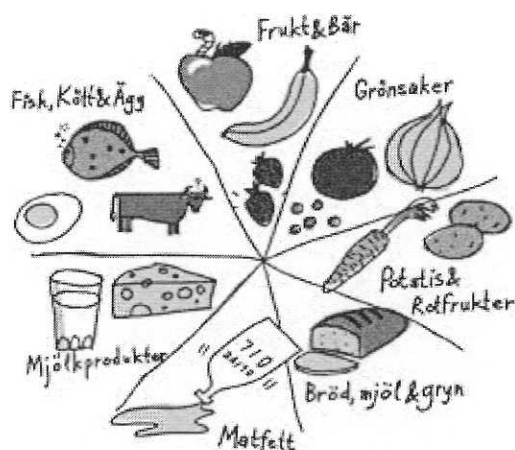


Kostpolicy Sorsele Kommun



Alla berörda invånare i Sorsele kommun ska erbjudas en god och näringsriktig kost inom alla de verksamheter där måltider serveras (förskola, skola, fritids, vård och omsorg)

Kostpolicy

Inledning

Alla berörda invånare i Sorsele kommun ska erbjudas en god och näringsriktig kost inom alla de verksamheter (förskola, skola, fritids, vård och omsorg) där måltider serveras.

Kommunens styrdokument i kostfrågor är uppdelat i tre delar:

- Övergripande kostpolicy, gemensam utgångspunkt för hela Sorsele kommun
- Gemensamma riktlinjer för all måltidsverksamhet
- Bilagor med riktlinjer för verksamhetsnivå

Miljö

*All hantering av kost ska ske i linje med fastställda riktlinjer (Sorsele som ekokommun)
Skillnaden mellan ekologiskt och lokalproducerad mat är att den första syftar på HUR den är producerad och den senare VAR.*

Hälsa

Goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling.

Syfte

Det primära syftet med kostpolicyn är att alla våra matgäster, äldre och yngre, ska uppleva måltiderna i våra verksamheter som positiva, som ett tillfälle för social samvaro och avkoppling i en lugn och rofylld miljö. Genom måltiden ska alla få möjlighet att inhämta energi och näring från en vällagad, varierad och näringsriktig kost som följer lagar och gällande riktlinjer.

Det i sin tur leder till att hälsa och välbefinnande sätts i första rummet.

Vidare ska kostpolicyn bidra till att kunskap och information sprids om goda kostvanor.

Mål

- Att genom goda och näringsriktiga livsmedel förebygga ohälsa, förmedla goda matvanor och skapa en säker kost som anpassas utifrån matgästens behov, både vad gäller mängd, näringstäthet, konsistens och allergier/intoleranser.
- Att varje matgäst ska känna delaktighet genom möjligheten att påverka via matråd.
- Att i möjligaste mån, där lagstiftningen så tillåter, ska upphandling ske så lokalt som möjligt.

Gemensamma riktlinjer

Bakgrund

Nationella och kommunala mål.

Att främja hälsosamma levnadsvanor för barn och ungdomar

Barn och ungdomar är enligt regeringen en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet. Förhållanden under uppväxtåren har stor betydelse för hälsan senare i livet.

Ett av Statens folkhälsoinstituts övergripande mål är att främja barns och ungdomars långsiktiga hälsa både hemma och i förskola och skola genom goda kost- och motionsvanor.

Kommunens mål ska vara att bidra till att i likhet med den nationella målsättningen verka lokalt för en god och hållbar kost- och miljöutveckling. (ej påverkbart)

Hållbart och hälsosamt

När det gäller förhållandet mellan mat, miljö och hälsa är det många faktorer som påverkar och samspelar. Våra matvanor har stor inverkan på miljön. Goda matvanor bör därför vara bra både för hälsan och ur miljösynpunkt.

Att hjälpa barn att tidigt grundlägga bra matvanor har stor betydelse för barnens hälsa i dag och senare i livet.

Skolan är en arena som kan främja goda matvanor bland barn och ungdomar.

Ny forskning visar att ungdomar som rör på sig regelbundet, äter och sover bra har lättare för att koncentrera sig på lektionerna. Detta har en gynnsam effekt på inläringen! Skolan är den samhällsarena som har stora möjligheter att nå *alla* barn och ungdomar och kan därför spela en central roll både när det gäller jämställdhet och det hälsofrämjande arbetet. Att grundlägga goda hälsovanor i tidig ålder är också något som hela samhället kan tjäna på.

Regler, tillsyn och kontroll

Kostverksamhet för storhushåll regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika. (ej påverkbart)

- Livsmedelslagstiftning med EG-direktiv och förordningar
- Systematiskt egenkontrollarbete enligt HACCP-principen
- Arbetsmiljölagen med särskild internkontroll för storhushåll.
- Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang.
- Produktansvarslag
- Lagen om offentlig upphandling
- Skollagen

Åtgärder för att nå målen

- Personalen som anställs i kök bör ha utbildning och/eller erfarenhet av storköksarbete.
- Kostpersonal ska årligen genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och hantering, och därutöver annan fortbildning.
- All hantering av livsmedel ska ske enligt livsmedelslagstiftningen
- Aktivt arbete i matråd och i kostombudsträffar
- All personal ska aktivt medverka till att måltidssituationen blir en lustfylld upplevelse.
- Kommunens verksamheter ska köpa livsmedel från godkända leverantörer med vilka kommunen har tecknat avtal. Anbudsprodukter är utvalda enligt kommunens kravspecifikation.

Hur använder vi oss av kostpolicyn

- Övergripande policy för verksamheter i förskola, skola, fritids, vård och omsorg.
- Underlag för budgetarbete, upphandling av måltider och livsmedel, planering av matsedlar.
- Introduktion/information till kostpersonal.
- Ett stöd för personal, barn, elever, vård- och omsorgstagare, föräldrar, närstående och politiker.
- Den övergripande policyn skall omsättas till respektive verksamhetsnivå, tillsammans med verksamhetens egna mål och visioner.
- Verktyg för kvalitetssäkring.

Uppföljning

Kostpolicyn ska hållas levande och revideras vart fjärde år.

Bilagor med för verksamheten anpassade riktlinjer ska fastställas i respektive utskott och årligen följas upp och redovisas och tillkännages i alla verksamheter som berörs. Politiken beslutar om vad som ska följas upp, hur det ska göras och av vem.

Bilagor till kostpolicy

Riktlinjer för förskolor, skolor, fritidshem & gymnasium

1. Livsmedelsval/Miljö (2)
- 1.2 Kostpersonal/Kvalitet (3)
- 1.3 Verksamhetsansvarig för kök (3)
- 1.4 Inflytande/delaktighet (3)
- 1.5 Pedagogiska måltider (4)
- 1.6 Måltidernas fördelning (4)
- 1.7 Måltiden (4)
2. Fakta om energifördelning och måltidsammansättning (5)
- 2.1 Förskola, skola och fritidsverksamhet (5)
- 2.2 Frukost & mellanmål i förskola och fritidsverksamhet (6)
 - 2.2.1 Frukost: (6)
 - 2.2.2 Mellanmål: (6)
- 2.3 Socker (7)

Kostpolicy Bilagor till kostpolicy

Riktlinjer för förskolor, skolor, fritidshem & gymnasium

1. Livsmedelsval/Miljö

- Kommunens verksamheter ska köpa livsmedel från godkända leverantörer med vilka kommunen har tecknat avtal. Anbudsprodukter är utvalda enligt kommunens kravspecifikation.
- Barn och elever ska erbjudas specialkost med utgångspunkt från fysiska, religiösa och etniska skäl.
- Innehållsdeklaration ska finnas varje dag över måltiden.
- Som dryck till varje lunch serveras vatten och mjölk
- Bröd med smör eller likvärdigt erbjuds varje dag
- Alla elever ska erbjudas ett välkomponerat och säsongssanpassat råkostbord, där baljväxter ska ingå varje dag.
- Då soppa serveras till lunch ska den innehålla potatis/ris/pasta/baljväxter och att mjukt bröd med pålägg finns samt frukt.

1.2 Kostpersonal/Kvalitet

- Personal som anställs i kök bör ha utbildning och/eller erfarenhet av storköksarbete.
- Kostpersonal ska årligen genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och hantering, och därutöver annan fortbildning.
- All varmhållning av mat ska ske enligt livsmedelslagstiftningen och vara så kort som möjligt.
- Skolcafeterian säljer hälsosamma alternativ som frukt, smörgås, juice och mjölkprodukter.

1.3 Verksamhetsansvarig för kök

- Säkerställer att förskolan/skolan erbjuder måltider som följer ovanstående program samt nordiska näringsrekommendationer och SLV:s riktlinjer.
- Ytterst ansvarig för att livsmedelslagstiftningen med gällande hygienregler följs. (saknas delegation idag)
- Tillsammans med personalen i kök utarbeta egenkontrollprogram efter kommunens riktlinjer som skickas till miljö och byggkontoret.
- Ansvara för att kostpersonalen får lagstadgad och övrig fortbildning.

1.4 Inflytande/delaktighet

- Elever och föräldrar ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande.
- Matråd e.d. ska finnas på alla skolor för att förbättra engagemang och intresse för skolmaten, viktigt att kostfrågorna diskuteras i något forum. I matrådet ska elevrepresentanter, personal från köket och skolpersonal ingå. Där ska man diskutera skollunchen, ta fram förslag hur man utvecklar verksamheten, trivselregler, ordningsfrågor, ekonomi m.m. Matrådet träffas minst ett par gånger per termin. Även föräldrar kan inbjudas att delta.
- Enkätundersökning om skolmaten till elever ska genomföras årligen.
- Matsedelns tillgänglighet för alla på kommunens hemsida.

1.5 Pedagogiska måltider (hur mycket ska en pedagogisk måltid kosta? hur många ska det vara?)

- Pedagogiska måltider är en arbetsuppgift i verksamheten där personal aktivt verkar för att skapa goda matvanor och vara en god förebild.
- Personal som äter pedagogisk måltid skall medverka till att alla elever äter vid lunchtillfället.
- Personal som äter pedagogisk måltid och lärare alternativt andra vuxna skall bidra till en positiv anda och främjandet av goda matvanor.
- Det följs regelbundet upp hur många som kommer till skolrestaurangen och hur många som äter en hel portion skollunch

1.6 Måltidernas fördelning

- Barn som vistas hela dagar i förskola/fritids erbjuds frukost, lunch och mellanmål.
- Det bör inte vara mer än 2-2½ timme mellan måltiderna för små barn (1-2 år). De större barnen kan ha 3-3½ timme mellan målen.
- Lunchmåltiden bör serveras mellan 11,00-13,00 och alla barn/ungdomar bör äta vid samma tidpunkt varje dag.
- Alla elever bör ha minst 30 minuters lunchrast för att ges möjlighet att äta i lugn och ro.

1.7 Måltiden

- Skolor ska ha tydlig menytafla i skolrestaurangen med dagens lunchmåltid, men även veckomatsedel ska finnas synlig.
- För elever med specialkost ska maten finnas lätt tillgänglig i matsalen.
- Skollunchen ska planeras efter tallriksmodellen, och eleverna ska kunna äta en komplett måltid enligt denna.
- Alla skolor ska försöka ha salladsbordet först i serveringsordning, därefter potatis/ris/pasta och till sist huvudkomponent.
- Potatis ska alltid kokas i omgångar, så eleverna får nykokt potatis vid åt tillfället.
- Pasta och ris ska beredas och varmhållas, så att bästa möjliga kvalitet uppnås.
- Barn och elever bör ha möjlighet att tvätta händerna före måltiden.

2. Fakta om energifördelning och måltidsammansättning



2.1 Förskola, skola och fritidsverksamhet

Energifördelning av måltider:

- Frukost 15-20 %
- Lunch 25-35 %
- Middag 25-35 %
- Mellanmål under dagen 10-15 %

Lunchmåltiden är inte dagens huvudmål, utan är ca 1/3. För de barn som vistas hela dagen på förskola/fritids är energinnehållet av måltiderna ca 2/3.

2.2 Frukost & mellanmål i förskola och fritidsverksamhet

2.2.1 Frukost:

Ca.15-20 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen bör komma ifrån frukosten. Frukosten ska bestå av:

mjölk/mjolkprodukt Bröd med smör eller likvärdigt och ost eller köttpålägg Frukt/bär/grönsak Spannmålsprodukt (gryn/flingor)

2.2.2 Mellanmål:

Ett mellanmål är som namnet låter ett mellan – mål och bör vara cirka 10% av dagens energiintag. Basen i ett mellanmål ska vara mjölk (alt. Naturell fil/yoghurt) och smörgås. Mellanmålet ska bestå av:

Mjölk/mjolkprodukt Bröd med smör eller likvärdigt och ost eller köttpålägg Frukt/bär/grönsak
--

2.4 Socker

Riktlinjer gällande användning av socker i barnomsorg och skola i Sorsele kommun

- Endast naturella osötade mejeriprodukter serveras till frukost/mellanmål.
- Bröd som serveras till lunch samt frukost/mellanmål ska vara osötat. Variera mellan ljusare och grövre sorter, men välj gärna fullkornsprodukter.
- Till pannkaka serveras blandsylt, hallonsylt eller jordgubbsylt. Till rätter som potatisbullar och blodpudding serveras lingonsylt.
- Ketchup är ett tillbehör som innehåller mycket socker och serveras därför i begränsad omfattning till vissa rätter.
- Godis och läsk serveras aldrig.
- Begränsa sockerkonsumtionen i samband med fika, fredagsmys, utflykter, friluftsdagar, födelsedagar och liknande.