

RIKTLINJER FÖR MAT OCH MÅLTIDER I HEDEMORA KOMMUN, fastställda av kommunfullmäktige 2011-05-31 § 49.

Avser de kommunala köken, om inte annat anges.

Policy

Alla matgäster – flickor och pojkar, kvinnor och män – serveras god, hälsosam och säker mat av hög kvalitet och med stor hänsyn till klimat, miljö och hållbar utveckling. Nationella och lokala styrdokument ligger till grund för kostverksamheten.

Måltiderna har god spridning över dagen och serveras i trivsamma miljöer. Personalen i kommunens kök, skolor samt inom vård och omsorg har en god kompetens, förståelse och helhetssyn på matens och måltidens betydelse utifrån flera perspektiv.

Hälsosam mat med miljöhänsyn planeras utifrån det så kallade S.M.A.R.T.-konceptet som innebär:

- Större andel vegetabilier
- Mindre tomma kalorier
- Andelen ekologiskt ökas
- Rätt kött och grönsaker
- Transportsnålt

Hur policyn uppfylls slås fast i bilagda riktlinjer. Tillräckliga resurser ges för att säkerställa mat- och måltidspolicyns intentioner.

Övergripande mål och riktlinjer

- God och hälsosam mat av hög och säker kvalitet
- Trivsamma måltidsmiljöer
- Hälsosam mat med miljöhänsyn
- Avtalstrohet
- Minska svinnet
- Globala perspektiv
- Kunskap och kompetens
- Maten som framgångsfaktor
- Kommunen föregår med gott exempel
- Livsstilsval
- Uppföljning

God och hälsosam mat av hög och säker kvalitet

I kommunens verksamheter serveras matgäster i olika åldrar och med olika behov, framför allt förskolebarn, skolelever samt äldre. Alla matgäster erbjuds god, vällagad, säker och hälsosam mat. Den är av hög kvalitet och är så långt det är möjligt lagad från grunden utan onödiga tillsatser som t.ex. glutamat. Maten är fri från GMO i märkningspliktig mängd.

- Måltiderna följer Svenska Näringsrekommendationer för olika gruppers behov av energi och näring utifrån ålder och kön
- Tallriksmodellen används som pedagogisk förebild. Den beskriver proportionerna mellan olika livsmedel på tallriken. Tallriksmodellen finns även som vegetariskt alternativ
- På grund av allergirisken ingår aldrig jordnötter eller andra nötter, mandel eller sesamfrön i den mat som serveras
- Alla som av medicinska skäl behöver specialkost, energi- och proteinrik eller konsistensanpassad kost ska erbjudas sådan av hög och säker kvalitet. Läkarintyg/kostintyg krävs
- Alla kök följer den lagstadgade skyldigheten att utöva så kallad egenkontroll över sin verksamhet för att förebygga hälsorisker samt säkerställa renlighet och redlighet

Trivsamma måltidsmiljöer

En lugn, stressfri och trygg måltidsmiljö gör att vi kan tillgodogöra oss maten bättre. En välkomnande, ren och snygg miljö och ett bra bemötande är viktiga inslag. Vacker uppläggnings och goda dofter stimulerar smaklökarerna. Varje matgäst känner sig trygg med att maten räcker, och kan påverka det man vill äta. Utan stress i en lugn och trygg miljö främjas social samvaro.

- Maten avnjuts i en lugn och trivsam miljö som främjar social samvaro
- Vuxna äter tillsammans med barn/elever
- Måltidsordningen följer Svenska Näringsrekommendationer samt de nationella riktlinjerna för bra mat i förskolan, skolan samt inom vård och omsorg. Det innebär bland annat att maten serveras vid samma tid varje dag, och lunchen tidigast kl. 11
- Matråd / kostombudsträffar finns i verksamheterna
- Köken strävar efter att erbjuda alla gäster två lunchalternativ varav en vegetarisk rätt
- All personal bidrar till att grundlägga goda måltidsvanor

Hälsosam mat med miljöhänsyn

Ät SMART-modellen används som verktyg runt maten och måltiden utifrån både hälso- och miljöaspekter. Modellen har tagits fram av Centrum för tillämpad näringslära vid Stockholms läns landsting. SMART står för:

- Större andel vegetabilier
- Mindre andel tomma kalorier

- Andelen ekologiskt ökas
- Rätt kött, rätt grönsaker
- Transportsnålt

SMART-modellen används i hela kedjan från planering av matsedel till måltid.

Större andel vegetabilier

Produktionen av vegetabilier kräver avsevärt mindre arealer, vatten och andra resurser än produktion av kött. Utsläppen av klimatpåverkande växthusgaser är betydligt mindre för grönsaker än för kött.

För att bibehålla en god hälsa, behöver vi minst 500 g grönsaker och frukt dagligen. Svensken i genomsnitt äter långt mer kött/person än vad vi behöver näringsmässigt.

- Attraktiva salladsbufféer med säsong grönsaker serveras dagligen
- I varmrätterna eftersträvas dels en ökad andel vegetabilier, dels vegetariska alternativ

Mindre andel tomma kalorier

Tomma kalorier är mat som innehåller mycket energi utan att tillföra näring och vitaminer. De bidrar bland annat till övervikt och fetma som i sin tur – tillsammans med för lite fysisk aktivitet – bidrar till växande ohälsa.

- Näringsstöt mat serveras med så få tomma kalorier som möjligt
- Kommunens skolor är godis- och läskedrycksfria

Andelen ekologiskt ökas

Ekologisk mat produceras utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Inom ekologisk produktion tar man större djurhänsyn och ett minimum av tillsatser är tillåtna. Marine Stewardship Council, MSC, är den ledande miljömärkningen för fisk. Den kommer från hållbara bestånd och är fångad med skonsamma metoder.

- All mjölk är ekologisk
- Andelen övriga ekologiska livsmedel ökar årligen
- Andelen miljömärkt fisk och kött ökar
- Övriga, konventionellt producerade, livsmedel ligger inom ramen för EU:s regler gällande bekämpningsmedel

Rätt kött och rätt grönsaker

Kött, mjölk och ägg

Att äta beteskött av nöt och lamm bidrar till att bevara odlingslandskapet och dess biologiska mångfald. Samtidigt bidrar idisslande djur till en ökning av växthuseffekten. Gris och kyckling är oftast uppstallade. Köttet innehåller också mindre järn.

Djurfoder innehåller oftast sojaprotein, inte sällan med gifter i odlingarna som varit förbjudna i EU sedan flera år. Sojaodlingarna ödelägger även värdefulla naturtyper. Fiskprotein till hönsfoder hotar havets biologiska mångfald. Det kan även ge upphov till allergiska reaktioner. Miljöpåverkan från genmodifierade organismer, s.k. GMO, är inte helt klarlagd.

- Den totala köttkonsumtionen minskar
- Vid inköp av konventionellt producerat kött och ägg
 - ställs höga djuretiska krav
 - accepteras inte att djur behandlats med antibiotika eller hormoner i tillväxtsyfte
 - ställs krav på djurfodret avseende
 - minimal andel sojaprotein
 - kyckling- och äggproduktion utan fiskprotein

Grönsaker

Vi behöver äta grönsaker minst två gånger om dagen. Grövre grönsaker som broccoli, kål, lök, morötter och andra rotfrukter ger mycket näring och är billiga. Odlade på friland är de mer resurssnåla och klimatsmarta än tomat och gurka som odlats i uppvärmda växthus.

- Grövre grönsaker serveras dagligen i såväl varmrätter som salladsbufféer

Transportsnålt

Mer än en fjärdedel av matens produktionsareal ligger utomlands och många livsmedel har transporterats långt innan de hamnar på matbordet. Det innebär stor energiåtgång med klimatstörande effekter. Genom att äta säsongsanpassat minskar transporterna avsevärt.

- Matsedeln planeras efter säsong

I kommunens upphandlingspolicy slås fast att särskild hänsyn ska tas till den lokala marknaden samt de lokala leverantörernas möjlighet att lämna anbud.

- Kommunen arbetar för en distributionslösning med färre transportkilometer

Avtalstrohet

Avtalstrohet ger en bättre ekonomi och är en förutsättning för att policyn ska bli ett verksamt verktyg för SMART mat.

- Råvaror och mat köps in inom upphandlade avtal, så långt det är möjligt

Minska svinnet

I dagens samhälle slängs en stor del av den mat som hushållen köper in. Trenden märks även i kommunens verksamheter, och svinnet vid måltiderna är ett problem.

Köken hanterar matavfall och stora mängder förpackningar. Genom återvinning tas avfallets kvalitéer tillvara, samtidigt som det bidrar till en mer effektiv hantering av energi och naturresurser.

- Alla, i såväl kök som övriga verksamheter, verkar för att minska svinnet, dock utan att äventyra livsmedelssäkerheten
- Det matavfall som uppstår lämnas för omhändertagande i enlighet med kommunens avfallsrutiner eller "hemkomposteras"
- I de fall djuruppfödare har lagstadgad utrustning, kan vegetabiliskt matavfall lämnas till djurmat
- Förpackningsavfall sorteras för vidare transport till Förpackningsinsamlingen

Globala perspektiv

Våra val påverkar arbetssituationen och ekonomiska förutsättningar för producenter och arbetare i de länder våra inköpta varor produceras. Att ta etiska hänsyn stödjer en positiv utveckling. Med etiskt framställda produkter avses produktion som utförs enligt riktlinjerna i FN:s deklaration för mänskliga rättigheter, FN:s barnkonvention, och ILO:s kärnkonventioner som främjar de ekonomiska och sociala villkoren för arbetarna. Märkningen Rättvisemärkt/Fairtrade ställer dessa krav på produktionsprocessen.

- Allt kaffe, te och socker uppfyller de krav som ställs för märkningen Rättvisemärkt/Fair Trade
- Därutöver är produkter som uppfyller etiska krav enligt ovan förstahandsvalet i de produktkategorier där sådana finns

Kunskap och kompetens

En förutsättning för att maten ska hålla en hög kvalitet är att alla som upphandlar, planerar, beställer, hanterar och tillagar mat har en god yrkeskompetens samt god förståelse för matens del för en hållbar utveckling.

Barn har en begränsad erfarenhet av smaker och konsistenser. Inte sällan uppskattas endast ett mindre urval maträtter. Äldres matlust stimuleras av växlingar mellan smak, konsistens, temperatur och färg på maten. En mer varierad kost gör måltiden mer hälsoriktig.

- Personalen har fortlöpande tillgång till relevant kunskapsutveckling
- Alla, i såväl kök som övriga verksamheter, inspirerar barn och elever att prova nya smaker och konsistenser
- I förskolan och skolan är måltiden en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Matens hälsoaspekter, Tallriksmodellen, Ät SMART och förståelsen för allas ansvar att minska svinnet förmedlas i pedagogik och undervisning på alla utbildningsnivåer och i fortbildning
- På våra äldreboenden anpassas måltid och hjälpinsatser så att individen inspireras till ett bra ätande

Maten som framgångsfaktor

En bra sammansatt mat för alla flickor och pojkar i förskolan och skolan ger goda förutsättningar för deras utveckling och inläring. En god måltid är ofta dagens höjdpunkt för kvinnor och män inom vård och omsorg. Den främjar viktiga sociala kontakter som utgör grund för god hälsa. Genom att servera

god, hälsosam mat med hög kvalitet enligt Åt SMART-modellen stärks attraktionskraften för kommunala alternativ för t.ex. undervisning och vård.

- Den goda maten och måltiden lyfts fram när verksamheter presenteras
- De lokala mat- och måltidsproducenterna lyfts fram för invånare och besökare

Kommunen föregår med gott exempel

- Vid kommunens konferenser, evenemang och representation är anställda och politiker ansiktet utåt. Vid dessa tillfällen är alla ett föredöme och sprider kunskap när det gäller matens påverkan på en hållbar utveckling
- Den mat som serveras vid konferenser, evenemang och representation som sker i tjänsten är klimatanpassad, ekologisk och/eller rättvisemärkt i de varugrupper det är relevant
- Inget flaskvatten serveras/beställs vid möten, konferenser och liknande
- Sporthallar erbjuder hälsosamma alternativ till läsk och godis. Sortimentet av tomma kalorier är begränsat

Livsstilsval

Maten är en av de viktigare livsstilsfrågorna. Hur vi väljer påverkar hälsan, miljön och plånboken. Inte bara för oss själva här och nu, utan även globalt och för framtiden.

- Kommunen eftersträvar att hålla invånarna informerade om matens betydelse för hälsa och hållbar utveckling

Uppföljning

- Kommunens berörda nämnder fastställer mål som säkerställer mat- och måltidspolicyns intentioner. Dessa utvärderas årligen