

Riktlinjer för kost i förskola och skola

Kommunens kostpolicy redogör för kommunens övergripande inställning till måltider i kommunens verksamheter. Dessa riktlinjer förtydligar hur utbildningsnämndens verksamheter ska jobba med planering och uppföljning inom kostområdet utifrån kommunens kostpolicy, nationell lagstiftning och rekommendationer.

1 Näringsriktiga måltider

Ett övergripande mål i kostpolicyn är att ”*maten ska vara näringsriktig och uppskattad*”.

De Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) utgår från hur barn och vuxna bör äta för att må bra på både kort och lång sikt. En matsedel som är planerad efter NNR innebär att den tillgodoser de primära energi- och näringsbehoven. Näringsbehovet tillgodoses lättast om maten är varierad.

Utbildningsverksamheterna följer Svenska livsmedelsverkets (SLV) råd avseende måltider för barn och elever i förskola och skola. De utgår från NNR och det finns råd framtagna för respektive åldersgrupp:

- Bra måltider i förskolan, SLV (2016)
- Bra mat i skolan, SLV (2013)

1.1 Utbildningsverksamheterna ska enligt kostpolicyn:

- a. Anpassa matsedeln på ett sådant sätt att den främjar användandet av grönsaker, baljväxter, frukt, fisk, fullkornsprodukter och vegetabiliska oljor¹

1.2 Utbildningsverksamheterna ska även:

- a. Hålla nere mängden kött, chark, salt, mättat fett och socker
- b. Följa SLV:s rekommendation för serveringsfrekvenser
- c. Då lunch serveras erbjuda ett lunchutbud (25- 35 % av dagsintaget) bestående av huvudmål samt de komponenter som anges i SLV's rekommendation för lunchmåltid.

¹ (Kostpolicy sida 3, Näringsrekommendationer och planering av måltider)



Bakomliggande lagstiftning

Detta styrdokument beslutas av <Ange beslutsforum i fullständig form>, och beslutas med stöd av <Ange lagstödet i fullständig form> .

Uppföljning och uppdatering

<Ange Ansvarig enhet> ansvarar för uppföljning och uppdatering av detta styrdokument.

- d. Då frukost serveras erbjuda frukost (20- 25 % av dagsintaget) bestående av de komponenter som anges i SLV's rekommendation för frukost.
- e. Då mellanmål serveras erbjuda mellanmål (10- 15 % av dagsintaget) bestående av de komponenter som anges i SLV's rekommendation för mellanmål.

2 Säkra måltider

Enligt kostpolicyn ska maten *"hanteras på ett livsmedelshygieniskt säkert sätt"*.

2.1 Utbildningsverksamheterna ska enligt kostpolicyn:

- a. ha ett godkänt egenkontrollprogram och fungerande rutiner för detta.
- b. tillse att personal som arbetar med livsmedel kontinuerligt genomgår livsmedelshygienutbildning.

2.2 Utbildningsverksamheterna ska även:

- c. Tillse att alla som arbetar i kök har tillräckliga kunskaper om livsmedelshygien för att säkerställa att måltiderna är hygieniskt säkra.
- d. Tillse att alla köksanställda har tillräckliga kunskaper om allergener och överkänslighet samt hur specialkost ska hanteras i köket för att undvika allergiska reaktioner.
- e. Tillse att nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön inte förekommer alls i kök eller matsal eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner. Vid behov kan rektor/ förskolechef besluta att dessa allergener inte får förekomma alls på enheten.

3 Hållbara måltider

Enligt kostpolicyn ska *"måltidsverksamheterna sträva mot det övergripande inriktningsmålet En hållbar kommun, underlätta en mer hållbar livsstil, arbeta för att uppnå Värmdö kommuns lokala miljömål Begränsad klimatpåverkan, samt minimera matsvinn."* Maten ska *"produceras med energi- och resurshushållning i alla led"*.

3.1 Utbildningsverksamheterna ska enligt kostpolicyn:

- a. Öka andelen vegetariska livsmedel.
- b. Öka andelen ekologiska livsmedel
- c. Erbjud endast kaffe och te som är KRAV- och rättvisemärkta eller motsvarande märkning



Bakomliggande lagstiftning

Detta styrdokument beslutas av <Ange beslutsforum i fullständig form>, och beslutas med stöd av <Ange lagstödet i fullständig form> .

Uppföljning och uppdatering

<Ange Ansvarig enhet> ansvarar för uppföljning och uppdatering av detta styrdokument.

- d. Erbjudas endast ekologisk mjölk
- e. Serveras enbart vegetarisk mat minst en gång per vecka
- f. Minimera matsvinn.

4 Inköp (Kostpolicy sida 3: "inköp och upphandling")

Måltidsverksamheterna ska följa policy för inköp och upphandling inom Värmdö kommun.

4.1 Utbildningsverksamheterna ska enligt kostpolicy/upphandlingspolicy

- a. Aktivt välja produkter som bidrar till att minska miljö- och klimatpåverkan.
- b. Handla varor och tjänster endast från leverantörer som vi har avtal med.

4.2 Utbildningsverksamheterna ska även

- c. Bidra aktivt till att de upphandlade varorna håller en god kvalitet och rapportera produkter som inte uppfyller förväntad kvalitetsnivå.

5 Måltiderna i utbildningsverksamheterna

Enligt kostpolicy ska maten *"presenteras så att aptiten stimuleras. Måltiderna och måltidsmiljön ska vara en naturlig och integrerad del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt, socialt, miljövänligt och pedagogiskt perspektiv, ge en stunds avkoppling där en trivsamt atmosfär utgör en förutsättning för att få äta i lugn och ro, samt vara anpassad till målgruppen inom respektive verksamhet"*.

5.1 Utbildningsverksamheterna ska enligt kostpolicy:

- a. Servera måltiderna så att de presenteras så att aptiten stimuleras.
- b. Anpassa matsedeln efter säsong och högtider.
- c. Tillse att den personal som tillagar maten har kompetens för arbetet. All personal i hela matkedjan ska vara informerade och utbildade i kostens och måltidens betydelse för målgruppen.
- d. Erbjudas specialkost när medicinskt intyg eller skriftligt medgivande från vårdnadshavare finns.
- e. Ha rutiner som ger möjlighet för matgästen att påverka utbud och lämna synpunkter på mat och måltidssituation.



Bakomliggande lagstiftning

Detta styrdokument beslutas av <Ange beslutsforum i fullständig form>, och beslutas med stöd av <Ange lagstödet i fullständig form> .

Uppföljning och uppdatering

<Ange Ansvarig enhet> ansvarar för uppföljning och uppdatering av detta styrdokument.

5.2 Utbildningsverksamheterna ska även:

- f. Tillaga maten så nära serveringstillfället som möjligt. Varmhållning av mat hålls så kort tid som möjligt eftersom smak, konsistens och näringsinnehåll påverkas negativt av varmhållning.
- g. Bidra med att öka barnens och elevernas förståelse för hälsosam och miljövänlig mat, var den kommer ifrån och hur matsedeln planeras efter det.
- h. Underlätta för elever och barn att göra hälsosamma val och inte erbjuda sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass, kakor, bullar, sötade soppor och krämer, etc.
- i. Vid högtider och firande samt på utflykter erbjuda hälsosamma måltider

6 Uppföljning

Respektive enhetschef ansvarar för att riktlinjerna följs. I detta ingår uppföljning, analys, utvärdering och utvecklingsåtgärder för kostverksamheten. Central förvaltning följer regelbundet upp och stöder verksamheterna på övergripande nivå. Den centrala uppföljningen omfattar kontroll av rutiner och nyckeltal. Då gemensamma behov identifieras kan gemensamma utvecklingsinsatser genomföras. Resultat av övergripande uppföljning delges nämnden.



Bakomliggande lagstiftning

Detta styrdokument beslutas av <Ange beslutsforum i fullständig form>, och beslutas med stöd av <Ange lagstödet i fullständig form> .

Uppföljning och uppdatering

<Ange Ansvarig enhet> ansvarar för uppföljning och uppdatering av detta styrdokument.