

		Projektnamn Riktlinjer för Kost	Dnr 18/BIN0095	Sida 1
Skapad 2018-02-27	Författare Elinor Hammare	Förvaltning Bildningsförvaltningen	Dokumenttyp Riktlinjer	
Antagen i nämnd 2018-03-13				

RIKTLINJER KOST

För förskolor, fritidshem och skolor i Torsås kommun

Goda förutsättningar för bra mat i förskola/skola:

- Vår målsättning är att hålla hög kvalitet på maten. Maten ska vara lagad från grunden, med så få halvfabrikat och tillsatser som möjligt
- Råvaror av god kvalitet, gärna ekologiskt och närproducerat, bör användas
- Observera att målsättningen är riktlinjer och rekommendationer, inte någon lagstiftning
- Gemensam matsedel serveras för bildningsförvaltningens samtliga enheter

Goda matvanor tidigt i livet har betydelse för resten av livet

Hem och familj har det grundläggande ansvaret för barnens matvanor, men då de flesta barn äter flertalet av sina måltider utanför hemmet påverkar även andra vuxna dessa vanor.

Förskolan/skolan har en unik möjlighet att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Nya smaker och rätter behöver i regel presenteras många gånger för att barnen ska ta till sig dem. För eleverna i årskurs 6-9 bedrivs undervisning i hem- och konsumentkunskap där matlagningen fokuserar på näringsriktig mat och välbefinnande enligt riktlinjerna.

Energi och näringsbehov

Skollagen som trädde i kraft den 1 juli 2011 föreskriver att alla Sveriges grundskolor ska servera näringsriktiga skolmåltider. Syftet med det nya lagkravet är att säkerställa att alla elever får tillgång till näringsriktig skolmat oavsett var barnet bor eller i vilken skola barnet går på och därför närings beräknas de enskilda måltiderna. Energimängden ska vara anpassad till barnets ålder och fördelningen av kolhydrater, fett och proteiner ska se ut enligt följande:

- Kolhydrater 55-60 %
- Fett 30 %
- Protein 10-15 %

Skollunchen ska grundlägga goda kostvanor och bestå av god, vällagad mat som ger eleverna 30 % av deras dagliga energibehov. På förskolans matsedel står frukost, lunch och mellanmål, vilka tillsammans ger 65-70 % av det dagliga behovet under en dag. Fördelningen av dagens energiintag bör se ut enligt följande:

- Frukost 15-20 %
- Mellanmål fm 5-10 %
- Lunch 25-30 %
- Mellanmål em 10-15 %

		Projektnamn Riktlinjer för Kost	Dnr 18/BIN0095	Sida 2
Skapad 2018-02-27	Författare Elinor Hammare	Förvaltning Bildningsförvaltningen	Dokumenttyp Riktlinjer	
Antagen i nämnd 2018-03-13				

Med andra ord återstår 25-30 % av förskolebarnets dagliga energiintag som behöver tillgodoses i hemmet. Det är därför viktigt att barnen får ett lagat mål på kvällen.

Målsättning med måltider i förskolan/skola

- Barnen ska serveras god, vällagad och näringsriktig mat. Hänsyn ska tas till gällande riktlinjer och rekommendationer
- Måltiden ska grundlägga goda matvanor som är hållbara på sikt för både hälsan och miljön
- Måltiden ska vara varierande och aptitlig, miljön ska vara trivsamt och förmedla ”matglädje”
- Måltiden skall vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet

Ansvar

Verksamhetsansvarig ska tillsammans med kokerska/kock ansvara för att:

- Livsmedelslagen följs och att livsmedelshanteringen sker på ett tillfredsställande sätt
- Kokerskan/kocken får lagstadgad och erforderlig fortbildning
- Kokerskan/kocken har kunskap om specialkost vid födoämnesöverkänslighet

Personalinformation

All ny personal ska informeras om Riktlinjerna för Kost, och dessa riktlinjer bör regelbundet diskuteras i personalgrupper för att hållas vid liv.

Kompetens

Anställda som beställer och hanterar mat ska vara välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Den personal som tillagar maten ska ha god kompetens i matlagning och allergikost, hygienfrågor samt bemötande. Fortlöpande kompetensutveckling är nödvändig då det ständigt kommer ny forskning och nya rekommendationer.

För alla som hanterar mat planeras utbildning i livsmedelshygien och specialkost.

Måltidernas sammansättning

Frukost

Frukosten varierar under de olika veckodagarna t.ex. med mannagrynsgröt, grahamsgröt, havregrynsgröt eller naturell fil. Frukt eller bär serveras som tillbehör. Andra tillbehör är t.ex. cornflakes, havrekuddar, müsli, solrosfrön, linfrön, russin och torkad frukt. Kokta ägg och lätt sockrad chokladmjölk kan också serveras. Varje dag serveras hårt och mjukt bröd med pålägg och grönsaker.



		Projektnamn Riktlinjer för Kost	Dnr 18/BIN0095	Sida 3
Skapad 2018-02-27	Författare Elinor Hammare	Förvaltning Bildningsförvaltningen	Dokumenttyp Riktlinjer	
Antagen i nämnd 2018-03-13				

Lunch

En väl sammansatt måltid ska innehålla något från:

- Kött/kyckling/fisk/ägg/vegetariskt alternativ
- Potatis/pasta/ris
- Grönsaker, råa och kokta samt hårt bröd och ibland hembakat bröd
- Vatten och mellanmjölk

Salladsbuffé med 5 eller fler val ska serveras dagligen. Säsongens grönsaker kompletteras med keso, bönor, potatis/pasta, couscoussallad mm för att kunna utgöra ett alternativ till huvudmåltiden.

Mellanmål

De flesta dagar i veckan består mellanmålet av mjölk, smörgås, grönsaker och frukt. Ibland förstärkt med t.ex. korv och bröd, pannkakor eller smoothies.

Socker

Det är viktigt att hålla nere mängden socker i måltiderna. Dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel och dels för att barnen ska få tillräckligt med näring och undvika hälsoproblem i framtiden. Därför ska söta mjölkprodukter, flingor, färdiga söta krämer och bakverk inte ingå i förskolan/skolans livsmedelsutbud. Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter. Dessert/bakverk serveras ett fåtal gånger under läsåret.

*"Inom förskola/ skola ska vi lära barnen att fest inte alltid betyder fett, socker och onyttigheter.
Man kan fira på andra sätt än att stoppa något i munnen".*

Specialkost

För barn med födoämnesöverkänslighet, allergier eller andra medicinska skäl ska köket ha ordentlig information om det enskilda barnets specifika behov. Läkarintyg ska årligen lämnas in till förskolan/skolan.

"Vi serverar ej nötter, mandel, sesamfrö eller skaldjur pga. allergisk".

Specialkosträtter skall hålla samma kvalitet som ordinarie meny och likna rätten i den utsträckning som är möjlig.



		Projektnamn Riktlinjer för Kost	Dnr 18/BIN0095	Sida 4
Skapad 2018-02-27	Författare Elinor Hammare	Förvaltning Bildningsförvaltningen	Dokumenttyp Riktlinjer	
Antagen i nämnd 2018-03-13				

Livsmedelsäkerhet

I Sverige finns en lagstadgad skyldighet för alla som arbetar med livsmedel att utöva så kallad egenkontroll över sin verksamhet för att förebygga hälsorisker, säkerställa renlighet och redlighet. Tillsynen skall vara anpassad efter verksamhetens omfattning och art.

- Alla kommunala kök skall ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av samhällsbyggnadsnämnden
- Alla lokaler där oförpackade livsmedel hanteras skall vara godkända av bygg- och miljönämnden
- Personal som arbetar med livsmedel skall kontinuerligt genomgå hygienutbildning
- Transporter av färdiglagad mat skall ske enligt livsmedelsverkets föreskrifter

Goda förutsättningar för bra mat i förskola/skola:

- Vår målsättning är att hålla hög kvalitet på maten. Maten ska vara lagad från grunden, med så få halvfabrikat och tillsatser som möjligt
- Råvaror av god kvalitet, gärna ekologiskt och närproducerat bör användas
- Observera att målsättningen är riktlinjer och rekommendationer, inte någon lagstiftning
- Gemensam matsedel serveras för bildningsförvaltningens samtliga enheter

Måltidsupplevelse

Skollunchen ska främja goda kostvanor och stimulera intresset för en levande matkultur, såväl svensk som internationell, samt erbjuda en varierad och säsonganpassad meny.

Vi erbjuder goda och näringsriktiga skolluncher som ska tillgodose 1/3 av dagsbehovet av energi och näringsämnen utifrån livsmedelsverkets rekommendationer.

Hållbar utveckling

Vi arbetar aktivt för en hållbar miljö, miljökrav ställs i samband med upphandling och i största mån ska svenska råvaror användas. Andelen vegetabilier ska öka, både ur hälsosynpunkt men även för att bidra till minskad miljöpåverkan.

"SLÄNG INTE MATEN, ÄT UPP PÅ FATEN"

Tillsammans kan vi alla hjälpas åt att minska på matsvinnet och samtidigt värna om vår miljö.

