



## *Utbildningsförvaltningen* *Kostenheten*

# **Kostpolicy för Örskelljunga kommun**

I Örskelljunga kommun serveras dagligen cirka 1700 måltider inom förskolan, grundskolan, Gymnasiet och fritidshem.

En bra måltidsverksamhet är av stor vikt dels för främjandet av den nationella folkhälsan och dels för den enskilda individens välbefinnande.

Målsättningen med en kostpolicy är att de som på något sätt arbetar med kommunens måltidsverksamhet ska ha en enhetlig syn på måltidsverksamheten inom kommunen.

Kostpolicyn ska verka som ett stöd för personal, elever, matgäster, föräldrar och politiker.

### **Syftet med en kostpolicy**

- Att klargöra rättigheter och ansvar kring måltids- och kostfrågor i kommunen.
- Att tydliggöra vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på måltider och måltidssituationen.
- Att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider vad gäller innehåll och omfattning för de olika måltidsverksamheterna.
- Att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv.

### **Ansvar för kostpolicy**

Kostchefen är ansvarig för att kostpolicyn följs i respektive verksamhet.

Kostpolicyn ska fastställas i utbildningsnämnden, årligen följas upp, redovisas och tillkännages i alla verksamheter som berörs. Kostpolicyn ska revideras vid behov.

### **Verksamhetens mål**

Kostenheten och dess personal skall förmedla matglädje till matgästerna genom ett trevligt service- och kvalitetstänkande. Matgästerna skall sättas i centrum och ges möjlighet att påverka kosten och måltidsmiljön på ett positivt sätt. Kvantitativa och kvalitativa metoder ska användas för mätning av kvalitén.

### **Förskola**

Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Det är många barn som äter många av sina måltider

på förskolan och därför det är extra viktigt att kosten är energi och näringsriktig för de yngre barnen och för deras fysiologiska utveckling.

### **Grundskola**

Den nya skollagen (2010:800) om skolmåltiden är betraktad som en del av utbildningen. Detta innebär att bestämmelserna om systematiskt kvalitetsarbete i 4 kapitel skollagen även kan tillämpas när det gäller näringsriktiga skolmåltider. Skollagen ställer krav på att systematiska kvalitetsarbetet ska dokumenterats. Det innebär att huvudmannen ska ha ett underlag för att visa att huvudmannen lever upp till bestämmelsen om att eleverna ska erbjudas näringsriktiga skolmåltider.

Bra matvanor är en förutsättning för att eleverna ska fungera bra i skolan och orka koncentrera sig under skoldagen. I samverkan med skolans undervisning ska måltidsverksamheten grundlägga och främjar goda kostvanor samt ge kunskap och färdigheter för hälsa och välbefinnande. Enligt skollagen ska eleverna i grundskolan erbjudas kostnadsfri skollunch.

### **Gymnasiet**

I Örskelljunga kommun serveras kostnadsfri lunch. Skolmåltiderna ska erbjuda eleverna omtyckta maträtter och väl sammansatt mat i en trivsamt miljö för att främja inläring och bidra till en hälsosam livsstil.

### **Fritids**

Inom fritids serveras dagligen både frukost och mellanmål, så det finns många möjligheter att påverka barnen till goda måltidsvanor och attityder till mat. En näringsriktig frukost är ett bra sätt att börja dagen och kan positivt påverka inlärande i skolan.

### **Kostenheten och övriga personal**

**All personal som jobbar med barn/elever skall se sitt ansvar i att grundlägga goda måltidsvanor och främja hälsomedvetenhet.**

- Lokalt matråd med representanter för barnen/elever, pedagoger, skolledare, elevhälsan och kostenheten, två gånger per termin för att diskutera frågor kring måltidsverksamheten.
- Centralt matråd med representanter från de lokala matråden och kostenheten, träffas två gånger per termin för att diskutera mer övergripande frågor kring måltidsverksamheten.
- Utföra regelbundna undersökningar kring nöjdhet, svinn, kvalitet och kostnader som ger överskådlig information och statistik som ska redovisas i matrådet och olika forum.

- Kostenheten och skollledning arbetar tillsammans aktivt med att utveckla måltiden och måltidsupplevelsen positivt. Näringsriktig och uppskattad mat bidrar till goda resultat i skolan.
- Lunch ska serveras mellan klockan 10:50 och 13:00 samt att elever har schemalagda måltider.
- Skolrestaurangers matsedel anslås tydligt på hemsida, i anslutning till skolrestaurangen och hemskickad varje termin.
- Kostenheten samarbetar med elevhälsan, skolans personal och föräldrar för att förstärka det hälsofrämjande arbetet i skolan.
- Pedagogisk måltid innebär att man ska sitta med eleverna. De vuxna ska vara en förebild genom
  - att visa en positiv inställning och matglädje vid måltiden
  - att visa vad en balanserad måltid är; äta enligt tallriksmodellen
  - att sitta bland barnen/eleverna och äta den lunch som serveras.

## **MAT OCH HÄLSA**

Kostenheten skall bidra till matgästernas hälsa och utveckling genom att erbjuda en kost som tillgodoser olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande Svenska Näringsrekommendationer (SNR), där variation och valmöjligheter att stimulerar till att äta hälsosamt och varierat.

### **Menyplanering**

Menyer som användas inom grundskolan ska genomgå näringsberäkning varje år, så att man säkerställer att maten ger tillräckligt med energi och näringsämnen enligt skollagen.

- Elever som är i behov av annan kost på grund av allergi/överkänslighet måste ha läkarintyg och ska kontakta köksansvarige. De elever som är i behov av annan kost på grund av religiösa skäl, diagnos eller är vegetarian ska kontakta köksansvarige.
- Kostenheten strävar att tillaga mat så mycket som möjligt från grunden.
- Grundskolan och Gymnasiet ska erbjuda en vegetarisk salladsbuffé förutom när det serveras soppa.

## **Måltider**

### **Måltidsordning**

Dagens energi- och näringstillförsel bör fördelas jämt över dagen och serveras på regelbundna tider. Enligt SNR ska dagens totala energiinnehåll fördelas enligt följande:

- Frukost (morgonmålet) 20-25 %
- Lunch (mitt på dagen mål) 25-35 %
- Middag (kvällsmat) 25-35 %
- Två eller tre mellanmål bör också ingå.

## **Energi och näringsinnehåll**

Hur mycket energi och näring man behöver beror på hur mycket man gör av med. Behovet påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. För friska individer är tallriksmodellens proportioner bra att se framför sig när man tar sin mat. Storleken på portionen anpassas efter till det individuella energibehovet.

Matsedeln ska vara energi- och näringsberäknad samt överensstämma med dem rekommendationer som finns i de svenska näringsrekommendationerna inom för- och grundskolan.

## **Tallriksmodellen**

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel lunch hur proportionerna bör vara mellan de olika delarna.



### **Tallriksmodellen har tre delar:**

- Den första är potatis, pasta, ris, bulgur och bröd. Välj i första hand fullkornsvarianterna. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Komplettera eventuellt med en bit fullkornsbröd.
- Den andra delen består av grönsaker och rotfrukter. Denna del är lika stor som den förra.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, exempelvis bönor.

## **Val av livsmedel (bilaga 1, 2)**

### **Mjök och mejeriprodukter**

Lättmjök berikad med D-vitamin användas som måltidsdryck och mellanmjök till matlagning. Nyckelhålmärkta mejeriprodukter för de övriga.

### **Matfett**

Nyckelhålmärkt lättmargarin med 40 procent fetthalt. I matlagning rekommenderas flytande matfett.

### **Bröd**

Nyckelhålmärkt.

### **Kött**

Svenskt kött

## **Elevcafé**

Kungsskolan café och utbildningscentrum kafeteria bör erbjuda hälsosammare alternativ till de onyttiga produkterna.

## **Måltidernas sammansättning**

**Frukost:** kan innehålla lättmejeriprodukter, gröt, müsli, flingor, nyckelhålmärkt bröd, lättmargarin, pålägg, grönsak och lättmjölk/vatten.

**Lunch:** kan innehålla kött/fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsaker, sås, nyckelhålmärkt bröd, lättmargarin och lättmjölk/vatten.

**Mellanmål:** kan innehålla lättmejeriprodukter, nyckelhålmärkt: müsli, flingor, bröd, lättmargarin, pålägg, grönsak, frukt och lättmjölk/vatten.

## **Kostenhetens arbetsmiljö- regler, tillsyn och kontroll**

Personalen skall ha en bra arbetsmiljö och en hög trivsel i rätt dimensionerade och utformade lokaler samt en hög och jämn kompetens som leder till att vi serverar säkra, varierade, näringsriktiga och omtyckta maträtter.

- Vi bedriver ett systematiskt arbetsmiljöarbete.
- Bedriver aktiv personalvård.
- Lokalerna är tillräckliga och ändamålsenliga.
- Vi ställer krav på adekvat utbildning/erfarenhet vid nyanställning.
- All fast anställd kökspersonal erbjuds kontinuerligt kompetensutveckling inom sitt arbetsområde.
- Varje enhet skall ha ett väl fungerande system för egenkontroll (HACCP-principen) godkänd av miljö- och hälsoskyddskontoret.
- Livsmedelslagstiftning med EG-direktiv och förordningar (2006:804)
- Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang.
- Lagen om offentlig upphandling
- Svenska näringsrekommendationer, Svenska näringsrekommendationer 2005)
- Bra mat i skolan, Livsmedelverket 2007
- Värdegrund, Örkelljunga kommun 2015

## **Bilaga 1**

### **Måltidssammansättning.**

#### **Soppa**

Två olika sorters bröd, nyckelhålmärkt, knäckebröd, lättmargarin, lättmjölk, vatten, mjukost, ibland, skivad ost, kött pålägg (rökt skivad kalkon) om det serveras vegetarisk soppa.

#### **Varje dag**

Minst två olika sorters knäckebröd (nyckelhålmärkt)  
Lättmargarin, lättmjölk, vatten, salt och peppar, olika kryddor

**Dressingen** bör baseras på en olja som uppfyller kriterierna för nyckelhålmärkning, exempel raps- eller olivolja och de mejeribaserade får innehålla max 12 % fett (gräddfil).

#### **Fiberrika grönsaker och rotfrukter**

##### ***Minst 3 olika varje dag***

Riven morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta, vitkål, rödkål, grönkål, salladskål, blomkål, broccoli, majs, haricotsverts.

#### **Baljväxter**

##### ***Minst en varje dag***

Ärter, linser, kikärter, kidneybönor, smörbönor, vita bönor.

#### **Salladgrönsaker/frukt**

##### ***Minst en varje dag***

Tomat, salladsblad (roman, isberg, rucola)  
Spenat, gurka, paprika.

#### **Övriga produkter**

Fetaost, saltorkade tomater, kokta ägg, champinjoner, oliver, keso, grönsaksblandningar i vinägrett, feferoni, blomkål i vinägrett, broccoli i vinägrett, haricotsverts i vinägrett.

Andra tillbehör till exempel pasta eller potatis med vinägrett, quinoasallad, tonfisk, så att eleverna kan plocka ihop en egen.

## Riktlinjer för kostleveranser Förskola 2018

### Följande ska levereras till en huvudrätt;

- Tre olika sorters grönsaker
- Vid soppa två sorters bröd (nyckelhålsmärkt), pålägg, och en ½ frukt per portion.

### Förskola högtider

#### ***Julbord:***

Julskinka, sill, ägg, prinskorv, köttbullar, potatis, Jansson

#### ***Påskbord:***

Sill, ägg, prinskorv, köttbullar, potatis

#### ***Midsommar:***

Köttbullar, sill, ägg, potatis, gräddfil, gräslök, tomat, gurka, jordgubbar (1 liter till 5 barn) och glass ej från centralkök.

Endast lättmjölk/vatten