

# Kostpolicy

## Inledning

I Filipstads kommun bor cirka 10 500 invånare. Till de kommuninvånare som går i skola, finns inom förskolan, bor på servicehus eller har bistånd av hemportioner serveras dagligen måltider genom något av våra 9 mottagningskök eller från något av våra fyra tillagningskök.

En vardag serverar kostpersonalen cirka 2 000 lunchportioner inom Filipstads kommuns skola och förskola. Under alla årets 365 dagar tillser kostenheten att cirka 370 äldre kommuninvånare serveras lunch och middag på servicehus eller lunch hemma.

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 samt påverkan på klimat och miljö ska lyftas fram.

## Syfte

Kostpolicyn syftar till att:

- matgästen 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 ett bra näringsintag och förebygga undernäring hos 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 i kommunen ska kostpolicyn ses som ett vägledande dokument.

Kostpolicy ska beaktas vid upphandling av livsmedel och extern måltidsverksamhet som att inspirera måltidsverksamheten.



## Riktlinjer

### Förskolan, grundskolan, fritidshemmen och gymnasieskolan

Inom förskolan, skolan och fritidshem ska måltiderna vara en självklar del av och integreras i den pedagogiska verksamheten. Enligt skollagen ska eleverna i förskolan och grundskolan erbjudas näringsriktiga måltider.

Filipstads kommunala kostpolicy bygger i huvudsak på Livsmedelsverkets råd som finns i två skrifter:

- Bra måltider i förskolan (uppgraderad 2016)
- Bra måltider i skolan (uppgraderad 2018)

#### *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 valmöjlighet att välja mellan två rätter
- Andelen hel- och halvfabrikat ska minska
- Kött ska komma från djur som levt under svensk djurlagstiftning

#### *Delaktighet*

Vi ska arbeta för en integrerad måltid där matgästen är delaktig och känner inflytande. Förskolechef/rektor inom Filipstads kommun ska upprätta ett "Matråd". I matrådet ska representanter för elever, föräldrar och personal från kök och förskola/skola ingå.

#### *Måltidsordning*

Skollunchen bör schemaläggas ungefär mitt i elevernas skoldag samt vid samma tidpunkt varje dag. Eleverna ska ha minst 20 minuter på sig att sitta vid borden och inta sin måltid. Måltiderna som serveras inom förskolan ska fördelas på fasta tider som är jämnt fördelade över dagen och anpassade efter barnens behov.

#### *Måltidsmiljö*

Måltiderna ska serveras i en trivsamt och lugn miljö. Samvaron med andra matgäster och trevligt bemötande kompletterar förutsättningarna för en positiv måltidsupplevelse. Se bilaga 1 Riktlinjer pedagogisk måltid

#### *Specialkost*

Personer som av medicinska skäl behöver en annan kost, erhåller den efter individuell medicinsk bedömning och intyg av legitimerad läkare samt i samråd med vårdnadshavare. Intygen uppdateras skriftligen en gång per år. Vid förändringar t.ex. att allergin växer bort, ska köket meddelas skriftligen.

#### *Cafeterior*

Det är viktigt att utbudet är hälsosamt. Det ska vara enkelt för eleverna att välja hälsosamt i skolans och den öppna fritidsverksamhetens cafeteria.



## Riktlinjer

### Äldreomsorg

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

Inom äldreomsorgen ligger livsmedelsverkets skrift "Bra måltider i äldreomsorgen" (uppgraderad 2019) som grund för den konkreta utformningen i verksamheten i Filipstads kommun.

#### *Maten*

- Maten som serveras ska vara god, omväxlande och av god kvalitet
- Måltiderna ska tillgodose de äldres ökade behov av energi, protein, vitaminer och mineraler.
- Maten ska ses som andel av den medicinska individuella vården likväl som den sätter guldkant på de äldres vardag
- Andelen hel- och halvfabrikat ska minska
- Kött ska komma från djur som levt under svensk djurlagstiftning
- Mattraditioner och högtider ska uppmärksammas

#### *Måltidsordning*

Måltiderna bör fördelas under en stor del av dygnet, vanligtvis som frukost (morgonmål), lunch (mitt på dagen), middag (kvällsmål), och minst tre mellanmål.

- Ju mindre portioner den äldre orkar äta desto fler små energi- och näringstätta måltider behövs.
- Nattfastan, det vill säga tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen, bör inte överskrida elva timmar

#### *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.

#### *Delaktighet*

Vi ska arbeta för en integrerad måltid där matgästen är delaktig och känner inflytande. På särskilt boende inom Filipstads kommuns äldreomsorg ska det finnas kostombud. Kostombudets roll är att föra de äldres och vårdpersonalens talan på Kostombudsträffar där köksansvarig är sammankallande och ansvarig för dagordningen.

#### *Specialkost*

Specialkosten ska vara näringsriktig och säker. Individuella behov av anpassad konsistens ska tillgodoses.



## 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.

Vid upphandling av livsmedel ställs höga krav på kvalitet, miljöhänsyn och djurskydd. Närodlat och närproducerade alternativ ska komplettera utbudet och inspirera kockarna till säsonganpassning och lokal förankring.

Matsvinn ska regelbundet tydliggöras genom viktmätning och åtgärdas.

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

En bra måltid får matgästen att må bra och känna matglädje. Att måltiden är god och trivsamt 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.

