



TOMELILLA KOMMUN  
KOMMUNAL FÖRFATTNINGSSAMLING  
Nr F 19:4

Ks § 107/2019

Dnr Ks 2019/130

---

**Måltidsriktlinjer för Tomelilla kommun**

Antagen av kommunstyrelsen den 28 augusti 2019, Ks § 107.  
Gäller från den 1 september 2019.

Dokumentansvarig politisk instans: Kommunstyrelsen

Dokumentansvarig tjänsteman: Måltidschefen

Uppföljning: En gång per mandatperiod eller oftare vid behov



## Måltidsriktlinjer för Tomelilla kommun

**Tillsammans gör vi måltiden till en hållbar god upplevelse för alla sinnen**



## Innehåll

Hållbar måltid med miljö och hälsa i fokus .....	2
Varför och för vem .....	2
Ansvar .....	2
Hur gör vi .....	3
Hur följer vi riktlinjerna .....	3
Måltidsmodellen .....	3
God och trivsamt .....	3
Näringsriktig, hälsosam och säker .....	4
Integrerade måltider .....	4
Hållbara måltider .....	5
Måltiden i verksamheten .....	5
Förskola, skola och fritidshem .....	5
Förskola .....	5
Skola och fritidshem .....	5
Vård och omsorg .....	6

**Antagen** av Kommunstyrelsen 20190828, Ks § 107.

**Gäller från datum** 20190901

**Dokumentansvarig politisk instans:** Kommunstyrelsen

**Dokumentansvarig:** Måltidschefen

**Uppföljning:** En gång per mandatperiod eller oftare vid behov

# Måltidsriktlinjer för Tomelilla

*- Tillsammans gör vi måltiden till en hållbar god upplevelse för alla sinnen-*

## Hållbar måltid med miljö och hälsa i fokus

Måltiden och maten ska vara näringsriktig, förebygga ohälsa och skapa en måltid anpassad efter matgästens behov vad gäller mängd, näring, konsistens och allergier/intolerans. Måltiden skapar en positiv upplevelse och ger förutsättningar för goda och hälsosamma matvanor. Måltiden ska ta hänsyn till traditioner men inkludera nya smaker och rätter.

Genom upphandling av säsonganpassade råvaror, förbättrad köttkonsumtion, minskat matsvinn och samordnade transporter tar vi tillsammans stor hänsyn till klimatpåverkan och arbetar för en hållbar framtid.

## Varför och för vem

För att kunna säkerställa att måltiderna som serveras kommunens matgäster uppfyller krav och rekommendationer som livsmedelsverket och socialstyrelsen ställer.

Riktlinjerna ska vara vägledande för personal inom förskola, skola, handikapp- och äldreomsorg, de ska ge information till invånare och andra intressenter om hur kommunen jobbar med måltiden. Riktlinjerna ska vara ett stöd för politiker och vara underlag för målarbete, verksamhetsplaner och budget.

## Ansvar

**Kommunstyrelsen och nämnderna** ansvarar för att det finns förutsättning enligt lagstiftning och nationella riktlinjer att följa måltidsriktlinjerna.

**Verksamhetschef** ansvarar för att verkställa beslut, årligen redogöra planerade aktiviteter för att uppnå målen i riktlinjerna. Ansvarar för kvalitet, säkerhet och uppföljning av verksamhet.

**Måltidschef** ansvarar för varierad matsedel, matproduktion, näringsinnehåll, livsmedelsupphandling och kökspersonal. Ytterst kvalitetsansvarig för hantering av livsmedel.

**Måltidspersonal** ansvarar för matproduktion, näringsinnehåll, portionsstorlek samt är kvalitetsansvarig för hantering av livsmedel.

**Enhetschef/rektor** ansvarar för att personalen har förutsättningar att följa riktlinjerna och tillräcklig kompetens för att erbjuda och tillgodose varje individs näringsbehov. Att hantering av livsmedel följer livsmedelslagstiftningen samt kalla till regelbundna matråd och tillämpa pedagogiska måltider.

**Skolsköterska** ansvarar för att informera föräldrar, elever och pedagoger om betydelsen av bra matvanor. Samverkar med köket angående specialkost.

**Sjuksköterska** ansvarar för att göra riskbedömningar och åtgärdsplaner för personer med risk för undernäring. Ansvarar även för munstatus samt ordinerar specialkost och mat med annan konsistens.

**Undersköterska/vårdbiträde** ansvarar för att se till den äldres välbefinnande, följa åtgärdsplaner och rapportera avvikelser i kosten.

## Hur gör vi

Tillsammans lägger vi grunden för goda matvanor och tar hänsyn till matgästens behov, måltidsmiljön, tidpunkten och valfriheten med hållbarhet i fokus.

Måltiden ska så långt som möjligt vara tillagad från grunden av råvaror som är näringsriktiga och håller hög kvalitet.

Måltidsgästerna är delaktiga och har inflytande över den mat som serveras genom matrådens arbete.

För att uppnå och säkerställa alla kvalitetsaspekter används verktyget FAMM, Fem Aspekter på Måltids Modell (Förklaring – se rubrik God och trivsamt).

## Hur följer vi riktlinjerna

Tillsammans har vi ett gemensamt ansvar för att uppfylla intentionerna i riktlinjerna.

Engagemang, öppenhet och samarbete mellan verksamheterna resulterar i en hållbar utveckling för måltiden.

Riktlinjerna följs upp och revideras vart fjärde år, uppföljning och utvärdering sker årligen.

## Måltidsmodellen

Måltidsmodellen är utformad av livsmedelsverket och togs fram som ett stöd i arbetet med en god måltid. Modellen består av sex olika pusselbitar som är viktiga för att måltidsgästerna ska uppleva matglädje och för att kunna må bra av maten.



- **God och trivsamt** - Måltiden och måltidsmiljön ska upplevas som god och trivsamt.
- **Näringsriktig och säker** - En bra måltid är näringsriktig och säker att äta.
- **Integrerad** - Måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller i omvårdnaden.
- **Hållbar** – Måltiden ska bidra till en hållbar utveckling. Fokus är på miljö, men den sociala aspekten och också viktig.

Det krävs kompetens, engagemang och samverkan för att tillsammans lägga pusslet

## God och trivsamt

Helhetsupplevelsen för måltiden är mer än bara maten, hur trivsamt måltiden är avgör hur gott maten smakar.

Bra råvaror, god kunskap, nyfikenhet, engagemang och möjlighet till utveckling leder till goda och hälsosamma måltider.

Maten ska vara av god kvalitet samt så långt som möjligt vara tillagad från grunden av goda och näringsriktiga livsmedel. Måltiden tar hänsyn till traditioner, men inkluderar även nya smaker och rätter för att utveckla och aktivera intresset för maten. Med måltiderna kan morgondagens konsumenter få med sig kunskap, intresse och nyfikenhet kring råvaror, matlagning och måltider.

Hur måltiden serveras och presenteras har stor inverkan på helhetsupplevelsen kring måltiden, även dofter har stor betydelse för hur vi upplever maten. Alla ska ges möjlighet att äta på regelbundna tider och ges tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro.

Verktyget **FAMM** används som stöd för att bedöma måltiderna, FAMM står för Fem Aspekter på Måltids Modell;

1. Rummet – ljus, ljud och inredning
2. Mötet – mellan gäst och personal
3. Produkten – mat och dryck
4. Stämningen – helheten, service, känsla
5. Styrsystemet – ekonomi, hygien

## **Näringsriktig, hälsosam och säker**

Mat som följer lagstiftningen samt andra fastställda riktlinjer och rekommendationer framtagna av livsmedelsverket och socialstyrelsen. Samt följa de nationella folkhälsomålen.

Näringsriktig mat som hamnar i magen ger bra förutsättningar för att må bra och orka vara aktiv. Menyn ska varieras och anpassas efter behov och förutsättningar. Måltiden ska främja goda matvanor, maten ska vara näringsberäknad och tillagad efter recept.

All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästerna ska kunna känna sig trygga i att inte bli sjuka av maten. Alla offentliga kök ska ha ett dokumenterat egenkontrollprogram enligt lagstiftningen och all personal som handskas med livsmedel ska få regelbunden utbildning inom kvalitetssäkring och hygien. Det ska även finnas rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas.

För att kunna servera säker mat krävs aktuellt intyg från läkare eller dietist för att kunna möta gästens behov.

## **Integrerade måltider**

Måltiden ses som en resurs under dagen, måltiden kan användas som ett pedagogiskt verktyg och för att skapa nyfikenhet kring mat och livsmedel. För sjuka och äldre är måltiden en viktig del av omsorgen och vården.

Tillsammans använder vi måltiden som en resurs för att stärka matglädjen och öka lärandet om mat, hälsa och välbefinnande. Förutsättningarna för en positiv måltid skapas gemensamt av medarbetarna. Det är viktigt att måltidsgästen känner inflytande och delaktighet över maten och måltidsmiljön.

För att följa upp och skapa delaktighet genomförs kundundersökningar samt det kostmöte/kostråd där maten och måltidsmiljön diskuteras.

Tillsammans arbetar vi för att alla ska vara delaktiga i måltiden, detta gör vi genom ett nätverk där mat, måltid och måltidsmiljö diskuteras. Alla ska vara delaktiga, från gästen till beslutsfattarna.

1. **Måltidsgästerna** – Framför sina synpunkter till måltidsombuden
2. **Måltidsombuden** – Här samlas samtliga ombud och diskuterar specifika frågor. Ombuden tar övergripande frågor vidare till måltidsadministratörerna
3. **Måltidsadministratör** – Här diskuteras det och tas beslut om enskilda verksamheters och enheters arbete med strategiska frågor gällande måltiden.
4. **Beslutsfattare** – Övergripande ansvar för mål och budget. Här tas beslut som berör hela förvaltningen och verksamheten.

## Hållbara måltider

Tillsammans arbetar vi medvetet för att minska måltidens belastning på miljön. Upphandling och inköp ska ta hänsyn till miljö, klimat, hälsa, etik, arbetsmiljökrav samt ekonomi. Vi tar stor hänsyn till närodlade och närproducerade livsmedel och genmodifierade råvaror ska undvikas så långt det är spårbart.

Kommunen samordnar sina transporter via den samordnade distributionscentralen samt upphandlar och köper in svenska råvaror så långt det är möjligt. Menyplaneringen är till stor del säsons- och klimatanpassad och råvaror väljs med omsorg.

Minskad energianvändning och källsortering är en del av hållbarhetsarbetet och tillsammans arbetar vi för att minska matsvinnet. Både elever och personal ska informeras och medverka till minskat matsvinn.

Viktiga delar för en hållbar måltid.

Livsmedel med låg klimatpåverkan

Minskat matsvinn

Säsonganpassade menyer

Samordnade transporter

## Måltiden i verksamheten

### Förskola, skola och fritidshem

Måltiderna i förskola och skola ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna i förskolan eller skolan. Måltiderna ska uppfylla livsmedelsverkets riktlinjer för barn och unga. Skolåldern är också en tid då matvanor och attityder till mat grundläggs. Måltiderna i förskola och skola ger barnen en grund för goda och hälsosamma matvanor.

Livsmedel såsom godis, snacks, läsk och andra söta drycker ska inte erbjudas. I huvudsak ska endast naturella osötade mjölkprodukter ex fil och yoghurt serveras. Bär kan tillsättas för att få smak. Bröd som serveras ska vara osötat och fiberrikt. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön serveras inte.

Den pedagogiska måltiden är viktig för att tillsammans med barn och elever lära hur fördelningen på tallriken och portionsstorleken ska se ut. Personal som äter pedagogisk måltid ska vara delaktiga i att skapa trevlig samvaro, goda matvanor och inspirera barnen att prova nya smaker och konsistenser.

### Förskola

För barn som vistas heltid i förskolan serveras det frukost, lunch och mellanmål samt ett mellanmål efter kl. 16:30. Måltiderna ska utgöra 65–70% av dagsbehovet.

Vid lunchen ska det dagligen serveras minst två olika grönsaker, kokta eller råa. Smakportioner av bönor, linser eller olika salladsblandningar ska också erbjudas.

### Skola och fritidshem

Skollunchen ska vara näringsberäknad och tillgodose 30–35% av dagsbehovet. Frukost och mellanmål serveras på fritidshem och ska tillsammans utgöra 30–35% av dagsbehovet.

Lunchen bör inte börja tidigare än 11 och bör vara vid samma tid varje dag för de olika klasserna. Ett väl planerat matschema minskar köbildning vid serveringen och ger förutsättning till en avkopplande måltidsmiljö.

Det serveras dagligen två alternativ till skollunchen. Salladsbuffén ska innehålla minst 5 komponenter och serveras dagligen. Den ska bland annat innehålla grövre grönsaker, bönor eller baljväxter och färsk frukt. Den ska även innehålla ex. pasta, bulgur eller liknande för att gästen själv ska kunna kombinera en salladstallrik som alternativ till dagens rätt.

Skol café och liknande försäljning ska erbjuda ett hälsosamt utbud, som tidsmässigt inte konkurrerar med skollunchen.

## **Vård och omsorg**

Inom äldreomsorgen är det vanligt med undernäring. Undernäringen orsakar mycket lidande och ökar risken för sjukdom ytterligare. Bra måltider inom äldreomsorgen förebygger undernäring och främjar bevarande av funktion och livskvalitet. Det är viktigt är att menyerna anpassas efter de äldres behov, vanor och önskemål.

Måltiden och måltidsordningen ska uppfylla Livsmedelsverkets och Socialstyrelsens rekommendationer för äldre.

Vanlig kost för äldre är normalportion och Energiportion.

Normalportion är mindre och näringstätare än svensk näringsrekommendations portion (SNR).

Energiportionen är mindre än normalportionen, men lika näringstät.

Vid energiportion ska maten berikas i köket. Vid behov kompletteras kosten på vårdavdelningen. Vid ex. tugg- och sväljsvårigheter serveras mat med annan konsistens. Detta ordinerar av sjuksköterska, som även ordinerar andra typer av specialkost.

Måltiderna ska fördelas jämnt under dygnet med 3 huvudmål och 3–6 mellanmål.

Möjligheten till olika alternativrätter ska finnas vid huvudmålet mitt på dagen för att öka matgästens valfrihet. Måltiden ska i enlighet med FAMM vara en naturlig mötesplats för social samvaro och serveras i en lugn och trivsamt miljö. Måltiden ska i enlighet med FAMM vara tilltalande och smakligt upplagd för att aktivera sinnen och öka aptiten.