

Kostpolitiskt program

för Katrineholms kommun



Antaget i Katrineholms Kommunfullmäktige 2009-03-16 §38

Text: Kostchef Camilla Wiström, Kostservice, i samarbete med

Kommundietist Karin Engvall, Äldreomsorgen, Kostservice

Folkhälsostrateg Karin Nordén, Folkhälsoenheten

Skolsköterska Monica Andersson, Skolhälsovården

Sjuksköterska Anna-Lena Lott, Barnhälsovården

Sjuksköterska Inger Åberg, Handikappomsorgen

Layout: Marie Moqvist, Service- och teknikförvaltningens informationsenhet

Service- och teknikförvaltningen, Katrineholms Kommun 2009

Innehåll

Vision och inledning.....	4
Vision	4
Inledning	4
Uppföljning	5
 Förskola	 6
Certifiering av måltidsverksamheten	6
Samarbete med BVC.....	7
Mål 2009 -2011	7
 Skola	 8
Mål 2009-2011	9
 Handikappomsorg	 10
Mål 2009-2011	10
 Äldreomsorg.....	 11
Måltidsordning.....	11
Nattfasta	11
Måltidsmiljö	11
Mål 2009-2011	12
 Personal.....	 13
Grundläggande principer för bra mat på jobbet.....	13
Mål 2009-2011	13
 Livsmedelshygien.....	 14
Mål 2009-2011	14

Vision och inledning

Vision

I Katrineholms kommun ska vi erbjuda våra brukare och elever inom omsorgen, förskola/skola och äldreomsorgen samt vår personal god, livsmedelssäker och näringsriktig mat, vilket ger förutsättningar till goda matvanor och en god hälsa. Maten ska ge den energi och de näringsämnen som den enskilde behöver för en god hälsa. Maten ska tillagas och distribueras på ett sätt som även tar hänsyn till vår miljö.

Inledning

Maten är ett av livets stora glädjeämnen. Den ska engagera alla sinnen och vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Mat innebär inte bara njutning utan ger oss också nödvändig näring och energi. Maten och måltiden ska således skapa förutsättningar för att vi ska hålla oss friska och kunna bibehålla en så god livskvalitet som möjligt.

Detta kostpolitiska program är avsett att stimulera till diskussion och till ett målinriktat handlande. Programmet berör förskola, skola, handikappomsorg, äldreomsorg och personal. Det finns ett särskilt avsnitt som handlar om livsmedelshygien som berör alla som kommer i kontakt med livsmedel i sitt arbete.

Hälsa

Ett gott näringstillstånd är en förutsättning för att undvika sjukdom och återvinna hälsa. Alla individer; friska, sjuka, unga och gamla har rätt till en anpassad näringstillförsel efter sina behov.

Den av riksdagen antagna propositionen ”Mål för folkhälsan” är vägledande för kommunens folkhälsoarbete. Det övergripande målet är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. För det samlade folkhälsoarbetet definieras elva målområden med inriktning mot hälsans bestämningsfaktorer, där målområde nr 10 berör matvanor och livsmedel. Goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling. Vad vi äter, när vi äter och hur våra måltider ser ut påverkar vår hälsa både idag och på lång sikt. Det handlar också om balans mellan hur mycket vi äter och hur mycket vi rör på oss. Mat och rörelse har också stor betydelse för vårt välbefinnande i vardagen. Många av vår tids folkhälsoproblem har samband med maten. För att främja goda matvanor behövs en bred satsning på olika nivåer i samhället där olika aktörer drar åt samma håll med en gemensam målsättning.

Miljö

Vad vi äter påverkar i stor grad både hälsan och miljön. Livsmedelskedjan har en stor miljöpåverkan. Mer hållbara matvanor är viktigt ur miljö- och klimatsynpunkt och goda matvanor bör vara bra både för hälsan och för miljön. Vår strävan är att kunna upphandla och använda mer ekologiska och närproducerade livsmedel av god kvalitet till förmån för de lokala producenterna samt uppmuntra till de förkortade transportsträckor och minskade utsläpp som detta medför.

Ekologiska produkter är framställda utan kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel och genmanipulation och bidrar till fortsatt hållbar utveckling inom livsmedelsproduktion. Priset på dessa råvaror är i dagsläget högre, men ambitionen för år 2009 är att 10 % av de livsmedel som används inom kommunen ska vara ekologiska.

Livsmedelsverket anser inte att ekologisk mat innehåller generellt mer av olika näringsämnen än annan mat. För att undersöka skillnader mellan grödor som odlas ekologiskt respektive generellt krävs det försök som pågår i flera år, så att man får årsvariationer.

Kommunens arbete med ”mottagningsstyrd logistik” som träder i kraft under år 2009, kommer att samordna och effektivisera transporter inom kommunen och bidra till färre körningar och minskat utsläpp av miljöfarliga ämnen.

Uppföljning

Kommunens förvaltningar/verksamheter skall årligen redogöra för vilka aktiviteter man planerar att genomföra för att förverkliga målen i det kostpolitiska programmet, detta sker i ordinarie budgetprocess. Kostservice ansvarar för årlig sammanställning av genomförda aktiviteter i respektive förvaltning/verksamhet.

Förskola

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, leka och idrotta. Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för deras matvanor. Men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnets matvanor. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö som barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

Certifiering av måltidsverksamheten

Livsmedelsverket och Skolmatens Vänner har tagit fram ett material som bygger på Livsmedelsverkets ”Råd för bra mat i förskolan” från 2007. Det fungerar som ett stöd i arbetet att utveckla förskolans måltidsverksamhet. För att få diplom och bli certifierad enligt Skolmatens Vännerns betygsverktyg krävs att man fått ett antal poäng utifrån en poängskala och uppfyller följande kriterier:

- » Lunch och mellanmål serveras dagligen. I Livsmedelsverket råd Bra mat i förskolan rekommenderas även att frukost serveras dagligen
- » Måltiderna serveras vid samma tid varje dag
- » Fisk serveras varje vecka och fet fisk som t ex lax ungefär var tredje gång
- » Kött, fågel eller oblandade charkvaror som t ex skinka serveras minst tre gånger under en månad
- » Grönsaker serveras dagligen, även när det är soppa och pannkaka
- » Det serveras dagligen D-vitaminberikad lättmjölk och vatten
- » Hårt eller mjukt bröd serveras dagligen
- » Miljön för måltiderna är lugn och trivsamt
- » Ljudnivån upplevs inte som störande
- » Minst en vuxen per bord äter tillsammans med barnen
- » Varmhållning av lagad mat sker alltid vid lägst + 60°C
- » Säkerhets- och hygienrutiner finns för barn som vistas i köket
- » En bild på tallriksmodellen eller en demonstrationstallrik med ”dagens lunch” finns presenterad på avdelningen

- » Föräldrarna får information om måltiderna i förskolan minst en gång per år
- » Mellanmålen serveras dagligen och består av ett urval av: nyckelhålsmärkta mjölkprodukter, müsli/flingor, bröd med nyckelhålsmärkt pålägg, grönsaker och frukt
- » Hemlagad kräm på frukt/bär med lättmjölk, bröd med nyckelhålsmärkt pålägg och grönsak serveras högst två gånger under en fyra veckor period
- » Temat mat och hälsa tas upp en gång om året på förskolan

Samarbete med BVC

Barnavårdscentralerna har hälsoansvar för förskolan i sitt område. Samma barn och föräldrar som besöker BVC finns i förskolan. Det är viktigt att BVC har öppna kanaler och ett bra samarbete med förskolorna. Tillsammans med förskolan kan BVC lära ut och göra aktiva insatser för att uppmuntra och stödja familjer till goda måltids- och motionsvanor.

Mål 2009 -2011

Arbeta för en certifiering av förskolans måltidsverksamhet.

Läs mer

- Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat i förskolan”. Råden baseras på de svenska näringsrekommendationerna och är avsedda som stöd för alla som på något sätt arbetar med maten i förskolan, och även för föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos förskolebarn. Råden om maten i förskolan är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan. <http://www.slv.se>
- Skolmatens Vänners hemsida med betygsverktyget för certifiering. <http://www.skolmatensvanner.se>
- Ät SMART är ett verktyg för hållbara matvanor som Stockholms läns landsting tagit fram i samarbete med Konsumentverket. Materialet utgår från ett helhetsperspektiv som tar hänsyn till både miljö- och hälsoaspekter. <http://www.folkhalsoguiden.se/smart>

Skola

Skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn och ungdomar. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för deras matvanor. Men eftersom de flesta barn och ungdomar äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över deras matvanor. Barn och ungdomar tar efter vuxnas vanor och beteenden. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö som elever och personal äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

Livsmedelsverket och Skolmatens Vänner har tagit fram ett material som bygger på Livsmedelsverkets ”Råd för bra mat i skolan” från 2007. Det fungerar som ett stöd i arbetet att utveckla skolans måltidsverksamhet. För att få diplom och bli certifierad enligt Skolmatens Vänners betygsverktyg krävs att man fått ett antal poäng utifrån en poängskala och uppfyller följande kriterier:

- » Det serveras minst två maträtter att välja mellan plus ett vegetariskt alternativ
- » Fisk serveras varje vecka och fet fisk som tex lax ungefär var tredje gång
- » Kött, fågel eller oblandade charkvaror som tex skinka serveras varje vecka
- » Det finns salladsbord med minst fem sorters grönsaker/fruktbitar och salladsdressing som innehåller maximalt 15 % fett
- » Det serveras dagligen både lättmjölk och vatten
- » Det serveras dagligen hårt och /eller mjukt bröd som är nyckelshålsmärkt
- » Lunchserveringen startar tidigast kl 11.00
- » Elevtillströmningen är jämn och det finns sittplatser åt alla
- » Ljudnivån inte upplevs som störande
- » Varmhållning av lagad mat sker alltid vid lägst + 60°C
- » Eleverna upplever att de kan äta sig mätta
- » Det finns matråd på skolan där elever är med och påverkar måltidsmiljö och mat
- » Läsk/söta drycker, godis, bakverk och snacks säljs inte på skolan

Mål 2009-2011

Arbeta för en certifiering av skolans måltidsverksamhet.

Läs mer

- Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat i skolan”. De råd som presenteras i skriften gäller förskoleklass, grundskola, gymnasieskola samt fritidshem. Råden baseras på de svenska näringsrekommendationerna och är avsedda som stöd för alla som på något sätt arbetar med maten i skolan, och även föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos skolbarn. Råden om maten i skolan är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i skolan. <http://www.slv.se>
- Skolmatens Vänners hemsida med betygsverktyget för certifiering. <http://www.skolmatensvanner.se>
- Ät SMART är ett verktyg för hållbara matvanor som Stockholms läns landsting tagit fram i samarbete med Konsumentverket. Materialet utgår från ett helhetsperspektiv som tar hänsyn till både miljö- och hälsoaspekter. <http://www.folkhalsoguiden.se/smart>

Handikappomsorg

Handikappomsorgen har en bred verksamhet ur flera olika perspektiv. Det finns en stor variation i brukarnas ålder, behov av stöd, service och omvårdnad. Även i ett medicinskt perspektiv har handikappomsorgen en stor spännvidd.

En stor del av brukarna äter sin lunch i kommunal regi och resterande måltider planeras, inhandlas och tillagas tillsammans med handikappomsorgens personal. Personalen kan därför ha stort inflytande över brukarnas matvanor. Som personal i en gruppbostad arbetar man i brukarens hem. Personalen ger brukaren stöd i vardagen samtidigt som man ska respektera hans eller hennes integritet och rätt att göra individuella val. I vissa situationer kan det vara en svår balansgång att hjälpa samtidigt som man ska uppmuntra inflytande och medbestämmande. I största möjliga mån ska man stödja brukaren att fatta beslut som är bra för honom eller henne. Maten och måltiderna inom handikappomsorgen ska liksom förskola, skola och äldreomsorg följa svenska näringsrekommendationer och gällande lagar och förordningar för livsmedelhygien.

I handikappomsorgen kan många olika näringsproblem förekomma. I dessa fall måste individens näringstillstånd betraktas på samma sätt som annan medicinsk behandling och därmed underkastas samma krav på utredning, diagnos, behandlingsplanering, och uppföljning/dokumentation.

Mål 2009-2011

Kartlägga måltidsverksamheten inom handikappomsorgen, identifiera eventuella förbättringsområden och utbildningsbehov hos personalen. Upprätta riktlinjer och rutiner för måltidssituationen såsom måltidens innehåll, måltidsmiljö och måltidsordning.

Läs mer

- Svenska näringsrekommendationer som beskriver vad våra måltider bör innehålla. <http://www.slv.se>
- Livsmedelverkets bok Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg baserar sig på de svenska näringsrekommendationerna. Denna skrift vill öka förståelsen för matens betydelse vid sjukdom och ge riktlinjer för mathantering och nutritionsbehandling ibland annat kommunal omsorg. <http://www.slv.se>

Äldreomsorg

En rad undersökningar visar att friska äldre i Sverige har goda matvanor. Nästan alla äter frukost och ett eller flera lagade mål mat per dag. Mat- och näringsproblem uppstår många gånger i samband med sjukdom och/eller när det uppstår funktionshinder som försvårar eller förhindrar matlagning och möjligheten att äta själv. I dessa fall måste individens näringstillstånd betraktas på samma sätt som annan medicinsk behandling och därmed underkastas samma krav på utredning, diagnos, behandlingsplanering, och uppföljning/dokumentation.

Måltidsordning

Måltiderna bör fördelas jämt över dagen, tre huvudmål (frukost, lunch, middag) samt två till tre mellanmål. Frukosten och första mellanmålet kan byta plats med varandra.

Måltid	Tider	Energifördelning i energi %
Frukost	07:00-08:30	15-20
Mellanmål	09:30-10:30	10-15
Lunch	11:00-13:00	20-25
Mellanmål	14:00-15:00	10-15
Middag	17:00-18:30	20-25
Kvällsmål	20:00-21:00	10-20

Nattfasta

Det är viktigt att nattfastan (måltidsuppehållet under natten) inte blir för lång. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar.

Måltidsmiljö

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. Viktigt är att duka vackert, se till att måltiden blir trivsamt och festligt men även att det är lugn och ro däromkring.

Att markera festligheter med speciell mat och dukning så ofta det går gör också måltidsituationen mer attraktiv. Miljön är en förutsättning för att den enskilde ska ha möjlighet att bibehålla resurser som att äta självständigt, ta egna initiativ, göra egna val och möjlighet att ta kontakt med andra runt bordet.

Mål 2009-2011

Alla brukare ska erbjudas en måltidsordning som medför att nattfastan inte överstiger 11 timmar. Alla brukare ska erbjudas en matsedel med minst två olika alternativ vid något av huvudmålen under dagen. Riktlinjer/rutiner ska finnas för förebyggande och behandling av undernäring. Dessa ska överensstämma med de länsgemensamma rekommendationerna för nutrition inom vård och omsorg med inriktning mot undernäring.

Läs mer

- Svenska näringsrekommendationer som beskriver vad våra måltider bör innehålla. <http://www.slv.se>
- Livsmedelverkets bok ”Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg” baserar sig på de svenska näringsrekommendationerna. Denna skrift vill öka förståelsen för matens betydelse vid sjukdom och åldrande och ge riktlinjer för mathantering och nutitionsbehandling ibland annat kommunal omsorg. <http://www.slv.se>

Personal

Maten på jobbet är en fråga som berör säkerhet, trivsel, samarbete, kreativitet, välbefinnande, arbetsförmåga, sjukfrånvaro – eller frisknärvaro – och hälsa.

”En god lunch i lugn och ro tillsammans med sina arbetskamrater ger återhämtning och påfyllning av ny kraft.” ”En frukt på eftermiddagen och en nypa frisk luft kan ge

det där välbehövliga lilla extra energitillskottet”. Maten på jobbet handlar om individens hälsa och därmed i ett vidare perspektiv också om hela folkhälsan. En stor del av dagens matintag sker på arbetsplatsen och detta påverkar förstås såväl välbefinnande som hälsa hos individen. Goda matvanor, i kombination med framförallt fysisk aktivitet, kan förebygga en rad hälsoproblem.

Vi, den vuxna befolkningen, spenderar en stor del av vår vakna tid på arbetsplatsen och det vi äter och dricker kan ha stor betydelse för individen såväl som för organisationen. Som individ väljer jag vad jag äter. Men utbudet, tillgången och möjligheterna styr det val som görs och det är här arbetsplatsen kan stötta individen genom att skapa bättre förutsättningar. Matvanor är komplexa och många olika faktorer spelar in i val av mat, exempelvis kultur och vanor, tillgänglighet och utbud till olika sorters livsmedel, pris och marknadsföring.

Grundläggande principer för bra mat på jobbet

Fem bra principer för maten på arbetsplatsen:

- » Tillräckligt med tid avsätts för att äta och koppla av.
- » En avgränsad plats erbjuds för att sitta och äta i lugn och ro.
- » Möjlighet ges att äta god och välbalanserad mat och dryck vid raster och pauser.
- » Hänsyn tas till specifika utmaningar och krav som är kopplade till den enskilda arbetsplatsen, individen eller arbetssituationen.
- » Kunskap och motivation förmedlas för att säkerställa utbudet och uppmuntra valet av bra mat på jobbet.

Mål 2009-2011

Skapa förutsättningar för personalen att göra bra, hälsosamma och medvetna matval enligt de grundläggande principerna.

Läs mer

- Svenska näringsrekommendationer som beskriver vad våra måltider bör innehålla.
<http://www.slv.se>
- Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat på jobbet”. Råden ger möjlighet för arbetsgivare och arbetstagare att verka för bra matvanor på arbetsplatsen.
<http://www.slv.se>

Livsmedelshygien

Som livsmedel definieras i stort sett allt som kan ätas av människor utom läkemedel. De som arbetar med livsmedel måste vara noga med sin personliga hygien, eftersom sjukdomar kan överföras via livsmedlen. Grundkraven för att ett livsmedel skall vara hygieniskt godtagbart är att det inte kan antas vara skadligt att förtära, inte är smittförande eller på annat sätt otjänligt som människoföda.

I livsmedelshanteringen finns flera viktiga moment att iaktta:

- » Ett livsmedel kan bli dåligt genom förorening från människan, förorenade råvaror, felaktig tillverkning, felaktig förvaring och genom förorenade lokaler, utrustning och förpackningsmaterial.
- » En god personlig hygien, som innebär en noggrann hand- och underarmstvätt innan man börjar hantera matvaror är viktigt.
- » Arbetsredskap och kök skall rengöras noga i varmt vatten. Använda trasor skall slängas eller tvättas i hög temperatur.
- » Håll isär olika livsmedel så att de inte kommer i kontakt med varandra och bakterier sprids. Placera aldrig färdiglagad mat på underlag där det tidigare legat rått kött och liknande.
- » Kyl maten! Skadliga bakterier växer och förökar sig långsammare i kyla. Lättfördärliga matvaror skall kylas eller frysas inom två timmar.
- » Fyll inte kylen för full! Luften måste cirkulera för att hålla temperaturen.
- » Maten är ordentligt tillagad när den varit uppvärmd i så hög temperatur och under så lång tid att de skadliga bakterier som ger matförgiftning dött.

Mål 2009-2011

Alla offentliga kök, tillagningskök, mottagningskök, kök i särskilt boende, förskolor, handikappomsorg m.fl. ska ha ett skriftligt egenkontrollprogram med skriftliga hygien- och kvalitetsrutiner, samt regelbunden utbildning inom detta.

Läs mer

- På Livsmedelsverkets hemsida finn det mer information om livsmedelshygien och livsmedelslagstiftningen. <http://www.slv.se>



Katrineholms kommun \