



Foto: Katarina Nilsson, iStockphoto, Bildarkivet.se

KOSTPOLICY FÖR FÖRSKOLA OCH SKOLA

Kostservice 2014-12-01



SVÉDALA KOMMUN



SVEDALA KOMMUN

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, en källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Våra matvanor har också stor betydelse för hälsan. Bra mat och fysisk aktivitet gör att vi blir pigga och får lättare att leka och lära.

Målsättningen med kostpolicyn är att det ska finnas en enhetlig syn på kostverksamheten inom förskola och skola.

Kostpolicyn ska fungera som ett styrande dokument i det dagliga arbetet och som stöd för att kvalitetssäkra kostverksamheten.

Två år efter att kostpolicyn är antagen skall en översyn ske.

Vision

Svedala kommun ska erbjuda matgästerna lustfyllda måltider, lagade av bra råvaror som ger god hälsa och hållbar utveckling.

Svedala kommun vill att barn och ungdomar ska tycka om maten samt att måltiderna ska serveras i en trivsamt miljö. Kommunen vill också främja en hälsosam livsstil och värna om miljön. Maten i Svedala kommun ska vara ett gott föredöme.

Syfte med kostpolicyn:

- att tydliggöra kostfrågor samt måltiden och måltidssituationen
- att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv

Personalens roll och ansvar i Kostservice

Kostchefen har ett övergripande ansvar för kostservices verksamhet och är också ansvarig för att matsedeln följer Svenska Näringsrekommendationer samt riktlinjer för bra mat i förskola och skola från Livsmedelsverket.

Personalen i köken ansvarar för att följa matsedeln liksom de rutiner, riktlinjer, lagar och förordningar som finns för mathantering.



Mål för kostverksamheten

Alla barn och elever i förskolan/skolan bör få:

- Goda näringsriktiga måltider
- Tillräckligt med tid för att äta, minst 20 minuter
- En trivsamt och lugn matsalsmiljö
- Måltider på fasta och regelbundna tider för den enskilde individen
- Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak
- Lägga grunden till goda matvanor

Mat och hälsa

Varje elev har rätt enligt skollagen att erbjudas näringsriktiga skolluncher. Måltiderna i förskola och skola ska betraktas som en del av utbildningen och i det pedagogiska arbetet, de ska stimulera till goda matvanor samt vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot.

Kostservice erbjuder i möjligaste mån mat som är S.M.A.R.T. dvs.

- Större andel vegetabilier
- Mindre utrymme för tomma kalorier
- Andelen ekologiskt bibehålls och om möjligt utökas
- Rätt kött val
- Transportsnålt

Nationella riktlinjer för måltiderna finns utarbetade i:

Bra mat i förskolan

Livsmedelsverket

Bra mat i skolan

Livsmedelsverket

Dessa riktlinjer ligger till grund vid planering och tillagning av samtliga måltider. För att säkerställa detta används ett kostdataprogram för beräkning av bland annat energi och näringsinnehåll samt för innehållsdeklaration av måltiderna.

I dessa riktlinjer fastställs:



SVEDALA KOMMUN

Måltidsordning

07.30 – 08.00	Frukost	20-25 % av dagens behov
10.00	Frukt (för de minsta barnen)	
11.00 -13.00	Lunch	25-30 % av dagens behov
14.00 -15.00	Mellanmål	ca 15 % av dagens behov
16.30 – 17.00	Frukt	

Frukost serveras till barn i förskolan samt till elever på fritids. För övriga elever erbjuds frukost till självkostnadspris.

På förskolans matsedel står frukost, lunch och mellanmål som tillsammans ger 65-70 % av dagens behov. Middagen och ev. ytterligare mellanmål serveras hemma och ska ge resten av energi och näringsämnen.

I skolan serveras lunch och för de som vistas på fritidsavdelning även frukost och mellanmål. Övriga måltider serveras hemma och är viktiga för att eleven ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen.



SVEDALA KOMMUN

Energi och näringsinnehåll

Hur mycket energi och näring man behöver beror på hur mycket man gör av med. Behovet påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och den fysiska aktiviteten. För friska personer är tallriksmodellens proportioner bra att ha framför sig när man tar mat. Portionsstorleken anpassas efter det individuella behovet. Matsedeln ska vara energi och näringsberäknad och överensstämma med de rekommendationer som finns för mat i förskola och skola.

Rekommenderat energiinnehåll i en portion lunchmat:

Årskurs	MJ	Kcal:
Förskoleklass-åk 3	2,4	575
Åk 4-6	2,6	625 (referensportion)
Åk 7-9	2,9	675
Gymnasieskola	3,0	725

Fördelning av energigivande näringsämnen i en referensportion enl NNR 2012

Näringsämne	Energi procent E%
Protein	10-20
Fett	25- 40
Kolhydrater	45-60



SVEDALA KOMMUN

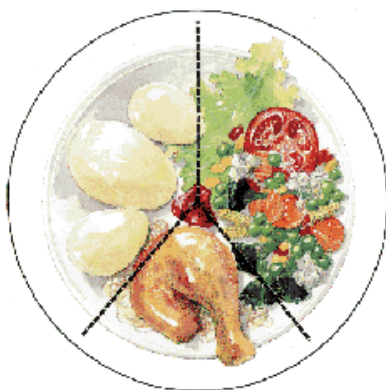
Måltidernas sammansättning

Frukosten bör innehålla gryn, magra mjölk/mjolkprodukter, smörgås med pålägg och grönsak.

Lunchen innehåller kött/fisk eller annan proteinkälla potatis, ris eller pasta, grönsak/sallad, bröd med matfett samt lättmjölk eller vatten som bordsdryck.

Mellanmålet ska innehålla bröd, pålägg, mager mjölkprodukt samt grönsak och/eller frukt.

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel lunch och proportionerna mellan de olika delarna.



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

Val av livsmedel

Mjök och mjölkprodukter.

Mjök innehåller till stor del mättat fett och i förskola och skola används därför lättmjök till dryck och mellanmjök/standardmjök i matlagningen. Grädde och crème fraiche används sparsamt i matlagningen.

Matfett.

Inom skola används lättmargarin som bordsmargarin.

Inom förskola används ett 60 - 80% bordsmargarin med bra fettsammansättning.

Till salladsbuffén serveras oftast en oljedressing på rapsolja som bland annat innehåller omega3 fett.

Till matlagningen används flytande margarin eller rapsolja.



SVEDALA KOMMUN

Bröd och gryn/flingor.

Bröd och övriga spannmålsprodukter innehåller viktiga kolhydrater som tillsammans med potatis, ris och pasta ger mättnad.

Välj gärna olika brödsorter från dag till dag. Hårt bröd liksom grovt bröd innehåller fibrer (cellulosa) som är bra för tarmfunktionen. Fint bröd har lägre innehåll av fibrer. De yngsta barnen bör inte äta alltför fiberrik mat och då kan det vara bra att variera mellan fint och grovt bröd.

De äldre barnen kan uppmuntras att äta mer av grova brödsorter än de yngre barnen. De olika flingorna som serveras är nyckelhålmärkta och har därför lågt sockerinnehåll.

Fisk.

Fisk är proteinrikt och de feta fisksorterna innehåller dessutom ett fett med bra fettsyrasammansättning (Omega-3). Fisk förekommer 1 gång i veckan på matsedeln.

Kött, fågel och charkprodukter.

Kött är proteinrikt och innehåller även viktiga mineraler såsom järn, zink och selen. Det är bra att välja kött och köttfärs med låg fetthalt eftersom fett i kött till stor del är mättat fett. Korv och charkvaror är energirika och därför bör lättprodukter väljas. Leverpastej är en bra järnkälla liksom övriga inälvprodukter.

Kycklingkött är magert och förekommer både som helt kött och som ingrediens i sallader, grytor och gratänger.

Grönsaker.

Grönsaker och rotfrukter är rika på vitaminer, mineraler och fibrer. Dessa bör förekomma på tallriken till varje måltid. Grönsaker och rotfrukter bör varieras och gärna väljas efter säsong. Inom förskola serveras en varierad salladstallrik och i skolan erbjuds eleverna en riklig salladsbuffé med både grönsaker, rotfrukter och mättande ris, pasta eller potatissallader.



SVEDALA KOMMUN

Frukt och bär.

Frukt innehåller vitaminer, framför allt C-vitamin och även en del mineraler. De flesta frukter och bär innehåller dessutom pektin som har en gynnsam påverkan på blodsocker och kolesterolhalt i blodet. Frukt och bär väljs efter säsong.

Dryck.

Som dryck till lunchen serveras både lättmjölk och vatten inom förskola och skola.

Salt

De flesta har idag ett högre saltintag än vad som rekommenderas. Salthalten i den lagade maten hålls därför på en så låg nivå som möjligt utan att maten förlorar i smak.

Specialkost

Kommunens ambition är att så många speciella önskemål som möjligt skall tillfredställas med den ordinarie rätten eller med alternativrätten, som ofta är vegetarisk. I de undantagsfall då detta inte räcker på grund av sjukdom eller av andra skäl erbjuder kommunen om möjligt specialkost. Därvid skall behovet styrkas lämpligt sätt, till exempel med läkarintyg. Det är då viktigt att detta innehåller all information som behövs för att säkerställa att rätt kost serveras.

Eftersom behovet kan förändras när barnet växer skall årlig uppföljning ske. Det är alltid viktigt att de måltider som serveras är tillräckligt energi- och näringstäta så att barnen verkligen får i sig vad de behöver.

Specialkost tillreds separerat från annan matlagning och specialkostprodukter förvaras avskilt från andra produkter. Innehållsdeklarationer kontrolleras noga och särskilt utbildad personal tillagar allergikost.



SVEDALA KOMMUN

Särskild policy vad gäller speciella livsmedel

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som oftast innehåller mycket socker och fett. Därför serverar Kostservice inga söta drycker, kakor, kex, snacks och godis varken i förskolan eller i skolan. Detta bör ej heller serveras inom skolans övriga verksamheter ex inom fritids.

En liten mängd sylt kan serveras som ett tillbehör till vissa rätter exempelvis pannkakor, köttbullar och blodpudding. Livsmedel med sötningsmedel används endast i undantagsfall.

Måltidsmiljö och bemötande

Måltiderna ska serveras i en inbjudande miljö. Det ska vara rent och snyggt och eleverna ska ha tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro utan en störande och högljudd omgivning.

Maten ska serveras på ett snyggt, prydligt och aptitretande sätt av kunnig personal med en positiv attityd till både matgästen och maten.

Lunchen ska serveras mellan klockan 11 och klockan 13.

Personalen ska följa och främja de policys och den värdegrund som utifrån läroplanen gäller i skolor, fritids och förskolor.

Personalen ska samverka och kommunisera med pedagoger och ledning på arbetsplatsen.

Pedagogiska måltider

De nationella riktlinjerna tar upp personalens stora möjligheter att påverka både vid måltidernas förberedelse och vid intagande. Personalen är en förebild för barn och ungdomar och ska informera om vikten av att äta enligt de riktlinjer som finns. Personalen ska vidare skapa förutsättning för att måltiden blir lustfylld och en positiv matupplevelse. För de som önskar äta pedagogiskt tillsammans med barn och elever finns möjlighet för förskolan/skolan att beställa pedagogiska portioner från köket.



SVEDALA KOMMUN

Skolledare

Skolledaren håller i några av de viktigaste nycklarna för bra måltider i skolan. På de här områdena har skolledaren en avgörande roll:

- Schemaläggning
- Måltidsmiljö
- Pedagogiska måltider
- Samverkan och kommunikation
- Skolmåltiden är en viktig resurs som kan kopplas till kursplanerna
- Caféverksamhet ska erbjuda ett näringsriktigt utbud
- Nötter och mandel ska inte förekomma i förskolans/skolans lokaler

Alternativrätter

Alternativrätter serveras dagligen i skolrestaurangen. Denna är oftast vegetarisk. Soppa serveras dagligen under säsong i skolrestaurangen.

Dessutom finns en rikligt sammansatt salladsbuffé med varierade grönsaker, rotfrukter och sallader med ris, pasta eller potatis som bas. Inlagd sill är ytterligare en komponent som dagligen finns i buffén.

Matråd/Hälsoråd

Matråd/hälsoråd finns inom både förskola och skola. Här träffas, minst en gång per termin, representanter från olika personalgrupper och matgäster (elever/barn) för att diskutera såväl matsedel, måltidsmiljö och aktiviteter kring måltiden.

Enkäter

Måltidsverksamheten bör kontinuerligt utvärderas. Konsumtionsmätningar och närvarostatistik genomförs regelbundet.

Enkäter bör genomföras en gång om året inom alla verksamheter i samråd med Utbildning.

Kunskap och utbildning av kostpersonal

Kunskapsnivån på personal inom kostservice kvalitetssäkras genom att personalen regelbundet erbjuds kompetensutveckling inom sitt arbetsområde



SVEDALA KOMMUN

Miljöaspekter.

Kostservice skall uppfylla målet med 50 % ekologiska livsmedel samt en minskning av matsvinnet till 10 % till 2018 enligt kommunens miljömålsprogram.

Miljö och kvalitetskrav ställs vid upphandling och LOU (lagen om offentlig upphandling) följs.

Kostservice kommer att ta fram åtgärdsplaner för att minska matsvinnet. Pedagogisk personal ska vara delaktig för att en minskning av matsvinnet ska bli framgångsrikt.

Lagar och förordningar.

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

Svenska livsmedelslagstiftningens anpassning till EG-förordningarna ställer inte bara krav på personal i köken utan även på övrig personal som på olika sätt deltar i måltidssituationen.

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

Från 1 juli 2011 står elevens rätt till näringsriktig lunch inskriven i skollagen. Kostservice är ansvarig för att maten i förskola och skola är näringsriktig. Matsedeln följer de riktlinjer som finns för mat i förskola och skola och med hjälp av ett kostdataprogram beräknas måltidernas energi och näringsinnehåll.

Litteraturtips.

<i>Bra mat i förskolan</i>	Livsmedelsverket
<i>Bra mat i skolan</i>	Livsmedelverket
<i>Mat för småbarn – från 1 – 6 år</i>	Livsmedelsverket
<i>Nationell handlingsplan för nutrition</i>	Livsmedelsverket



SVEDALA KOMMUN

Internettips

www.slv.se

Livsmedelsverket

www.halsomalet.se

Hälsomålet

www.folkhalsoguiden.se

Folkhälsoguiden

www.skolmatensvanner.se

Skolmatens vänner