

**Bildningsförvaltningen**

Lena Romlin 0225-342 71

[Lena.romlin@hedemora.se](mailto:Lena.romlin@hedemora.se)

Ewa Waller Kaustinen 0225-346 33

[ewa.waller-kaustinen@hedemora.se](mailto:ewa.waller-kaustinen@hedemora.se)

Datum

2021-03-01

## Riktlinjer för mat och måltider i Hedemora kommuns kostverksamheter

### Grunduppdrag

Alla matgäster 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 andel tomma kalorier
- Andelen ekologiskt ökas
- Rätt kött och grönsaker
- Transportsnålt

Tillräckliga resurser ges för att säkerställa intentionerna i kostverksamhetens riktlinjer.

Hur grunduppdraget uppfylls slås fast i följande riktlinjer.

### 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
- Livsstilsval
- Uppföljning

## **Beskrivning av Riktlinjer**

### **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.

- Måltiderna följer de *Nordiska Näringsrekommendationer* (NNR 2012) 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 inom förskola och skola.
- Alla i förskola /skola som av medicinska skäl behöver specialkost ska erbjudas sådan av hög och säker kvalitet. Anmälan med angiven ordinator krävs.
- Alla inom vård och omsorg som av medicinska skäl behöver en individuellt anpassad kost ska erbjudas sådan av hög och säker kvalitet. Kostintyg krävs.
- Anpassad kost av etiska/religiösa skäl erbjuds i möjligaste mån.
- Så kallade ”modedieter” tillhandahålls inte.
- 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, trivsam och trygg måltidsmiljö gör att vi kan tillgodogöra oss maten bättre. En välkomnande och ren miljö och ett bra bemötande är viktiga inslag. En tilltalande uppläggning 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 en pedagogisk måltid tillsammans med barn/elever.
- Måltidsordningen följer *Nordiska Näringsrekommendationer* samt de nationella riktlinjerna för Måltider i förskolan, skolan samt inom vård och omsorg. Det innebär bland annat att maten bör serveras vid samma tid varje dag, och lunchen bör serveras tidigast kl. 11.
- Matråd / kostombudsträffar finns i verksamheterna.
- Köken inom skola och vård- och omsorgsboende strävar efter att erbjuda alla gäster minst två lunchalternativ.
- All personal bidrar till att grundlägga goda måltidsvanor utifrån nämnda riktlinjer.

### **Hälsosam mat med miljöhänsyn**

SMART-modellen används som verktyg runt maten och måltiden utifrån både hälso- och miljöaspekter. Modellen har tagits fram av Centrum för tillämpad näringslära vid Stockholmsregionen. 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 och måltid till omhändertagande av matrester och avfall.

**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 barn över 10 år 500 g och barn under 10 år 400g 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.

- Näringsriktig mat serveras med så få tomma kalorier som möjligt. Det innebär exempelvis att på förskolan och skolan bör inte sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass och kakor serveras.

**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.

- 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 och baljväxter 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 salladsbufféer eller som tillbehör.
- I varmrätter ska andelen vegetabilier öka som en naturlig del i verksamheternas menyer.

### 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.
- Vid upphandling ska särskild hänsyn tas till den lokala marknaden samt de lokala leverantörernas möjlighet att lämna anbud.

### Avtalstrohet

Avtalstrohet ger en bättre ekonomi och är en förutsättning för att riktlinjerna 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 påverkar både ekonomi, arbetsmiljö och resurshushållning.

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 måltidsverksamheter verkar för att minska svinnet, dock utan att äventyra livsmedelssäkerheten.
- Det matavfall som uppstår lämnas för omhändertagande i enlighet med kommunens avfallsrutiner.
- 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.

- Allt kaffe, te och kakao samt bananer uppfyller de krav som ställs för märkningen Rättvisemärkt/Fair Trade enligt beskrivning ovan.
- Vid upphandling av kolonialvaror fr o m 2018 ska Hedemora kommun ansluta sig till de krav som ställs gällande Fair Trade i Borlänge och Ludvika kommuner (Fairtrade City-kommuner)

### 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. För att utveckla nya smaker och konsistenser är måltiderna en viktig del i det pedagogiska arbetet precis som allt annat lärande. En-varierad kost gör måltiden mer näringsrik.

Äldres matlust stimuleras av växlingar mellan smak, konsistens, temperatur och färg på maten.

- 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 ska måltiden vara 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 i en lugn och trivsamt miljö.

### **Maten som framgångsfaktor**

En bra sammansatt måltid för alla i förskolan och skolan ger goda förutsättningar för utveckling och inläring samt visar vägen till framtida goda måltidsvanor. En god måltid är ofta dagens höjdpunkt för omsorgstagare inom vård och omsorg. Den främjar viktiga sociala kontakter samt bibehåller eller förbättrar en god hälsa genom att servera god, hälsosam mat med hög kvalitet enligt dessa riktlinjer stärks attraktionskraften för kommunala alternativ.

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

### **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.

- Kommunens verksamheter eftersträvar att hålla barn, elever och äldre informerade om matens betydelse för hälsa och hållbar utveckling.

### **Uppföljning**

- Riktlinjerna för Hedemora kommuns mat och måltider följs årligen upp i verksamhetens kvalitetsredovisning.