



Riktlinjer kost - Skola/Förskola

Inledning

Måltiden är för många en av dagens höjdpunkter och är viktig både för individens välbefinnande och för den nationella folkhälsan i stort. Det är därför av största vikt att kommunerna runt om i landet tar sitt ansvar och erbjuder en god och näringsriktig måltid i en trivsamt måltidsmiljö med ett gott bemötande för att bidra till en positiv upplevelse. Kommunens alla verksamheter skall därför bestå av utbildad personal och vara så nära matgästen som möjligt inom praktiska och ekonomiska förutsättningar. Kostenheten skall förmedla matglädje till matgästerna och bidra till matgästernas hälsa och utveckling. Ett viktigt redskap kommunen kan använda sig av är den pedagogiska lunchen (Bilaga 1.). Att hjälpa barn att tidigt grundlägga bra matvanor har stor betydelse för barnens hälsa i dag och senare i livet. Skola och förskola är en arena som kan främja goda matvanor bland barn och ungdomar. Genom att ha en gemensamma riktlinjer vill vi så långt som möjligt undvika pepinnar och förbud och istället erbjuda hälsosamma och bra alternativ för våra barn och ungdomar.

Syfte

Riktlinjerna är till för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet. Vidare ska den stärka förskolans personal i det dagliga arbetet vid valen kring traditioner och friande. Riktlinjerna ska vara vägledande vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten samt vid upphandling.

Mål

- Måltiderna ska vara vällagade, goda och näringsriktiga samt serveras i en trevlig miljö med ett gott bemötande
- Matgästen skall ges möjlighet att påverka kost och måltidsmiljö genom matråd.
- Aktivt arbeta för att öka andelen säsongsanpassade livsmedel
- Matsvinnet ska minska
- Klimatpåverkan i måltidsverksamheten ska minska
- Måltiderna skall serveras vid regelbundna tider
- Skollunchen bör serveras mellan 11,00-13,00 och alla barn/ungdomar. Alla elever bör ha minst 30 minuters lunchrast för att ges möjlighet att äta i lugn och ro.
- Vad gäller läsk, godis och snacks ska man följa livsmedelsverkets rekommendationer för förskolan och skolans verksamhet.
- Öka andelen ekologiska varor.

Måltider

Måltiderna inom förskolan skall ge 65-70 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen (frukost 20-25%, lunch 25-35% resten kommer från mellanmål).

Skollunchen skall motsvara 25- 30 % av elevernas behov av energi och näringsämnen (svenska näringsrekommendationer).

I förskolor, fritidshem och skolor skall vi föregå med gott exempel. Detta gäller vid planering och servering av måltider, firande av traditioner och som förhållningssätt för vuxna vid pedagogiska måltider.

Förskolan och skolans tradition är att ge ett positivt matbudskap och att främja de goda alternativen i utbudet av livsmedel och måltider. Vi som kommun måste ta ansvar för de ökade kostrelaterade folkhälsosjukdomarna i Sverige bland såväl vuxna som barn och göra vad vi kan för att hämma den utvecklingen.

Läsk, godis och "snacks" ska inte erbjudas i barnomsorgens och grundskolans verksamhet. Frukt och grönsaker bör i större utsträckning erbjudas som "festligt" alternativ.

Produkter som är tomma på näring men fyllda av fett och socker och kalorier måste begränsas i cafeterior, vid utflykter, till mellanmål, vid födelsedagsfirande och vid olika "mystillfällen".



Firande/Speciella högtider:

Ur ett bra näringsintag finns det ett mycket litet utrymmer för exempelvis söta drycker, glass, godis, snacks, kakor och bullar. Det är bra om förskola/skolan inte alls serverar dessa sötsaker, utan låter föräldrarna ta ansvar för den delen. Det är viktigt att låta föräldrarna bestämma när man vill introducera dessa livsmedel för sina små barn och samtidigt veta vad de små barnen äter.

Traditioner finns av olika slag och vi har till uppgift att inom förskola/skola föra vårt kulturarv vidare. Vilka traditioner och festligheter som uppmärksammas på respektive enhet kan av olika anledningar skilja sig åt. I det här sammanhanget kan inte nog betonas att det finns andra sätt att uppmärksamma en högtid än att stoppa något i munnen. Det är upp till varje enhet att bestämma vad som uppmärksammas, varför och hur. Viktigt att poängtera är att vi självklart måste få överraska vid speciella tillfällen med något ätbart som är extra festligt.

Bakning tillsammans med barn/elever är välkommet i den mån det är pedagogiskt motiverat och planerat.

Födelsedagar firas med viss begränsning. Detta innebär att respektive barn/elev firas på sin födelsedag genom att bli extra uppmärksammas och sedd, duka med servetter eller bjuda på fruktsallad. Glass- och tårtkalas är däremot något vi undviker. Detta firande överlåtes till familjen. Ett alternativ kan vara att man samlar ihop alla månadens födelsedagsbarn och låter dem baka eller bjuda på något extra en valfri dag under månaden. På enheter där det finns cafeteria, kiosk eller annan försäljning som sker utanför skolans ansvarsområde bör samverkan och diskussion ske över förvaltningsgränserna för att ett mera hälsosamt utbud i dessa verksamheter skall kunna erbjudas.

Nötter:

Det skall finnas ett totalt nötförbud i skolan och förskolans alla lokaler under årets alla dagar (bilaga 2).

Lunch:

Varje skoldag skall det serveras ett varierat salladsbord. Det är viktigt att variera utbudet av grönsaker och gärna efter säsong både ur ekonomiskt och miljömässigt perspektiv. Det är ett mål att använda säsonganpassade grönsaker. Det går utmärkt att komplettera utbudet med varma grönsaker.



Alla matgäster skall ges möjlighet att äta sig mätta. Detta skall inte ses som ett motsatsförhållande till att max begränsning tillämpas där så krävs. Max begränsning på t.ex. hamburgare eller fiskpinnar grundar sig på SLV:s portionsrekommendationer och understiger aldrig dessa. Det skall alltid finnas potatis/ris/pasta, grönsaker och knäckebröd att äta sig mätt på.

När lunchen består av soppa, vegetariska rätter mm serveras även då salladsbuffé. Mjukt bröd serveras i skolrestaurangen eller på förskolan när det är till exempel soppa.

Knäckebröd serveras dagligen som ett tillbehör till lunchen, detta gäller även förskolan. Där har pedagogerna ett ansvar att barn/elever äter mat först och inte enbart knäckebröd.

Specialkost:

Specialkost erbjuds vid medicinska, religiösa eller etiska skäl (bilaga 3). Vid dessa fall så skall ett intyg lämnas till kostenheten. Vid medicinska skäl så skall det även finnas ett läkarintyg.

Specialkost till pedagoger/lärare tillagas endast om samma mat ändå lagas till barn/elever eller om personalen i fråga äter pedagogiskt med barnen.

Samma regler gäller för personal som för barn/elev, vid specialkost så skall det lämnas in ett intyg till kostenheten.

Matråd

- I matrådet ingår kökspersonal, utsedd pedagog, utsedd elevrepresentant och om möjligt rektor samt kostchef.
- Återkommande möten minst en gång per termin
- Matrådets uppgift är att behandla frågor som gäller kost och matsalsmiljö

Uppföljning

Det ska årligen ske en uppföljning av riktlinjerna.

Kostansvarig ansvarar för att riktlinjerna följs i upphandlingar och i dess uppföljningar.

Referenser

www.slv.se information om livsmedelstiftning och livsmedelshygien samt bra mat för äldreomsorgen, bra mat i förskola och bra mat i skola.

www.skolverket.se information om näringsriktiga skolmåltider



Bilaga1.

Pedagogisk lunch

Förskola/skola

Syftet är att måltiden ska vara ett tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. De pedagogiska luncherna är viktiga för att barnen ska få en positiv upplevelse av måltiden och en naturlig inställning till mat.

Barnen behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle till samtal. Barnen får träna gruppkänsla och betydelse av samarbete. Matvanor grundläggs vid en tidig ålder. Förutsättningar för att skapa goda matvanor bör därför starta när barnen är på förskolan.

De vuxna är förebilder bland annat genom att:

- * Äta all mat som serveras
- * Visa vad en balanserad måltid är
- * Smaka på nya maträtter med en positiv inställning

Tanken bakom den pedagogiska lunchen är att den ingår i lärarnas arbetstid. Maten kan då ses som ett arbetsredskap.

Äldreomsorg

Det är den enskildes behov som avgör om en pedagogisk måltid är behövlig. Pedagogiska måltider ska enbart förekomma i den omfattning som krävs utifrån verksamheten. Behovet av den pedagogiska måltiden ska finnas dokumenterat och motiverat i genomförandeplanen. Syftet med pedagogiska måltider tillsammans med en enskild inom äldreomsorg och funktionshinderomsorg är att skapa en god, lugn och trygg måltidssituation vilket kan leda till att den enskilde äter bättre samt bibehåller sina funktioner längre. Andra personer, såsom boende på HVB kan ha behov av att personalen är med som en god förebild i måltidssituationen.

Lunch fsk/skola			
Åldersgrupp	1 vuxen	2 vuxna	3 vuxna
1 - 3 år	- 4 barn	5 - 9 barn	10 - barn
1 - 5 år	- 5 barn	6 - 11 barn	12 - barn
3 - 5 år	- 7 barn	8 - 15 barn	16 - barn
Grundskolan	1 per klassgrupp (22st)	Efter beslut av rektor*	Efter beslut av rektor*
<i>* Skriftligt beslut som delges kost/service avdelningen</i>			

Lunch äldreomsorg		
1 Personal	2 Personal	3 Personal
Efter beslut av avd.chef*	Efter beslut av avd.chef*	Efter beslut av avd.chef*
<i>* Skriftligt beslut som delges kost/service avdelningen</i>		

Förbud mot nötter, jordnötter, mandel och sesam

Bilaga 2



Många barn och ungdomar är allergiska mot nötter, jordnötter, mandel eller sesam. En person som är svårt allergisk kan få en livshotande allergichock om hon av misstag får i sig detta.

För att alla ska kunna känna sig trygga har vi därför infört ett fullständigt förbud mot nötter, jordnötter, mandel och sesam på skolans område.

Förbudet gäller vid all verksamhet under och efter skoltid – skolmat, fritidsverksamhet, disco, fester, personal- och föräldrafika med mera.

Det gäller dygnet runt året om, alltså även då lokalerna hyrs ut.

Tack för att du respekterar vårt beslut!

Vid frågor, kontakta:.....

Telefon och e-post:.....

.....
Rektor



Specialkost

Specialkost av medicinska skäl tillhandahålls efter att medicinskt intyg lämnats (av läkare, dietist eller skolhälсан), samt underskriven ansökan. Ansökan förnyas vid behov. Det är viktigt att elever/barn med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Medicinska skäl kan vara t.ex. glutenintolerans, laktosintolerans eller allergier mot vissa livsmedel (komjölksprotein, ägg, fisk, soja etc).

Specialkost av icke medicinska skäl (etiska) tillhandahålls efter underskrift från vårdnadshavare. Vi erbjuder bland annat kost som utesluter fläskkött, blodmat och inälvsmat.

När tillhandahålls specialkost?

Villkoret för att få specialkost är att barnet/eleven äter samma mat i hemmet. Vårdnadshavare intygar genom att skriva under ansökningsblanketten.

Tillbehör på ordinarie matsedel samt råkost/salladsbord är komplement även till specialkosten.

Gluten

Glutenintolerans, celiaki, innebär att man inte tål gluten. Gluten är proteiner som finns i vete, råg och korn. Gluten orsakar en skada på slemhinnan i tarmen. Produkter som innehåller vete (inklusive durumvete, dinkelvete/speltvete), råg och korn utesluts helt i den glutenfria kosten. Som ersättning väljs naturligt glutenfria livsmedel, som potatis, ris, majs, quinoa med mera.

Laktos

Laktosintolerans beror på en nedsatt förmåga att bryta ned mjölksocker. Då brist på enzymet laktas i tunntarmen gör att mjölksocker laktos inte kan brytas ner.

Sekundär laktasbrist kan uppstå vid exempelvis obehandlad celiaki. Då det kan uppstå inflammation i tunntarmen där enzymet laktas bildas.

Medfödd laktasbrist, kongenital är mycket ovanlig och enzymet som sönderdelar mjölksocker avsaknads vid födseln. Som i sin tur gör att barnet inte tål modersmjölken.

Det är extremt ovanligt att barn under 5-6år är laktosintoleranta. Så det är viktigt att söka vård för att få rätt diagnos om problem uppstår.

Mängder: De flesta laktosintoleranta klarar att få i sig 5-10g laktos/dag fördelat under dagens olika måltider. Det kan exempelvis vara så att man kan äta vanlig mat men behöver dricka laktosfri dryck.

Mjölksprotein

Komjölksallergi uppträder framför allt hos små barn, men kan förekomma även bland äldre barn och vuxna. Vid allergi mot mjölk reagerar man på proteinerna till skillnad mot laktosintolerans, då det är mjölksocker, laktosen, som ger besvär.

Fläsk- köttfri kost

Fläskfri kost innehåller inget griskött utan gästen erbjuds andra alternativ så som vegetariskt eller fisk. Köttfri kost är helt utan kött och innehåller en kost med vegetabilier, mjölk, mjölkprodukter, fisk och ägg.

Nötter

Nötter, mandel och fröer är vanliga orsaker till allergier både hos barn och vuxna. Även små barn kan vara allergiska mot nötter eller jordnötter. Jordnöten är inte en nöt utan en "ärta" och hör till baljväxterna.

Ärt & bönväxter, inkl. soja

Ärter, bönor, linser, kikärtor, sojabönor, lupin, jordnötter, lakrits, bockhornsklöver samt förtjockningsmedel E410-414 (bla fruktkärnsmjöl och guarkärnsmjöl) ingår i ärtväxtfamiljen.

Vid överkänslighet mot tex. Bockhornsklöver eller guarkärnsmjöl fyll i den informationen under övrigt.

Upphettat

Vissa frukter och grönsaker som barn inte kan äta råa kan gå bra att äta i upphettad form. Detta kan till exempel vara morötter eller äpple. Fyll då i denna information under övrigt.



Elevens namn:
Förskola/skola:

Födelseår:
Avd/klass:

Markera med ett kryss vad som gäller. Vid övrig specialkost så fylls detta i under övrigt.

Bifoga även intyg ifrån läkare/dietist.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Fisk |
| <input type="checkbox"/> Laktos, laktoslåg mat och dryck | <input type="checkbox"/> Skaldjur |
| <input type="checkbox"/> Laktos, laktosfri dryck | <input type="checkbox"/> Bönor/linser |
| <input type="checkbox"/> Mjölprotein, Mjölfri kost | <input type="checkbox"/> Sojaprotein |
| <input type="checkbox"/> Ägg | <input type="checkbox"/> Ärtor |
| <input type="checkbox"/> Nötter | <input type="checkbox"/> Blod/ inälvsmat |
| <input type="checkbox"/> Jordnötter | <input type="checkbox"/> Övrigt, fyll i nedan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Övrigt: _____

Ytterligare information: _____

Behöver ej specialkost längre.

Kostenheten lämnar inte ut personuppgifter och gallrar dessa årligen för att säkerställa att uppgifterna försvinner när de ej är nödvändiga.

Du har enligt 26 § personuppgiftslagen (1998:204) rätt att gratis, en gång per kalenderår, efter skriftligt undertecknad ansökan ställd till oss, få besked om vilka personuppgifter om dig som vi behandlar och hur vi behandlar dessa. Du har också rätt att enligt 28 § personuppgiftslagen begära rättelse i fråga om personuppgifter som vi behandlar om dig.

Jag samtycker till att Kostenheten Smedjebackens kommun behandlar personuppgifter om mig i enlighet med det ovanstående. Detta görs för att kunna säkerhetsställa att rätt specialkost delas ut.

Vårdnadshavares underskrift: _____ Tel arbete: _____

Namnförtydligande: _____ Tel bostad: _____ Tel mob: _____

Datum: _____

För specialkost av medicinska skäl krävs läkarintyg. Kom ihåg att bifoga läkarintyg.

Skicka blanketten och medföljande intyg till:

Kostorganisationen

Smedjebackens kommun

Vasagatan 17, 777 81 Smedjebacken