



SVEDALA KOMMUN

KOSTPOLICY FÖR VÅRD OCH OMSORG

Antagen i Kommunfullmäktige 2012-01-09 § 5, dnr 09.167

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning	3
2. Syfte med kostpolicyn	3
3. Mål för kostverksamheten	3
4. Mat och hälsa	4
<i>4.1 Måltidernas sammansättning.....</i>	<i>4</i>
<i>4.2 Val av livsmedel.....</i>	<i>5</i>
<i>4.3 Specialkost och alternativrätter</i>	<i>7</i>
5. Måltidsmiljö och bemötande.....	7
6. Kvalitetssäkring	8
7. Miljö och hållbar utveckling	8

1. Inledning

Mat är en förutsättning för att vi ska må bra. En måltid ska ge tillfälle till njutning och att man ska få den energi och de näringsämnen man behöver. Behovet av näring och energi uppfylls om maten äts upp och möjligheten till det ökar ju godare maten är.

För många handlar måltiderna dessutom i stor utsträckning om livskvalitet. Att maten smakar, doftar gott och ser aptitlig ut är därför centralt. En förutsättning för att maten ska smaka bra är att personalen lyssnar till de äldre och tar hänsyn till deras behov, vanor och önskemål. Alla har personliga vanor och önskemål oavsett ålder.

Inom Vård och omsorg ska mat och näring ses som en integrerad del av omvårdnaden. Alla matgäster ska känna sig trygga i att maten som serveras inom äldreomsorgen är god, näringsrik och väl sammansatt. Matgästerna ska också känna sig trygga i att maten som serveras följer regler om specialkost och livsmedelshygien.

Kostverksamheten serverar varje dag cirka 600 portioner inom Vård och omsorg. En bra måltidsverksamhet är av stor vikt för den enskilda individens välbefinnande

Målsättningen med kostpolicyn är att det ska finnas en enhetlig syn på kostverksamheten inom Vård och omsorg. Kostpolicyn ska fungera som ett styrande dokument i det dagliga arbetet och som stöd för att kvalitetssäkra kostverksamheten.

Kostpolicyn för Vård och omsorg ska revideras senast 2015.

2. Syfte med kostpolicyn

Syftet med kostpolicyn för Vård och omsorg är:

- att tydliggöra kostfrågorna samt måltiden och måltidssituationen.
- att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider avseende innehåll och omfattning för de olika måltidsverksamheterna.
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt och socialt perspektiv.

3. Mål för kostverksamheten

Målet för Vård och omsorgs kostverksamhet är att de måltider som serveras i äldreomsorgen ska

- hålla hög kvalitet och säkerhet,
- anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål samt
- serveras i en lugn och trygg miljö.

4. Mat och hälsa

Maten och måltidsmiljön inom Vård och omsorg är viktig då måltiderna skapar förutsättningar för ett välbefinnande. Förutom näring ger måltiden också en plats för sociala kontakter och något att se framemot under dagen. Under vardagar finns möjligheten att välja mellan två alternativa rätter till middagen.

Behovet av energi och näring påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. Storleken på portionen anpassas efter det individuella energibehovet.

För äldre personer gäller att få i sig tillräckligt med energi utan att portionen blir för stor. Detta kräver att man till de flesta inom äldreomsorgen energi- och proteinberikar maten.

De nationella riktlinjerna¹ ligger till grund vid planering och tillagning av samtliga måltider.

Nattfastan för de äldre ska inte överstiga elva timmar. Måltiderna för övrigt ska vara väl utspridda över dygnet enligt följande²:

Tid på dygnet	Måltid	Procent³
07.30 - 09.00	Frukost	20-25
12.00 - 13.45	Middag	25-35
17.30 - 18.30	Kvällsmat	25-35

Tre mellanmål ska dessutom ingå. Mellanmålen är viktiga och en förutsättning för att äldre ska få i sig dagsbehovet av energi och näring.

4.1 Måltidernas sammansättning

Matsedlarna ska vara välplanerade och varierade. Lagad mat ger större möjlighet att täcka näringsbehovet och kvällsmaten ska planeras utifrån middagen så att de kompletterar varandra.

Frukosten bör innehålla gryn, mjölk/mjölkprodukter, ägg, bröd, pålägg, grönsaker, frukt eller juice samt kaffe eller te.

Middagen bör innehålla kött, fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsaker, mjölkprodukter, bröd med matfett och måltidsdryck samt dessert varje dag inom särskilt boende.

Kvällsmålet bör innehålla kött, fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, mjölkprodukter, bröd med matfett, grönsaker och måltidsdryck.

I normalfallet ska huvudmålet vara varm mat.

¹ Mat och kostbehandling för äldre, Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg samt Bra mat för äldreomsorgen.

² Enligt SNR-kost (Kost baserad på de svenska näringsrekommendationerna för att minska risken för kostrelaterade sjukdomar).

³ I förhållande till dagsbehovet.

Mellanmålen ska innehålla bröd, pålägg och mjölkprodukter samt grönsaker och/eller frukt. Ofta serveras nybakade kakor i samband med eftermiddagskaffet.

Valfri måltidsdryck är mjölk, juice, saft, lättöl, läsk eller vatten.

4.2 Val av livsmedel

Den viktigaste förutsättningen för att kunna motverka undernäring är att den äldre tycker om maten och äter den.

Mjök och mjökprodukter

Mjök och mjökprodukter är en viktig källa till exempelvis kalcium. Mejeriprodukter med hög fetthalt gör att maten ger mer energi utan att portionerna blir större. Fet mjök ger mer energi än mellanmjök men har samtidigt lägre innehåll av vitamin D. Vilken mjök som serveras som dryck bör därför styras av den äldres behov och önskemål.

Rekommenderat intag av mjök eller mjökprodukter är fem deciliter per dag.

Matfett

Matfett är viktigt för att maten ska ge tillräckligt med energi och kan gärna användas för att berika maten. Rekommendationen är att använda ett matfett med en fetthalt på minst 80 procent i matlagningen. Också på smörgås är det bra att ha ett bordsmargarin med hög fetthalt.

Att använda oljedressing på sallader och grönsaker är ett bra sätt att öka måltidens energiinnehåll samtidigt som det ofta blir lättare att tugga och svälja.

Eftersom olika sorters fett har olika smakegenskaper är det lämpligt att välja det fett som passar bäst till måltiden och föredras av den äldre.

Bröd, gryn och flingor

För äldre är bröd ett viktigt livsmedel till både frukost och andra måltider. Bröd är rikt på kolhydrater och fibrer och kan gärna kompletteras med matfett och pålägg för att öka innehållet av energi och protein.

Vilken sorts bröd som ska väljas avgörs utifrån den äldres behov och önskemål. Gröt kan kokas på olika slags gryn och göras mer energirik genom tillsättning av mjök och matfett.

Fisk

Fisk är en källa till viktiga fettsyror och vitamin D. Fisk är lätt att tugga och både mager och fet fisk kan med fördel finnas på matsedeln flera gånger per vecka.

Enligt Livsmedelsverkets kostråd rekommenderas alla att gärna äta fisk tre gånger per vecka. Kokta fiskrätter behöver ofta kompletteras med energirika såser för att komma upp i rekommenderad mängd energi.

Kött och charkuterier

Kött och charkprodukter är för de flesta en viktig källa för protein. Charkuteriprodukter är ofta lätta att tugga och de feta produkterna ger också energi.

Helt kött kan ibland vara svårt att tugga och då kan malda eller tärnade produkter vara lättare att äta. När helt kött serveras bör därför ett mer lättuggat alternativ finnas att välja på.

Potatis, ris och spannmål

Potatis är ett baslivsmedel och förekommer ofta i både till lunch och till middag. Smaken på och näringsinnehållet i kokt potatis försämras vid varmhållning och den bör därför serveras så nylagad som möjligt.

Ris och pasta liksom bulgur, couscous och olika baljväxter ger variation och kan gärna också serveras.

Grönsaker

Grönsaker och rotfrukter ska varieras, gärna vara färska och väljas efter säsong. Såväl kokta som råa grönsaker ska serveras till huvudmålen. Kokta grönsaker är lättare att tugga och kan lätt göras mer energirika med hjälp av matfett eller genom att man stuvar dem. Råa grönsaker och sallader kan skäras i mindre bitar eller strimlas fint och berikas med oljedressing.

Frukt och bär

Frukt och bär innehåller värdefulla vitaminer och mineraler samt fibrer som är bra för tarmfunktionen. Frukt och bär ger också fin färg och god smak till många rätter.

Färsk frukt har lågt innehåll av energi och kan därför gärna kombineras med fetare livsmedel i desserten. Tillagade eller konserverade frukter och bär kan vara lättare att äta.

Frukt och bär ska i möjligaste mån väljas efter säsong och gärna vara färska. Beräknad mängd är två frukter per person och dag.

Måltidsdrycker

Många äldre har nedsatt förmåga att känna törst och kan behöva påminnas om att dricka. Vatten släcker törsten bra, men ger ingen energi. Om man har liten aptit kan det ibland vara bättre att dricka mellan måltiderna så att man orkar med sitt huvudmål.

Mjölk som dryck ger både protein och energi. Många äldre tycker om att dricka lättöl till maten vilket också ger energi. Söta drycker som saft, frukt- eller bär drycker och läsk ger energitillskott i form av socker.

Sås och tillbehör

Sås är ett viktigt tillbehör till de flesta maträtter. Såsen förhöjer smaken på maten och kan vara ett viktigt energitillskott om den berikas med exempelvis grädde eller matfett.

Tillbehör som ättiksgurka, gelé, lingonsylt och rödbetor är viktiga för att stimulera aptiten och ge färg och smak åt maten.

4.3 Specialkost och alternativrätter

Specialkost serveras till alla vid behov och kan beställas på någon av följande grunder:

- sjukdomsrelaterad
- religiösa eller etiska
- aversion mot vissa livsmedel eller rätter

Sjuksköterska ordinerar specialkost såsom konsistensförändrad mat⁴, diabeteskost, laktosreducerad eller glutenfri mat samt näringsdryck.

Alternativrätter ska erbjudas inom äldreomsorgen och önskekost ska serveras i samråd med den enskilde och personal.

Vegetarisk kost liksom särskild mat av religiösa eller etiska skäl ska serveras efter önskemål.

5. Måltidsmiljö och bemötande

Mat ger inte bara energi och näringsämnen utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Att få äta sin mat i lugn och ro i en trevlig och avspänd miljö gör att det blir lättare att äta. Många får bättre aptit av att äta tillsammans med andra, men allra viktigast är att den enskilde själv får välja när, med vem och vad man ska äta. Personalen ska ha en positiv attityd till det som serveras samt en god kunskap om maten och dess innehåll.

Följande är viktigt för en bra miljö:

- snygg och trevlig servering och dukning
- bra belysning
- lugn och behaglig miljö
- avskildhet till dem som behöver det

Det är viktigt att tänka på att många äldre behöver god tid på sig vid måltiderna.

⁴ Hel och delad, grov paté, timbal, gelé, flytande och tjockflytande kost.

6. Kvalitetssäkring

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

Kostservice ansvarar för att måltiderna utvärderas efter samråd med Vård och omsorg. Regelbundna attitydundersökningar ska genomföras.

All kökspersonalen ska regelbundet fortbildas.

Ett kostombud ska finnas för varje avdelning inom särskilt boende. Kostombuden och kökspersonalen ska träffas med regelbundenhet. Syftet är att främja samarbete, erfarenhetsutbyte men också att ge information och kompetensutveckling.

Omvårdnadspersonal ska ha utbildning i livsmedelshygien och näringslära.

Det ska finnas matråd inom varje enhet. Syftet med matråden är att öka delaktigheten för den enskilde. Genom matråden ska man ges möjlighet att påverka och lämna synpunkter på matsedlar, maträtter och miljö.

Beredningen för vård och omsorg ska en gång per år genomföra ett boende- och brukar-möte med tema kost och måltid.

7. Miljö och hållbar utveckling

Kostservice ska i större utsträckning erbjuda ett utbud som är baserat på ekologiska framställningsmetoder och lokalt producerade livsmedel inom ramen för livsmedelsupphandlingen. Miljökrav som bör ställas vid upphandling och inköp av livsmedel är ekologisk produktion och att miljövänliga transporter samordnas.

Vid upphandling gäller lagen om offentlig upphandling (LOU).