



Dokumentansvarig befattning: Kostchef
Revidering: vid inaktualitet
Uppföljning: som en del av internkontrollen

Riktlinjer för kost i förskola, skola, fritidshem och fritidsklubb i Västerviks kommun

Antagna av kommunstyrelsen 2021-11-23, § 369
Dnr: 2021/292

Inledning

I Västerviks kommun läggs stor vikt vid måltidens betydelse för ett gott liv. Mat och måltider berör alla och är en källa till välbefinnande och glädje, som mötesplats och en av grundstenarna till god folkhälsa.

Kommunfullmäktige har beslutat om Måltidspolicy för Västerviks kommun som beskriver kommunens målsättning och förhållningssätt till måltiderna. All berörd personal i kommunens verksamheter som påverkar kvaliteten på måltiderna ska känna till och arbeta efter måltidspolicyn.

Enligt policyn ska måltiderna vara en av höjdpunkterna på dagen. Detta förutsätter att måltiden ska vara: **god, säker, näringsriktig, hållbar, trivsamt och integrerad**. Policyn beskriver grunderna i dessa delar.



Syfte

Syftet med dessa riktlinjer är att mer utförligt än i policyn klargöra vad som gäller för kost till barn och ungdomar och särskilt utifrån de olika pusselbitarna i Livsmedelsverkets måltidsmodell. Riktlinjerna ska ge en tydlig vägledning i hur måltiderna ska planeras och genomföras. Riktlinjerna ska också tydliggöra ansvar och uppgifter vad gäller måltider inom de berörda verksamheterna.



Grundläggande kring kost till barn och ungdomar

Måltiderna inom Västerviks kommuns måltidsservice ska ge barn och ungdomar en näringsriktigt sammansatt kost. Maträtterna ska vara varierande och planeras efter säsong. Alla förskolor och skolor följer i stort sett samma matsedel. Maten lagas till största delen från grunden. Skollunchen ska tillgodose eleven med 30 % av dagsbehov av energi och näringsämnen. Frukost på fritidshemmen ska motsvara ca 20 % och mellanmålen ca 10-15 % av dagsbehovet (enligt Livsmedelsverkets rekommendationer). Enligt skollagen (2010:800, 10 kap. 10 §) ska eleverna erbjudas näringsriktiga skolmåltider. Frukost, lunch och mellanmål i förskolan ska ge ca 70 % av dagsbehovet.



Näringsriktiga måltider

Kolhydratkvalitet

Kolhydraterna i maten bör vara av god kvalitet, det vill säga komma från livsmedel som inte bara ger energi utan även andra viktiga näringsämnen (t.ex. frukt, fullkornsbröd, rotfrukter, grönsaker). Sockerrika livsmedel bidrar med energi men knappt några näringsämnen och ska därför undvikas.

Fettkvalitet

Med bra fettkvalitet menas ett högre innehåll av omättad fett (särskilt fleromättat) och ett lägre innehåll av mättat fett.

Vit D

Många barn får i sig för lite D-vitamin. Detta ökas genom att servera D-vitaminberikad mjölk (lätt- och mellanmjölk) och D-vitaminberikat margarin.

Näringsberäkning

Måltidsservice ansvarar för att måltiderna i skolan är näringsberäknade.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten kan fördelas på tallriken för att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden. Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid och proportioner mellan de olika delarna på tallriken.

- En stor del är grönsaker och rotfrukter
- En stor del är potatis, pasta, ris eller liknande
- Den lilla delen är kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt alternativ.

Komplettera måltiden med bröd, en frukt och vatten eller lättmjölk. Tallriksmodellen visar bara proportioner mellan de tre delarna. Ett litet barn behöver förstås mindre mat än en tonåring, men proportionerna är desamma. Tallriksmodellen ska finnas i skolrestaurangen för att eleverna ska se hur en portion ser ut.



Inköp av livsmedel/upphandling

Vid upphandling följs lagen om offentlig upphandling. Avsikten med en upphandling är att kommunen ska göra inköp av produkter till ett bra pris och kvalitet. Alla detaljer kring kvalitet, inköp, fakturering etc. är reglerade i ett skriftligt avtal. Inköpsansvariga ska följa avtal och livsmedel handlas in efter säsong. Upphandling ska göras så att de kommunala målen går att nå. Kommunens ambition är att eftersträva att så stor andel som möjligt av livsmedel är närproducerade. Kraven på upphandlade livsmedel ska utgå från upphandlingsmyndighetens hållbarhetskriterier vilket innebär ställa krav som motsvarar svenska lagar inom djurskydd och miljö. Transporter ska ske med fordon utifrån de miljökrav som ställs vid transportupphandlingar.

Livsmedelsval

Personal inom skola och fritidshem ansvarar för att rätt livsmedel serveras till t.ex. frukost, mellanmål.

Inga livsmedel som hanteras inom barnomsorgen/grundskolan får innehålla jordnötter, nötter, mandel, sesamfrön. Sojaprotein får ingå i Grönt val/vegetariska rätterna.

Frukost

I frukosten ska följande livsmedel ingå:

- Lättmjölk/Mellanmjölk
- Lättfil/Mellanfil
- Lättyoghurt
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor
- Grönsaker
- Nyckelhålmärkta pålägg
- Valfrihet finns att välja mellan lättmargarin/ smörgåsfett typen Bregott
- Mjukt bröd och knäckebröd

Mellanmål

Till mellanmål ska följande livsmedel ingå:

- Lättmjölk/Mellanmjölk
- Lättfil/Mellanfil
- Lättyoghurt
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor
- Grönsaker
- Nyckelhålmärkta pålägg
- Valfrihet finns att välja mellan lättmargarin/ smörgåsfett typen Bregott
- Mjukt bröd och knäckebröd

Lunch

Till lunch ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå

- Grönsaker, lagad huvudrätt, knäckebröd, margarin och dryck
- Salladsbord med minst 5 sorters olika grönsaker till grundskolan och barnomsorgen minst 3 sorter varav hälften ska vara grova (t.ex. vitkål, morötter, broccoli)
- Någon form av baljväxt ska serveras dagligen



- Lättmjölk/Mellanmjölk eller vatten
- Valfrihet finns att välja mellan lättmargarin/ smörgåsfett typen Bregott
- Mjukt bröd och nyckelhålsmärkt pålägg till soppa och gröt

Födelsedagsfirande och bjudmat

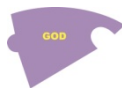
Läsk, godis och snacks bör inte förekomma i barnomsorgen och grundskolans verksamhet. Inom förskolan/skolan bör hälsosamma alternativ förordas i samband med "kalas". Frukt och grönsaker bör i större utsträckning erbjudas som festligt alternativ. Viktigt att tänka på när det gäller bjudmat är förbud mot nötter, mandel eller jordnötter.

Utflyktsmat

Om matsäck behövs vid utflykt ska denna tillhandahållas av skolan. Kosten som erbjuds i samband med utflykt ska vara lika näringsrik som den kost som serveras i skolan. Om elever utöver detta också medtar egen matsäck har skolan ansvar för att informera föräldrar om kommunens riktlinjer. Särskilt viktigt är att ingen elev har med sig livsmedel som innehåller, nötter, mandel eller jordnötter.

Caféverksamhet

Caféverksamheter i grundskolan, gymnasiet och fritidsgårdar ska sträva efter att utveckla verksamheten utifrån ett hälsosamt perspektiv. Caféernas sortiment ska därför i första hand bygga på hälsosamma produkter som t.ex. näringsriktiga smörgåsar och färsk frukt etc.



Goda måltider

Att laga god och näringsriktig mat som eleverna tycker om kräver både kunskap och engagemang. Personalen inom kostverksamheten har någon form av restaurangutbildning eller storköksutbildning och erbjuds kontinuerligt fortbildning. Kockarna har en viktig roll i receptutveckling och menyplanering.

Samtliga skolor ska erbjuda två alternativa maträtter till lunchen och ett av dessa alternativ ska vara en klimatsmart meny alternativt ett lakto –ovo-vegetarisk maträtt. Inom förskolan serveras lakto-ovo-vegetarisk maträtt på menyn några gånger per år.

Förskolan och skolan har ett ansvar att låta barn och ungdomar stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya maträtter samt att andelen hel och halvfabrikat minskas.

En bra skollunch är den som eleverna tycker om men ändå utmanar deras smaker och preferenser en aning vilket görs genom:

- Att eleven får prova på nya smaker och maträtter utan tvång.
- Elevernas synpunkter och idéer tas tillvara i lokala matråd.



Hållbara måltider



I Västerviks kommun arbetar vi för att minska miljöpåverkan från maten vi köper, laga god och näringsrik mat och servera måltiderna i trivsamma miljöer. Måltiderna som serveras i Västerviks kommuns verksamheter ska göra gott både för matgästerna och miljön. Vi vill erbjuda en varierad och smakrik meny där det mesta av maten är lagad från grunden och serveras med glädje och stolthet.

Vi arbetar för att:

- Servera goda, varierade och hälsosamma måltider
- Öka mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter i våra måltider
- Minska matens klimatpåverkan
- Minska matsvinnet
- Ställa höga djurskyddskrav på det kött som serveras
- Måltiderna ska vara en del av den pedagogiska verksamheten i förskolorna, skolorna.

Integrerade måltider



Skolmåltiderna är en del av skolans utbildningsverksamhet och kan användas som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen och för att väcka elevernas nyfikenhet kring mat och livsmedel.

Samarbete och ansvar

Kostpersonal och personal som äter pedagogiskt bör tillsammans medverka till att måltiden blir en integrerad del i utbildningen. All personal i skolrestaurangen har till uppgift att skapa en trevlig atmosfär, vara goda förebilder för eleverna samt förmedla positiva värderingar kring kost och matvanor.

Pedagogisk personal i skolan

Det är viktigt att pedagogisk personal finns i skolrestaurangen och äter tillsammans med eleverna. Personal som äter pedagogiskt bör fungera som förebilder och visa vad en balanserad måltid är genom att äta enligt tallriksmodellen. Personal som äter pedagogiskt har också i uppgift att ta tag i ev. konflikter som uppstår i skolrestaurangen.

Det är inte tillåtet för personal att äta medhavd mat tillsammans med eleverna. Medhavd mat äts i särskilda personalutrymmen. (undantag för Västerviks Gymnasium)

Kostråd

Ett kostråd ska finnas centralt. I kostrådet ingår eleverna från högstadieskolorna, politiker, kostchef, företrädare för skolhälsovård samt representant från barn – och utbildningskontoret. Ordförande utses av barn- och utbildningsnämnden.

Kostrådets uppgift är att behandla frågor som gäller mat och skolrestaurangens miljö. Elevrepresentanterna ska före kostrådet diskutera aktuella matfrågor på sin skola för att sedan framföra synpunkterna på kostrådet. Skolmåltiden produceras inom vissa givna ramar varför det är viktigt att med respekt för elevernas egna ståndpunkter föra en dialog om exempelvis matens betydelse för hälsan och dess påverkan på miljön.

Gymnasieskolan har ett eget kostråd som behandlar samma frågor som ovan.



Matråd

På varje skola ska det finnas ett forum för matfrågor. Det kan vara lokala matråd, elevråd, samarbetsråd etc. Rådet ska träffas minst 2 ggr per år och ta upp frågor som miljön i skolrestaurangen, kost och hälsa, matsedel osv.

Delar av riktlinjerna följs årligen upp inom ramen för huvudmannens systematiska kvalitetsarbete. Barn- och utbildningskontoret gör årligen en elevenkät för att mäta vad eleverna tycker om skolan på flera olika områden. Elever har möjlighet att göra Prao i köket enligt vissa regler. (hygien, säkerhet, arbetsmiljö osv).



Säkra måltider

Livsmedelslagstiftningen och egenkontroll för mathantering ska följas och gäller överallt där mat hanteras t.ex. Centralkök, mat vid utflykter och utematlagning.

God handhygien och noggrann rengöring är en förutsättning för säker matlagning. I branschriktlinjerna "Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg" finns livsmedelslagen beskrivet på ett lättillgängligt sätt.

Måltidspersonalen fortbildas kontinuerligt i livsmedelssäkerhet. Köket har särskilda rutiner för att säkerställa att eleverna med allergi och överkänslighet inte ska bli sjuka av maten.

Personal inom skola och fritids har ett ansvar för att servera rätt mat vid de måltider där måltidspersonal inte är ansvarig (t.ex. frukost, mellanmål, utflykter).

All måltidspersonal ska kunna vad dagens mat innehåller vid servering. Personal som arbetar med mat och måltider ska ha kunskaper för sitt uppdrag kontinuerligt genomgå adekvat utbildning för att hålla sig uppdaterad.

Specialkost ska erbjudas till matgäster på medicinska grunder och styrkas av ett intyg från legitimerad läkare eller dietist. Specialkost definieras som kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd som exempelvis glutenfri kost, laktosfri kost, komjölksproteinfri kost och proteinreducerad kost. *Se Riktlinjer för specialkost och anpassad kost i förskola, skola och gymnasium i Västerviks kommun för mer detaljer.*

Övertygelsekost som exempelvis glutenfri kost utan diagnos, kost utan E-nummer, ekologiska livsmedel med mera ska inte serveras. Lakto-ovo-vegetarisk kost ska erbjudas till matgäster som efterfrågar t.ex. halalslaktat kött eller koshermat. Utbudet av måltider grundar sig på skollagens krav på näringsriktiga måltider och resurser inom måltidsservice.

Livsmedlen inom skola, fritidshem och fritidsklubb ska inte innehålla, nötter, mandel, jordnötter, sesamfrö. Livsmedel märkta "kan innehålla spår av" kan användas i normalkosten. (Gäller sesamfrö).



Sojaprotein kan ingå i den lakto-ovo-vegetariska måltiderna/ grönt val.



Trivsamma måltider

Våra matgäster som äter måltider hos oss ska känna sig välkomna, äta i en lokal som känns trevlig och fräsch under hela serveringen. Måltidsmiljön ska vara anpassad till den målgrupp som äter i respektive lokal. En måltidsmiljö med möjlighet till lugn, ro och sällskap uppskattas av de flesta. Bemötande mellan matgäster och olika personalgrupper är trevligt och respektfullt, vilket bidrar till att måltiden blir en positiv upplevelse.

I serveringsdiskarna ska salladsbordet serveras först, därefter potatis/ris/pasta och sist kött/fisk.

Eleverna bör erbjudas att äta vid ungefär samma tidpunkt varje dag.

Skollunchen ska serveras mellan kl. 11.00 och 13.00.

För att eleven ska få tillräcklig tid för att äta bör varje elev ha möjlighet att sitta vid bordet ca 20 minuter.