



Måltidsriktlinjer
för
Munkedals kommun

Dokumentbeskrivning

Dokumenttyp:	Måltidsriktlinjer
Antaget av:	Samhällsbyggnadsnämnden
Antagningsdatum:	2020-06-22
Diarienummer:	SBN 2020-60
Gäller till och med:	Gäller tills vidare
Dokumentansvarig:	Måltidschef
Revisionshistorik:	Uppdateras vid förändringar i dokumentet

Bakgrund

I Munkedals kommun antogs 2012 en kostpolicy. Centrala rekommendationer och dokument som styr måltidsverksamheten har därefter reviderats. Mot denna bakgrund behöver kostpolicyn kompletteras och ta stöd i ett måltidsprogram.

Inledning

Eftersom mat och välbefinnande hänger ihop har den offentliga måltidsverksamheten en viktig uppgift att fylla i kommunens olika verksamheter.

En stor del av kommunens invånare tar del av de offentliga måltiderna flera gånger varje dag, och därmed är måltidsverksamheten i Munkedals kommun en viktig arena för hälsofrämjande arbete. Måltidsverksamheten ska stödja måltidsgästerna till hållbara och hälsosamma val och bidra till goda matvanor.

De offentliga måltiderna är också en viktig del i arbetet med en jämlik hälsa eftersom de ger alla barn och äldre, oavsett bakgrund, möjlighet till ett näringsriktigt och varierat matintag.

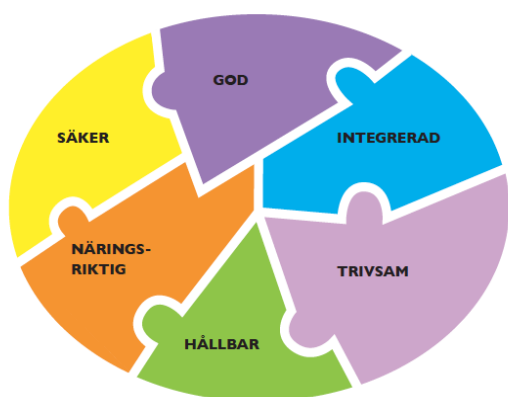
Måltidsenhetens uppdrag är att erbjuda vällagade, näringsriktiga och varierade måltider. Det är också viktigt att värna om vår matkultur och att sprida matglädje. Måltiden ska vara en källa till välbefinnande och njutning. I Munkedals måltidsenhet arbetar vi efter devisen Målet är måltiden.



Helhetsperspektiv på måltiden

En bra måltid är mer än maten på tallriken. Att maten är god och måltidsmiljön trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid ska också vara näringsriktig och säker att äta. Dessutom ska måltiden bidra till en hållbar utveckling. Med integrerad menas att måltiden är en del av den ordinarie verksamheten och därför bör tas tillvara som en resurs för ökad måluppfyllelse inom alla berörda verksamheter.

Måltidsmodellen ger ett helhetsperspektiv på bra måltider och är styrande i måltidsverksamhetens planering, uppföljning och utvärdering. För att nå en god kvalitet inom alla områden krävs samverkan.



Syfte

Syftet med måltidsprogrammet är att skapa ett gemensamt arbetssätt kring mat och måltider i Munkedals kommun.

Programmet ska fungera som ett styrande dokument för det dagliga arbetet, och som stöd och planering för en kvalitetssäkrad måltidsverksamhet.

Ansvar

För att måltidsprogrammets intentioner ska kunna uppnås krävs engagemang, dialog och ett gott samarbete mellan olika professioner. Uppföljning och utvärdering ska ske årligen i samband med årsredovisningen.

Mat och måltider i förskola, skola och fritidshem

Maten

Maten ska vara god, hälsosam och varierad. Den ska i största möjliga mån lagas från grunden av råvaror med hög kvalitet. Måltiderna ska vara näringsberäknade och följa Livsmedelsverkets riktlinjer som grundas på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Menyplaneringen sker i arbetsgrupper med kockar och måltidsledning. Med hjälp av en klimatdatabas underlättas planeringen av klimatsmarta och hälsosamma måltider.

Måltidsverksamheten strävar efter att använda säsongsanpassade och lokalt producerade råvaror i så hög grad som möjligt.

Varje dag serveras i skolan minst två alternativa lunchrätter, varav den ena är växtbaserad, och minst tre olika sorters sallader därtill. Det serveras också ekologisk mjölk samt knäckebröd till alla måltider.

De tre måltiderna frukost, lunch och mellanmål som dagligen serveras i förskolor och fritidshem ska tillsammans täcka cirka 70 procent av barnens dagliga energi- och näringsbehov.



Specialkost och anpassad måltid

Måltidsverksamheten följer Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola.

Mot den bakgrunden delas mat- och måltidsavvikelser fortsättningsvis in i två huvudgrupper: specialkost respektive anpassade måltider. Syftet med distinktionen är att tydligare strukturera och kategorisera de skäl som ligger till grund för behoven av olika avvikelser, då detta har avgörande betydelse för hur dessa ska hanteras av måltidsverksamheten och skolan/förskolan.

- **Specialkost:** Samma begrepp som tidigare men nu i den specifika betydelsen "kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd" (definition hämtad från Socialstyrelsens termbank) och som avser medicinskt motiverade avvikelser från standardkosten.
- **Anpassade måltider:** Med det nya begreppet "anpassad måltid" avses de avvikelser från standardkosten och/eller den ordinarie måltidssituationen som utgår ifrån rätten till anpassningar huvudsakligen enligt diskrimineringslagstiftningen, och som anses nödvändiga för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i skolan eller vistelse i förskolan. Uteslutning av vissa livsmedel på grund av religion, valet att äta en helt växtbaserad kost och olika anpassningar av mat och/eller måltidsmiljö på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är tre exempel på anpassade måltider.

Detaljerad information samt tillämpningsanvisningar kring specialkost och anpassade måltider finns som e-tjänst på kommunens hemsida.

Relaterad information: <https://issuu.com/forenademaltider/docs/natrek022020>

Måltidsordning

Måltiderna som serveras i förskolor och fritidshem ska fördelas på fasta tider som är jämt fördelade över dagen och anpassade efter barnens behov.

Skollunchen bör intas i mitten av elevernas skoldag och vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Eleverna bör ha minst 20 minuter på sig att, sittande vid bordet, inta sin måltid.

Integrerad måltid och trivsam måltidsmiljö

Måltidsmiljön ska vara trivsam och locka till nyfikenhet och samtal. Måltiden är en pedagogisk situation som kan tas tillvara för social samvaro och lärande. Alla förskolor i kommunen har etablerat ett måltidspedagogiskt arbetssätt, vilket på sikt även kommer att implementeras på fritidshemmen.

Pedagogerna har en viktig roll att skapa trivsel och positiv stämning vid bordet. De har också en betydelsefull uppgift att vara goda förebilder under måltiden. Eventuell medhavd lunchlåda äts i personalrum.

Alla som arbetar i förskolan och skolan behöver ha ett medvetet förhållningssätt till måltiden, som baseras på kunskap om hur barn lär sig äta, inte på personliga värderingar.

Ansvar för vad som stoppas i munnen lämnas till barnen. Smakpreferenser utvecklas i tidig ålder och går att påverka genom ett positivt klimat, upprepad exponering och genom att väcka nyfikenhet och intresse för maten som serveras.



Skolcaféverksamhet

För att hålla en gemensam linje i det hälsofrämjande arbetet är det viktigt att även skolornas caféer har ett hälsosamt utbud. Sortimentet ska därför i första hand bygga på exempelvis mättande smörgåsar, smoothies och frukt. Det ska vara enkelt för eleverna att göra hälsosamma val. Om söta produkter såsom kakor och godis finns i utbudet, finns dessa till försäljning först efter lunch.

Jordnötter, mandel, nötter och sesamfrö får inte förekomma någonstans i förskolans och skolans lokaler.

Mat och måltider i äldreomsorg och gruppboende

Måltiderna är grundläggande för att förebygga undernäring och sjukdom. Ett tillräckligt intag av energi och näring är en förutsättning för hälsa och för att många medicinska behandlingar ska ha effekt.

Maten

Maten ska vara god, hälsosam och varierad. Den ska i största möjliga mån lagas från grunden av råvaror med hög kvalitet. Måltiderna ska vara näringsberäknade och följa Livsmedelsverkets riktlinjer som grundas på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

En förutsättning för att maten ska göra nytta är naturligtvis att den äts upp. Därför är det viktigare att maten är god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna. Detta gäller i synnerhet de äldre som många gånger har nedsatt aptit.

Varje dag serveras frukost, lunch, middag och kvällsmål samt förmiddags- och eftermiddagsfika. Det serveras knäckebröd med smör samt sallad/grönsaker till varje måltid. Frukt finns alltid att tillgå. Som dryck serveras närproducerad mjölk, vatten, lättdryck eller lättöl.

Protein är ett kritiskt näringsämne bland annat för att bevara muskelmassa och stärka immunförsvaret och därför ska måltiderna, inklusive mellanmålen, innehålla bra proteinkällor. När aptiten brister är lite extra fett i maten ett sätt att göra måltiderna mera näringstäta.

Menyplaneringen sker i arbetsgrupper med kockar och måltidsledning. Måltidsverksamheten strävar efter att använda säsongsanpassade och lokalt producerade råvaror i så hög grad som möjligt.

Specialkost och anpassad måltid

Specialkost är anpassning av måltider kopplat till ett visst sjukdomstillstånd och ordineras av ansvarig sjuksköterska.

Övriga anpassningar för denna målgrupp är mindre och mer näringstäta portioner för att motverka undernäring. Det krävs ett aktivt arbete med att minska nattfasta och att anpassa måltiderna efter de konsistenser som den enskilde har behov av.

Måltidsordning

Måltiderna som serveras inom äldreomsorgen ska vara jämnt fördelade över dygnet. Nattfastan får inte överstiga 11 timmar. Varje dag ska frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål serveras.

Integrerad måltid och trivsam måltidsmiljö

Måltiden ska vara trivsam och locka till matglädje och samtal. Det är en värdefull situation som kan tas tillvara för social samvaro. Att få äta en god och vällagad måltid vid ett fint dukat bord kan bidra till glädje och en känsla av meningsfullhet. Måltidernas sociala funktion är mycket viktig.

Självbestämmande, delaktighet och individanpassning är viktiga kriterier för att ge individen inflytande över sin måltidssituation.

Omsorgspersonalen har en nyckelroll när det gäller att lyssna in måltidsgästernas behov och önskemål, och att i sin tur förmedla detta till måltidspersonalen via beställningssystemet Matilda. De har också den viktiga uppgiften att skapa trivsel och positiv stämning vid bordet. Eventuell medhavd lunchlåda äts i personalrum.



Hållbar utveckling

Livsmedelskonsumtionen påverkar miljön både negativt och positivt. Genom medvetna val och minskat matsvinn försöker måltidsverksamheten bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur.

Vid upphandling av livsmedel ställs höga krav på kvalitet, miljöhänsyn och djurskydd. Kriteriet för lägstanivån vid inköp av kött är att svensk djurskyddslagstiftning följs (SFS nr: 2018:1192). Matsvinnet kartläggs och analyseras systematiskt i verksamheten med hjälp av regelbundna mätningar där även pedagoger, omsorgspersonal och måltidsgäster involveras.

Inköp och utbud av ekologiska och klimatsmarta livsmedel i måltidsverksamheten ska öka. Råvarorna ska vara säsonganpassade och lokalt producerade i så hög grad som möjligt.

Munkedals kommun har avtal med såväl stora som små leverantörer. Kommunen bedriver även egenuttag av ekologiska och lokalproducerade grönsaker. Det lokala samarbetet innebär kortare transporter, färskare råvaror och en ökad beredskap i händelse av kris.

Måltidsgästernas delaktighet och inflytande i måltiderna ska utvecklas genom kontinuerliga måltidsråd på varje enhet. Andra aktiviteter och forum för samverkan som kan stimulera engagemang för bra måltider välkomnas varmt av måltidsenheten.

Var och en som arbetar i måltidsverksamheten behöver ha god yrkeskompetens och ett gott bemötande.



Dokument som styr måltidsverksamheten

Lagstiftning

Barnkonventionen

Hälsa- och sjukvårdslagen (2017:30)

Patientsäkerhetslag (2010:659)

Livsmedelslagen

Skollagen (2010:800)

Socialtjänstlagen (2001:453)

Svensk djurskyddslagstiftning (SFS nr: 2018:1192)

Läroplan för förskolan (Lpfö 18), Skolverket

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr 11, rev 2019), Skolverket

Övriga styrdokument

Att förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling, FN

Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket, 2016

Bra måltider i skolan, Livsmedelsverket, 2018

Bra måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket, 2018

Förebyggande av och behandling vid undernäring, SOSFS 2014:10

Nordiska näringsrekommendationer, Nordiska ministerrådet, 2012

Nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider från branschföreningen Kost & Näring

Näring för god vård och omsorg – en vägledning för att förebygga och behandla undernäring, Socialstyrelsen 2011, rev 2019

Undernäring – åtgärder för att förebygga, Sveriges kommuner och Landsting, 2011

Vårdhandboken. Målsättning för nutritionsbehandling, 2017.

Nationella och lokala folkhälsomål

Nationella och lokala miljömål