

Kostpolicy för Sorsele kommun



SORSELE KOMMUN
SUORSÁN TJEÄLDDIE

Dokumenttyp: Styrdokument

Dokumentnamn: Kostpolicy för Sorsele kommun

Beslutat datum: 2025-05-05

Gäller från datum: 2025-05-06

Beslutat av: Kommunfullmäktige

Ansvarig: Kostchef

Diarienummer: 2025/26-003

Dokumentinformation:

Foton: Maria Broberg, Håkan Stenlund, Sanne Brännström, Carl-Johan Utsi, Ingrid Sjöberg Creative commons



Innehållsförteckning

Övergripande kostpolicy	4
Inledning.....	4
Syfte	4
Mål	4
Kommunövergripande.....	5
Måltidsmodellen	5
Miljö & hållbar utveckling.....	5
Kvalitet.....	6
Regler, tillsyn och kontroll	6
Beredskap vid kris	7
Uppföljning	7
Riktlinjer för måltider i förskola, skola och fritidsverksamhet	7
Måltiden.....	8
Måltidsmiljö	8
Energifördelning av måltider.....	9
Frukost och mellanmål	9
Lunch.....	10

Pedagogiska måltider.....	10
Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen	11
Måltiden.....	12
Rekommenderad måltidsordning	12
Måltidsmiljö	12
Källor	13



Övergripande kostpolicy

Inledning

Goda matvanor är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling, såväl för barn som för vuxna. Alla berörda invånare i Sorsele kommun ska erbjudas en god och näringsriktig kost inom de verksamheter där måltider serveras, förskola, skola, fritids, äldreomsorg. Detta är ett övergripande styrdokument för att leda kommunens kostenhet mot sina mål.

Syfte

Syftet med kostpolicyn är att medvetandegöra och tydliggöra hur kommunen ska förhålla sig till och arbeta med måltids- och kostfrågor.

Mål

Genom måltiden ska alla få möjlighet att inhämta energi och näring från en vällagad, varierad och näringsriktig kost som följer gällande riktlinjer. Övergripande mål för Sorsele kommuns kostenhet är att

- Servera aptitlig och livsmedelshygieniskt säker mat
- Främja goda matvanor och förebygga ohälsa
- Arbeta mot en minskad klimatpåverkan
- Anpassa kosten utifrån matgästens behov
- Måltiden ska vara ett tillfälle för social samvaro i en rofylld miljö det är allas ansvar att följa denna kostpolicy. Respektive chef Inom förskola, skola, fritids, äldreomsorg - för att det finns kännedom om kostpolicyn och att den efterlevs.



Kommunövergripande

Måltidsmodellen

Kostenheten i Sorsele kommun arbetar utifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell. Måltidsmodellen visar en helhetsbild över vad som innefattar en bra måltid. God mat är en självklarhet för att den ska bli uppäten. Tillagningskedjan ska vara säker för att alla ska kunna äta av maten. Näringsbehovet utgörs individuellt. Livsmedelsvalen ska vara väl genomtänkta med fokus på miljö, men även sociala- och ekonomiska aspekter. Måltiden används som en resurs samt serveras i lugna och trivsamma miljöer.



Miljö & hållbar utveckling

- Med bra bemötande och aptitliga presentationer kan goda matvanor främjas
- Genom att medvetet välja livsmedel och säsongsanpassa inköpen kan utvecklingen påverkas positivt och arbetet mot ett hållbart samhälle efterlevs
- Alla ansvarar för ett aktivt arbete för att minska matsvinnet, både på tallriken & i produktionen. Detta genom exempelvis viktmätningar och medvetandegöra
- Måltiden ska ha så låg miljöpåverkan som möjligt

- Stort värde, inte minst utifrån ett beredskapsperspektiv, att stimulera produktion av närodlade och närproducerade produkter, med ett mål på 30% lokalproducerade livsmedel
- Vid livsmedelsupphandling verka för att leverantörer av närodlade, lokalproducerade och svenska produkter kan lägga anbud
- Vid livsmedelsupphandling främja rättvisemärkta livsmedel
- Högt ställda nationella krav på djurskydd och transporter, ska ställas vid upphandling
- Verksamheterna ska ha möjlighet att kunna påverka, komma med idéer och synpunkter. Matråd och kostombudsträffar hålls kontinuerligt, minst två gånger per halvår där alla parter tillför ett aktivt deltagande
- Brukarna ska ha möjlighet att delta i planering, matlagning och servering. Enkätundersökningar görs inom varje verksamhet minst en gång per år

Kvalitet

- Näringsberäknad mat som följer Livsmedelsverkets råd och rekommendationer.
- Maten ska så långt som det är möjligt lagas från grunden.
- För att täcka näringsbehovet ska matsedeln vara varierande.
- Personalen bör ha utbildning och ska få kontinuerlig kompetensutveckling minst en gång per år.
- För att maten ska kunna hålla en hög kvalitet ska alla som arbetar inom kostenheten ha god kompetens i matlagning, näringslära, specialkost, hygienfrågor, bemötande samt hållbar utveckling.
- Vid behov av specialkost ska ansökan lämnas in via kommunens e-tjänst eller lämna in en blankett till måltidsverksamheten. Blankett och e-tjänst finns att på kommunens hemsida.
- Av religiösa och etiska skäl tillhandahålls vegetarisk eller fläskfri kost.
- Som samisk förvaltningskommun sätter vi värde att kunna erbjuda mat som speglar den samiska matkulturen.

Regler, tillsyn och kontroll

Kostenheten för storhushåll regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika:

- Livsmedelslagen
- Produktansvarslagen
- Lagen om offentlig upphandling

- Arbetsmiljölagen
- Skollagen

Beredskap vid kris

- Kommunens verksamheter ska ha beredskap att hantera kriser och upprätthålla en fungerande måltidssituation

Uppföljning

Ett program för en god internkontroll skall framarbetas och följas upp varje år.

Kostpolicyn ska hållas levande och revideras vart fjärde eller då behov uppstår.



Riktlinjer för måltider i förskola, skola och fritidsverksamhet

Barn och ungdomar är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet.

Förhållanden under uppväxten har stor betydelse för hälsan senare i livet. Skolan är den samhällsarenan som har störst möjlighet att nå ut till alla barn och ungdomar. Det är därför av stor vikt att skollunchen som serveras har förutsättningar att kunna bidra till goda matvanor.

Måltiden

- Måltiden ska vara god, säker, näringsriktig, integrerad, trivsamt och hållbar
- Det ska finnas möjlighet att tvätta händerna före måltiden
- Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. Den ska vara stressfri, lugn och trivsamt
- Utbildningsverksamheten ska vara sockerfri för att stötta barn och elever till en hälsosamt livsstil
- Inga söta, näringsfattiga livsmedel som exempelvis glass, godis, kakor och bakverk. Detta gäller även skolkafeterior.
- Undantag av bakverk eller festligheter kan ske i pedagogiskt syfte och ska vara godkänd av rektor
- Det finns tydliga regler och regelbunden egenkontroll i köket för att säkerställa att maten är säker att äta
- Barn och elever som är inskrivna i förskola och fritids erbjuds frukost, lunch och mellanmål. Elever inom skola erbjuds lunch. Energiintaget av måltiderna ska då motsvara två tredjedelar av det totala dagsbehovet.

Måltidsmiljö

- Måltiderna ska ge en stunds avkoppling i trevliga och inbjudande miljöer för att kunna ätas i lugn och ro
- Måltiderna ska presenteras på ett aptitligt sätt som främjar goda matvanor



Energifördelning av måltider

Måltid	Energifördelning i %	Kcal
Frukost	15-20 %	Ca 350 kcal
Lunch	25-35 %	Ca 600 kcal
Middag	25-35 %	Ca 600 kcal
Mellanmål under dagen	25-35 %	Ca 250 kcal

Frukost och mellanmål

Frukost/mellanmål innehåller tre byggstenar:

- Fukt och grönsaker
- Mjölksprodukt
- Bröd med pålägg, gröt eller flingor/müsli

Variera råvaror och serveringsmetod för bästa näringsupptag.

Lunch

Lunchen är en grundförutsättning för att orka dagen. Den bör därför schemaläggas i mitten av skoldagen, vid samma tidpunkt varje dag

- Ett välkomponerat och säsongsanpassat råkostbord ska erbjudas, där baljväxter ska ingå varje dag.
- Vatten och mjölk ska erbjudas till varje lunch.
- Hårdbröd och smörgåsfett ska alltid finnas tillgängligt, vid soppa serveras även mjukt bröd och pålägg.
- Ketchup/sylt är ett tillbehör som innehåller mycket socker och serveras därför i begränsad omfattning till vissa rätter.

Pedagogiska måltider

Syftet med pedagogiska måltider inom förskola, skola och fritidsverksamhet

Matvanor grundläggs i en tidig ålder. Förutsättningar för att skapa goda matvanor bör därför starta tidigt. Syftet med den pedagogiska måltiden är att skapa en måltidsmiljö som är lugn och balanserad och att på ett naturligt sätt skapa förutsättning för samtal kring mat, måltidsmiljö, miljömedvetenhet och hälsa. Målet är en positiv måltidsupplevelse. Barn och elever behöver vuxna som förebild och stöd. Det är mycket betydelsefullt att den pedagogiskt ätande personalen vid måltiderna äter samma mat som barnen/eleverna.

- Pedagogisk måltid innebär att man har ansvar för hela måltidssituationen, både i matkön och vid matbordet. Man sitter med barnen/eleverna och interagerar med dem, är en god förebild.

Regler för pedagogiska måltider

Den pedagogiska måltiden ska vara schemalagd och den pedagogiskt ätande personalen ska:

- Skapa en trevlig och aptitfrämjande måltidsatmosfär med ett positivt förhållningssätt.
- Sitta och äta tillsammans med barnen/eleverna.
- Föregå som ett gott exempel och visa vad en balanserad måltid är.
- Tallriksmodellen är ett bra instrument för att visa detta.
- Belysa vad en hållbar måltid är genom att påtala vikten av matens påverkan på miljön, främja grönsaksätandet och begränsa mängden matsvinn
- Personalen har ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga barn/elever som äter.
- Personalen ska delge ansvarig kock eventuella synpunkter på måltiden och maten som serveras så snart som möjligt men vid annat tillfälle än vid måltidssituationen. Ingen negativa uttalande runt maten får ske i närheten av barn/elever.
- Antal vuxna som äter pedagogisk måltid ska vara utifrån ålder på barn/elever, barn/elevgruppens storlek och lokalens utformning.
- Rektorer bedömer behovet av pedagogisk personal

Annan pedagogisk personal som följer med barn/elever till matsalen men inte äter ska:

- Skapa en trevlig och aptitfrämjande måltidsatmosfär med ett positivt förhållningssätt.
- Sitta med barnen/eleverna
- Belysa vad en hållbar måltid är genom att påtala vikten av matens påverkan på miljön, främja grönsaksätandet och begränsa mängden matsvinn.
- Personalen har ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga barn/elever som äter.

Personalen ska delge ansvarig kock eventuella synpunkter på måltiden och maten som serveras så snart som möjligt men vid annat tillfälle än vid måltidssituationen. Ingen negativa uttalande runt maten får ske i närheten av barn/elever.



Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen

Bra måltider är viktiga för såväl friska som sjuka äldre. Med stigande ålder ökar risken för nutritionsrelaterade problem. Även risken att drabbas av sjukdomar eller funktionsnedsättningar blir högre. Oavsett ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning är måltiden en viktig faktor för en människas livskvalité. Det är därför av stor vikt att inspirera och uppmuntra till aptit och matglädje.

Måltiden

- Inom äldreomsorgen behöver portionerna vara små men energi- och näringstäta, vilket innebär att andelen kolhydrater hålls nere och andelen protein och fett ökas.
- Måltiden ska anpassas efter individens behov, vanor och önskemål för upplevelse av livskvalité.
- Personalen ansvarar att maten serveras på ett tilltalande sätt
- Personer som av medicinska skäl behöver individuellt anpassad kost ska få det efter medicinsk bedömning och ordination av läkare, sjuksköterska, dietist eller logoped.
- Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar.

Rekommenderad måltidsordning

Måltid	Tidpunkt	Energifördelning i %	Kcal
Frukost	07.00–08.30	15-20 %	320-430 kcal
Mellanmål	09.30–10.30	10-15 %	210-320 kcal
Lunch	11.00–13.00	20-25 %	430-540 kcal
Mellanmål	14.00–15.00	10-15 %	210-320 kcal
Middag	17.00–18.30	20-25 %	430-540 kcal
Kvällsmål	20.00–21.00	10-20 %	210-430 kcal

Måltidsmiljö

- Det ska finnas tillräckligt med tid för måltiden.
- Personalen deltar aktivt i själva måltiden
- Möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Det ska finnas möjlighet att välja mellan att äta ensam eller i sällskap.
- Social samvaro där personal sitter med brukarna och samtalar under måltiden.
- Upplevelsen förmedlas av både färg, ljud, ljus, temperatur, inredning i rummet samt dukning av måltiden.



Källor

Nordiska näringsrekommendationer 2012

Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket

Bra måltider i skolan, Livsmedelsverket

Bra måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket

Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket

Livsmedelsverkets råd: Bra mat i skolan och Bra mat i förskolan är vägledande i arbetet.