal.

Filipstads kommun ansvarar för att all personal får den information och utbildning som erfordras för att följa denna kostpolicy.





# Riktlinjer Äldreomsorgen

## Nationella riktlinjer

Livsmedelsverkets skrift ”Bra mat i äldreomsorgen” ligger till grund för den konkreta utformningen i verksamheten i Filipstads kommun.

## Matsedel Äldreomsorg

En varierad och välbalanserad matsedel skall erbjudas. Maträtterna ska vara årstids- och säsonganpassade samt anpassade till målgruppen. Matsedeln skall skrivas på ett tilltalande sätt som tilltalar smaklökarna och inbjuder till att äta dagens måltid. Det skall framgå tydligt vad som erbjuds. Aktuell matsedel ska kunna anslås i ordinärt och i särskilt boende.

Matsedeln utarbetas i en grupp med representanter från tillagningskök, mottagningskök och kostombud, se stycke om *Samverkan*.

## Traditioner

För många äldre är det viktigt att känna igen den mat som serveras, att högtider uppmärksammas och andra traditioner följs. Det kan till exempel handla om att fira midsommar med sill och färskpotatis eller att se till att även den som har behov av annan konsistens på maten kan äta av ett julbord. Fler och fler av de äldre inom omsorgen har rötter i andra kulturer och det är viktigt att försöka bevara deras traditioner.

## Måltidsordning

En regelbunden måltidsordning är bra för energiomsättningen och för att bibehålla orken och humöret. I Filipstads kommun strävar vi efter att den enskilde bör äta vid ungefär samma tidpunkt varje dag.

Det är viktigt att maten fördelas på ett tillräckligt antal måltider jämt fördelat under dagen. *Se nedan.*

08.00-10.00 frukost	15-20 % energifördelning
10.00-11.00 mellanmål	
12.00-14.00 lunch	20-25 % energifördelning
14.00-15.00 mellanmål	
17.00-18.00 middag	20-25 % energifördelning

Den enskildes individuella förutsättning är avgörande för hur många måltider som behövs. Vid behov ges även extra mellanmål på natten. Natfastan skall inte vara längre än 10-11 timmar, enligt Socialstyrelsen.

## Måltidsmiljö

Arrangera måltiderna i en aptitstimulerande miljö med ett gott bemötande, inlevelse och respekt. Både maten och måltidsmiljön är av stort värde, måltiden har en social betydelse och är ett avbrott i den dagliga tillvaron.

## Pedagogisk måltid

Måltiden skall betraktas som en pedagogisk resurs i en del av våra verksamheter, såsom på demensboenden.

## Grundkoster

Inom äldreomsorgen i Filipstads kommun tillhandahålls två grundkoster, A- och E-kost.

**A-kost** = Allmän kost inom äldreomsorg för de med god aptit.

**E-kost** = Energi- och proteinberikad kost. En portion av E-kosten är lika stor som en halv portion A-kost, men innehåller lika mycket energi och protein som en normal portion. Kosten ordineras av sjuksköterska för personer som är undernärda eller har risk för undernäring.

## Specialkost

För att alla matgäster ska garanteras rätt mat är det viktigt att samarbetet mellan kök- och omvårdnadspersonal fungerar väl. Det gäller både vid behov av mat med anpassad konsistens och vid överkänslighet och allergier.

Specialkost kan även serveras på grund av religiösa och/eller etniska skäl.

## Konsistensanpassad mat

Många personer behöver kost med anpassad konsistens pga. svårigheter att tugga och svälja. Bedömning av detta görs med den enskilde av vårdpersonalen i samverkan med sjuksköterska och läkare. Beställning av konsistensanpassad kost görs hos tillagningsköket.

## Livsmedelshygien

När man blir äldre får man sämre immunförsvar. Många sjukdomar, liksom vissa mediciner, sätter också ner immunförsvaret. Det gör att sjuka och äldre är extra känsliga för matförgiftning. Man måste därför vara särskilt noga när man lagar och hanterar mat för äldre och sjuka personer. Det viktigaste är att se till att maten inte förorenas med virus och bakterier och att den håller rätt temperatur vid tillagning och förvaring. Då minskar man risken för att virus och bakterier ska överleva i maten och för bakterier att föröka sig. Grundläggande kunskap inom livsmedelshantering finns nedtecknat i *Att tänka på vid livsmedelshantering*, se bilaga 3.

Vid utbrott av magsjuka ska kökspersonalen informeras och inga matleveranser får återgå till köket.

## Samverkan

På särskilt boende inom Filipstads kommuns äldreomsorg skall det finnas kostombud. Kostombudets roll är att föra de äldres och vårdpersonalens talan på Kostombudsträffar där köksansvarig är sammankallande och ansvarig för dagordningen. Syftet är att det ska finnas en helhetssyn på matens kvalitet samt måltidens utformning.

Inom ordinärt boende finns det en samverkansgrupp med representanter från Samhall, socialförvaltningen och kök. Där tas matfrågor upp som en stående punkt. Samhall och socialförvaltningen delar på rollen som sammankallande och ansvarig för dagordningen.



## Information och utbildning

All personal inom vård och omsorg ska ha kompetens i matens och måltidernas betydelse för äldre. För nyanställd personal ska fortbildning anordnas. Kostombuden har en särskild roll och ska delta i träffar och utbildningar som erbjuds för att kunna förmedla till övrig personal.

Filipstads kommun ansvarar för att all personal får den information och utbildning som erfordras för att följa denna kostpolicy.

## **UPPHANDLING**

Krav som skall ställas vid upphandling och inköp av livsmedel i Filipstads kommun:

Kvalitetskrav

- Bra kvalitet på prefabricerade rätter
- Inga onödiga tillsatser
- Innehålls- och näringsdeklaration
- Ursprungsmärkning

Miljökrav

- Ekologiska livsmedel, fastställa kommunalt mål utifrån tillgänglig budget
- Miljöpåverkande transporter och tillverkningsmetoder ska minimeras

## **LAGAR OCH FÖRORDNINGAR**

Måltidsverksamheten är ansvarig för att matgästen får absolut säker mat och inte riskerar att bli sjuk på grund av felaktig hantering eller felmärkta livsmedel.

Svenska livsmedelslagstiftningens anpassning till EG-förordningarna (2006-01-01) ställer inte bara krav på kökspersonal utan även på övrig personal som på olika sätt deltar i måltidssituationen.

Måltidsverksamheten inom Filipstads kommun följer i all hantering av livsmedel livsmedelslagens krav och arbetar utifrån ett egenkontrollprogram för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redlighet.

Detta innebär bland annat att:

- Alla kommunala kök, även avdelningskök, skall ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av miljö- och byggnämnden.
- Alla verksamheter och lokaler där oförpackade livsmedel hanteras ska vara godkända av miljö- och byggnämnden.
- Övriga verksamheter och lokaler där livsmedel hanteras/serveras regelbundet ska vara registrerade hos miljö- och byggnämnden.
- Transporter av färdiglagad mat ska ske enligt gällande lagstiftning.
- All personal utbildas och informeras regelbundet om livsmedelshygien, livsmedelslagen och egenkontrollarbetet utifrån HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points).

Arbetsmiljölagen ställer krav på att verksamheten har god arbetsmiljö för såväl personal som matgäster. I arbetsmiljölagen finns gränsvärden för buller, ljus, luft, temperatur m.m. som ska följas i både köks- och serveringslokaler.

## **SAMVERKAN**

Det är av yttersta vikt att det finns samverkan mellan kostpersonal och den personal inom förskola, skola och äldreomsorg som är nära matgästen. På varje enhet ska det finnas ett kostombud.

Samverkan ska ske i flera led. Mellan kostchef, rektorer, sjuksköterska, MAS och omvårdnadschef behandlas samverkans- och utvecklingsfrågor. Mellan kostpersonal och pedagogisk personal eller omvårdnadspersonal på enskild enhet eller mellan enheter behandlas vardagliga rutiner.

## **KOMPETENSUTVECKLING**

All personal inom Filipstads kommun som handskas med måltider inom förskola, skola och äldreomsorg skall ha kompetens i maten och måltidens betydelse. För nyanställd personal ska fortbildning anordnas. Det sker ett samarbete med utbildningar mellan Filipstads kommuns barn- och utbildningsförvaltning, kostenhet och socialförvaltning. Kostombuden har en särskild roll och ska delta i träffar och utbildningar som erbjuds för att kunna förmedla till övrig personal.

Huvudmannen ansvarar för att all personal får den information och utbildning som erfordras för att följa denna kostpolicy.

## **IMPLEMENTERING**

Efter att beslut tagits i kommunfullmäktige skall kostpolicyn läggas ut på kommunens hemsida. Information om policyn ska ges till all berörd personal inom kommunens alla verksamheter. Genom information på arbetsplatsträffar, personalmöten och andra möten som berör kostfrågor ska kostpolicyn spridas. Som hjälp i implementeringsarbetet på förskola respektive skola finns bilaga 4 *Sammanfattning av Livsmedelsverkets råd för maten i förskolan* respektive bilaga 5 *Sammanfattning av Livsmedelsverkets råd för maten i skolan*. Samtlig personal som äter pedagogiskt eller på annat sätt har kontakt med kommunens matgäster ska vara införstådda med kostpolicyn och varför den finns.

## UPPFÖLJNING

Uppföljning och revidering av kostpolicyn ska ske vartannat år i verksamhetsberättelsen för respektive verksamhet.

## REFERENSER

Bra mat i förskolan

Livsmedelsverket 2007

Bra mat i skolan

Livsmedelsverket 2007

Bra mat i äldreomsorgen

Livsmedelsverket 2011

Skollagen

Socialtjänstlagen



## PEDAGOGISK MÅLTID

---

### Fri kost för lärare och annan personal

Av Skatteverkets meddelande SKV A 2004:38 framgår att:

*”Förmånen av fri eller subventionerad måltid för lärare eller annan personal vid skola, förskola, daghem och fritidshem är skattefri om personalen vid måltiden har tillsynsskyldighet (eller motsvarande ansvar) för barn under skolmåltid eller i samband med så kallad pedagogisk måltid.”*

### Definition av pedagogisk måltid

Pedagogisk måltid innebär att man under schemalagd arbetstid äter med en grupp barn/elever samtidigt som man har tillsynsskyldighet för övriga barn/elever i matsalen.

En måltid är pedagogisk under förutsättning av:

- att pedagogen har tillsyn över alla elever i matsalen
- att måltiden intas tillsammans med elever
- att det inte sitter fler än två pedagoger vid samma bord
- att tallriksmodellen används

### PEDAGOGISK MÅLTID VID GRUNDSKOLA OCH GRUNDSÄRSKOLA

#### *Utgångspunkter:*

Barnen/eleverna behöver tillsyn under lunchen/måltiden.

Barnen/eleverna behöver goda vuxna förebilder vid måltiden för att:

- Barnen stimuleras att smaka på nya maträtter när de ser att den vuxne äter
- Minska stressmomenten i skolmatsalen och göra måltidssituationen lugn och trivsam
- Se till att barnen använder sig av ett trevligt bordsskick
- Se till att alla barnen känner sig sedda, som en del i värdegrundsarbetet

När barnen får äta i en lugn miljö äter de bättre och blir lugnare på eftermiddagslektionerna, vilket gör att de har lättare att tillgodogöra sig undervisningen.

## Definition av pedagogisk måltid

Pedagogisk måltid innebär att man under schemalagd arbetstid äter med en grupp barn/elever samtidigt som man har tillsynsskyldighet för övriga barn/elever i matsalen.

En måltid är pedagogisk under förutsättning av:

- att pedagogen har tillsyn över alla elever i matsalen
- att måltiden intas tillsammans med elever
- att det inte sitter fler än två pedagoger vid samma bord
- att tallriksmodellen används

## PEDAGOGISK MÅLTID VID FÖRSKOLA

### *Utgångspunkter:*

Små barn behöver tillsyn vid måltidssituationen.

Barn behöver goda vuxna förebilder vid måltiden för att:

- Personalen stimulerar barns ätande genom att de äter själva
- Barnen lär sig att smaka på olika maträtter för att de ser personalen äta
- Barnen tränas i att använda bestick

Måltiden utvecklar barnens sociala kompetens genom att de skickar maten till varandra, de får se till att det räcker till alla, de samtalar med varandra och sitter kvar tills måltiden är slut.

Den vuxnes närvaro och tillsyn är en förutsättning för en lugnare måltidsmiljö.

## PEDAGOGISK MÅLTID VID GYMNASIESKOLA, GYMNASIESÄRSKOLA OCH SÄRVUX

### *Utgångspunkter:*

Barnen/eleverna behöver goda vuxna förebilder vid måltiden för att minska stressmomenten i skolmatsalen och göra måltidssituationen lugn och trivsamt.

Om Skatteverkets definition av pedagogisk måltid föreligger skall måltiden för tjänstgörande personal vara subventionerad.

Rektor beslutar i varje enskilt fall när kravet på pedagogisk måltid är uppfyllt.



## Tallriksmodellen

---

Tallriksmodellen visar hur man komponerar en bra måltid, lunch eller middag. Modellen tydliggör proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden.



Tallriksmodellen har tre delar:

- Den första är potatis, pasta, ris, bulgur och bröd (välj i första hand fullkornsvarianterna). En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större.
- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter eller frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg eller baljväxter exempelvis bönor.

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta- det avgör hunger och energibehovet.

Källa: Livsmedelsverket

## Att tänka på vid LIVSMEDELSHANTERING

---

- Tvätta händerna noga och ofta – alltid före hantering av livsmedel, mellan olika arbetsmoment och efter toalettbesök.
- Ha lämplig skyddsklädsel, till exempel förkläde, som bara används i köksutrymmen. Byt alltid kläder/skyddskläder om du går från att ha hjälpt en person med sin hygien eller liknande till att hantera livsmedel.
- Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på händer eller armar.
- Nagellack får inte användas vid hantering av livsmedel.
- Inget löst hängande hår vid hantering av livsmedel.
- Se till att den varma maten är varm och den kalla maten kall!  
Mät kärntemperatur på maten innan servering, för att säkerställa att maten håller minst 60°C i kärntemperatur. Om portioner av varmhållen mat måste sparas för senare servering är det viktigt att de kyls ned och kylförvaras. 6°C är bra temperatur i kylskåpet för att ge kylvaror lång hållbarhet.
- En person som riskerar att sprida smitta via livsmedel bör inte själv ta mat från karott- eller bufféserving. Brickservering är att föredra framför karott- och bufféserving vid utbrott av magsjuka.
- Hantera aldrig mat åt andra när du är eller nyligen har varit magsjuk, har ont i halsen eller har sår på händerna. Om du drabbas av kräkningar eller diarré direkt efter att du har hanterat mat bör maträtten slängas, eftersom man sprider smitta även innan symtomen bryter ut.



### **Sammanfattning av Livsmedelsverkets råd för maten i Förskolan**

- Tillräckligt med mat
- Tillräckligt med tid för att äta
- Trivsamt och lugnt måltidsmiljö
- Måltider på fasta, regelbundna tider
- Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering, för bevarat näringsinnehåll och god smak
- Lunch som innehåller
  - potatis, pasta, ris eller gryn
  - grönsaker
  - bröd till maten
  - nyckelhålmärkta kött- och charkuteriprodukter
  - nyckelhålmärkta mejerivaror
  - mjuka matfetter
  - fisk varje vecka
  - lättmjölk och vatten
- Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö förekommer inte (märkningsföreskriften 2004:27, bilaga 1)
- Pedagogiska måltider ingår med fördel i förskolans uppdrag
- Hygieniskt säker mat
- Barnen tvättar händerna före måltiden

Tänk på att:

– Mat som är bra för barnen är också bra för vuxna!

– Om de vuxna äter med barnen och uppskattar maten är det större chans för bra matvanor hos alla!

### **Sammanfattning av Livsmedelsverkets råd för maten i Skolan/Fritidshemmet:**

- Tillräckligt med mat
- Tillräckligt med tid för att äta
- Trivsamt och lugnt måltidsmiljö
- Inga barn utesluts eller mobbas så att de inte vill eller törs gå till matsalen
- Måltider på fasta, regelbundna tider
- Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak
- Minst två rätter att välja mellan, plus ett vegetariskt alternativ
- Tillgång till dricksvatten hela skoldagen
- Skolan är fri från godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker
- tillgång till bra frukost och bra mellanmål på eftermiddagen på fritidshemmen
- Lunch som innehåller
  - potatis, pasta, ris eller gryn
  - grönsaker
  - någon nyckelhålsmärkt spannmålsprodukt, till exempel bröd
  - nyckelhålsmärkta kött- och charkuteriprodukter
  - nyckelhålsmärkta mejerivaror
  - mjuka matfetter – gärna nyckelhålsmärkta
  - fisk varje vecka
  - lättmjölk och vatten
- Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö förekommer inte (märkningsföreskriften LIVSFS 2004:27, bilaga 1)
- Pedagogiska måltider ingår med fördel i lärarnas uppdrag
- Hygieniskt säker mat
- Att barnen kan tvätta händerna före måltiden.

Tänk på att:

– Mat som är bra för barnen är också bra för vuxna!

– Om de vuxna äter med barnen och uppskattar maten är det större chans för bra matvanor hos alla!