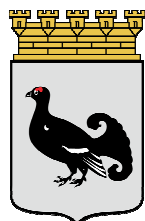


Dnr 929/2008

Kostpolicy 2009-2010

med rekommendationer och åtgärder



Barn- och skolnämnden
Sollefteå kommun
2008-12-11

Kostpolicy

Barn- och skolförvaltningens övergripande kostpolicy för förskolor, familjedaghem, fritidshem och skolor:

- Kostverksamheten skall förmedla matglädje till våra matgäster genom ett utpräglat service- och kvalitetstänkande. Matgästerna skall sättas i centrum och ges möjlighet att påverka kvalitet och innehåll både vad gäller mat och måltidsmiljö.
- Kostverksamheten skall bidra till matgästernas hälsa och utveckling genom att erbjuda en kost som tillgodoser olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande nationella näringsrekommendationer.
- Kostverksamheten skall se sitt ansvar i att grundlägga goda måltidsvanor samt vara en integrerad del i övrig förskole- och skolverksamhet.
- Kostverksamheten skall präglas av en hög och jämn kompetens där god arbetsmiljö och trivsel råder.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Bakgrund.....	4
1.1 Syfte	4
1.2 Mål	4
1.3 Uppföljning och utvärdering	4
1.4. Förslag till vidare åtgärder	4
2. Åtgärder centralt och lokalt med anledning av kostpolicyn	5
3. Riktlinjer med hänvisningar, nationella och lokala.....	7
4. Råd och rekommendationer	8
4.1 Generella råd och rekommendationer	8
5. Måltider och mellanmål.....	9
5.1 Frukost och mellanmål.....	9
5.2 Lunch	10
5.3. Specialkost	11
5.3.1 <i>Rutin gällande specialkost</i>	11
5.4. Dryck.....	12
6. Traditioner och födelsedagsfirande.....	13
7. Förslag till implementering under 2009	14
8. Uppföljning	15
9. Kompetensutveckling	15
9.1 Kompetensutveckling för kökspersonal.....	15
9.2 Rutin för kompetensutvecklingsplan	15

1. Bakgrund

Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram nya råd; Bra mat i förskolan och Bra mat i skolan.

Råden är avsedda som stöd för alla som på något sätt arbetar med maten i förskolan eller skolan och även till föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos barn och ungdomar. Råden gäller både bra matvanor och livsmedelssäkerhet.

Det är därefter - enligt Livsmedelsverkets råd - upp till varje kommun, skola och personalgrupp att bestämma och i detalj planera hur man vill arbeta för att främja bra matvanor.

Utifrån Livsmedelsverkets råd har Kostpolicy med åtgärder och rekommendationer för barn- och skolförvaltningens verksamheter i Sollefteå kommun, tagits fram i dialog med kökspersonal, föräldrar, pedagoger, skolhälsovård och kostsamordnare

Barn- och skolnämnden i Sollefteå kommun har, genom denna kostpolicy, tagit beslutet att samtliga verksamheter ska följa det upprättade dokumentet.

1.1 Syfte

Kostpolicyn med åtgärder och rekommendationer anger en miniminivå som ska gälla alla enheter.

1.2 Mål

- Kostpolicyn ska leda till en hög och jämn kvalitet både när det gäller mat och måltidsmiljö.
- Kostpolicyn ska hållas levande genom återkommande utbildning och uppföljning.

1.3 Uppföljning och utvärdering

Utvärdering sker årligen i barn- och skolförvaltningens kostråd och i respektive verksamhets kvalitetsredovisning. Resultatet redovisas till nämnd årligen i april månad.

1.4. Förslag till vidare åtgärder

Utifrån utvärdering, i kostråd och i verksamheterna, ges förslag till vidare åtgärder för ökad måluppfyllelse.

Förslagen lämnas till kostrådet för sammanställning och årlig redovisning till förvaltning och nämnd.

2. Åtgärder centralt och lokalt med anledning av kostpolicyn

- *Kostverksamheten skall förmedla matglädje till våra matgäster genom ett utpräglat service- och kvalitetstänkande. Matgästerna skall sättas i centrum och ges möjlighet att påverka kvalitet och innehåll både vad gäller mat och måltidsmiljö.*
 1. Kökspersonalens kunskaper i service och bemötande skall aktualiseras.
 2. Kostråd enligt fastställda rutiner skall finnas på varje förskola/skola. Stående inslag kan vara diskussioner om måltidsmiljö, kvalitet och tallriksmodellen. Önskemat skall baseras på rammatsedeln för att säkerställa att maten under veckan blir varierad. Funktioner som bör ingå i kostrådet är: barn/elev, rektor/biträdande rektor, representant för köket/skolrestaurangen, samt ev. 1-2 pedagoger* och skolsköterska.
*Hem- och konsumentkunskapslärare på enheter där den kompetensen finns.

- *Kostverksamheten skall bidra till matgästernas hälsa och utveckling genom att erbjuda en kost som tillgodoser olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande nationella näringsrekommendationer.*
 1. Gällande nationella näringsrekommendationer och riktlinjer skall följas av respektive köks personal. För säkerställande av detta kommer alla tillagningskök att ges fortlöpande utbildningar i kostprogrammet. Användandet kommer i praktiken bestå i att köken ges möjlighet att skapa sina egna matsedlar utifrån en receptbank med näringsberäknade recept.
 2. Befintlig rammatsedel skall användas för att garantera likvärdigheten för barn och elever, men även för att garantera variation i kosten.
 3. Samarbetsformer utarbetas lokalt mellan kökspersonal, barn/elever och skolhälsovård för att säkerställa rutiner i arbetet med specialkost, exempelvis vid allergi, under- eller övervikt.

- *Kostverksamheten skall se sitt ansvar i att grundlägga goda måltidsvanor samt vara en integrerad del i övrig förskole- och skolverksamhet.*
 1. I förskolor, familjedaghem, fritidshem och skolor skall föregå med gott exempel. Detta gäller vid planering och servering av måltider, firande av traditioner och vuxnas förhållningssätt vid pedagogiska måltider.
 2. Samverkansformer utarbetas lokalt mellan kök och pedagogisk verksamhet i syfte att skapa ökad förståelse såväl mellan kökspersonal och matgäster som mellan kökspersonal och pedagogisk personal. Exempelvis mötesrutiner mellan kök och pedagoger i förskoleverksamheten eller olika sätt integrera skolmåltiden i den övriga undervisningen i skolan.
 3. Representanter för kökspersonalen ska årligen delta på föräldra-/skolrådsmöten och informera om maten och måltidsmiljön med syfte att lyfta diskussionen gällande måltiderna inom förskola/skola som en del i det pedagogiska uppdraget.

- *Kostverksamheten skall präglas av en jämn och hög kompetens där god arbetsmiljö och trivsel råder.*
 1. Möjlighet till arbetsrotation ses över
 2. Tydliga rutiner/instruktioner för vikarie skapas.
 3. Rutiner för köksträffar upprättas centralt (kostråd och kostsamordnare ansvarar).
 - Agenda meddelas rektorer och kökspersonal terminsvis och läggs in i förvaltningens kalendarium.
 - Utskick till kommande köksträff skickas ut till rektor och kökspersonal minst en vecka i förväg.
 - Generellt innehåll bör bestämmas gemensamt av köksgruppen.
 - Minnesanteckningar skickas till kökspersonal samt till rektorer för kännedom.

3. Riktlinjer med hänvisningar, nationella och lokala

Gällande nationella näringsrekommendationer och riktlinjer enligt nedan skall följas vid planeringar och tillagning av samtliga måltider.

Svenska näringsrekommendationer (SNR 2005).

Riktlinjer för förskola och familjehem. Utgiven våren 2007 av Statens Livsmedelsverk på uppdrag av regeringen.

Riktlinjer för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Utgiven våren 2007 av Statens livsmedelsverk på uppdrag av regeringen.

4. Råd och rekommendationer

4.1 Generella råd och rekommendationer

Vi serverar inte jordnötter, mandel eller nötter i förskolan/skolan.

Telefonnummer till skolrestaurangen skall finnas på hemsidan och i skolkatalogen.

Matsedlar för såväl frukost, lunch som mellanmål skall finnas på respektive enhets hemsida. Ett inledande alternativ kan vara att matsedlar skickas ut eller på annat sätt delges barn/elever och föräldrar.

Matsedeln är ofta matgästens första intryck av maten och bör därför utformas så att maten låter tilltalande och lockande. (Stekt panerad hokifilé med kokt potatis, remouladsås, ärtor och citron låter mer tilltalande än fisk och potatis).

Vår målsättning är att alla matgäster skall ges möjlighet till minst 20 minuters sittning i lugn och avstressande miljö i samband med sin måltid.

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

Näringsvärdesdeklaration på en standardportion skall kunna fås av kökspersonalen vid förfrågan.

Matlagning från grunden förordas där tid, bemanning och köksutrustning tillåter detta. Halvfabrikat används således i så liten utsträckning som möjligt. Detta kan uppnås genom god framförhållning och variation i matsedeln.

Hänsyn tas i möjligaste mån till måltidens målgrupp. Lagas mat till flera målgrupper kan små justeringar ge en bredd som gör alla matgäster nöjda. T.ex. för de yngre barnen serveras kokt potatis till soppan på soppdagar. Dagar som det serveras pizza skall det kunna erbjudas alternativ maträtt.

Vid utflykter och friluftsdagar är vår målsättning att erbjuda mat som uppfyller samma krav på näringsinnehåll och livsmedelshygien som mat/mellanmål som dagligen serveras.

För att förbättra fettkvaliteten i matlagningen bör man använda D-vitaminberikat flytande matfett (eller fast matfett med bra fettsyresammansättning) eller olja, gärna rapsolja. Forskning visar att en kost innehållande mindre mättat och mer omättat fett än idag kan hjälpa till att förebygga hjärt- och kärlsjukdom.

Små barn upp till tre år klarar inte av alltför fiberrik mat men generellt sett bör mängden kostfiber i maten öka. Detta gör vi genom t.ex. erbjuda frukt och grönsaker, grövre bröd, grovt kornbröd/hamburgerbröd och fullkornspasta.

5. Måltider och mellanmål

5.1 Frukost och mellanmål

För elever som inte omfattas av frukost och mellanmål rekommenderas försäljning av smörgåsar, frukt, fil, mjölk till självkostnads pris om behov finns.

Frukostarna varierar under veckan så att alla barn/elever känner igen sig någon dag. Variation har också till syfte att barn/elever skall ges möjlighet att prova nya smaker och konsistenser.

Chokladmjölk erbjuds högst en gång per vecka och då som egen dryck gjord på kakao, socker och mjölk.

Bröd till frukost och mellanmål kan vara hembakat eller köpt. Det viktigaste är stor variation eftersom bröd är en del av vår basföda. Vi erbjuder övervägande grövre sorters bröd. Vitt bröd serveras endast i undantagsfall.

Vi servering av fil och yoghurt används främst naturella produkter som kan smaksättas med frukt och bär.

Som gröttillbehör serveras frukt, bär, russin, äppelmos, lingon eller annan sylt.

Rent socker på fil, yoghurt och gröt undviker vi att servera. Så kallat trollpulver, d.v.s. kanel och socker används med försiktighet.

Mellanmål består vanligen av mjölk och smörgås och grönsak, eller frukt. Detta kan varieras med hjälp av olika sorters bröd, nyckelhåls märkt pålägg, *ej marmelad*, grönsak.

Bullar, kakor, glass och liknande serveras endast i undantagsfall till mellanmål. Om så sker kompletteras måltiden med smörgås och/eller frukt för att uppnå de energi- och näringsnivåer som krävs.

5.2 Lunch

Lunchen ska, om möjligt, inte serveras före klockan 11.00. Samtliga enheter strävar efter att servera lunchen mellan klockan 11.00 – 13.00.

Kostverksamheten ska sträva efter att erbjuda näringsriktiga alternativ så att barn och elever har möjlighet att välja.

Tallriksmodellen är bra som utgångspunkt vid servering av lunch. En referensportion upplagd enligt tallriksmodellen i skolrestaurangen ger en bra bild av hur stor en portion är och hur fördelningen på tallriken bör se ut.

Grönsaksbuffén i skolan skall stå först i ordning och består dagligen av minst fem sorters sallad/grönsaker som serveras var för sig. Variation är viktig för gästernas skull men också ur en miljöaspekt. Att servera gurka, tomater och isbergsallad under vinterhalvåret är varken ekonomisk eller miljömässigt försvarbart.

Grönsaksbuffen kompletteras dessutom med varma grönsaker, keso, potatis/pasta/couscous-sallad, dressing m.m. för att öka intresset för ätandet av grönsaker.

Dessa rekommendationer gäller oavsett om lunchen består av soppa, hamburgare eller vegetarisk rätt med anledning av att energi- och näringsnivån skall kunna uppnås samt att vi har flera målgrupper att ta hänsyn till; exempelvis barn/elever med viktproblem eller som inte gillar maten.

De minsta barnen, 1-2 år behöver lite energirikare mat och ska därför ha lite extra fett i lunchmaten. Enklast är det att vid matbordet blanda en tesked matfett eller olja i småbarnens matportion.

I förskolan erbjuds minst två sorters grönsaker till lunchen. Även här serveras grönsakerna var för sig för att barnen skall ha möjlighet att välja grönsak/grönsaker. Varma grönsaker såsom broccoli, blomkål, morötter, ärtor m.m. bör serveras några gånger i veckan, i synnerhet till mindre barn som kan ha svårt att tugga vitkål och sallad. För barn under fyra år gäller det att successivt öka intaget så att de vid fyra års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden 400g frukt och grönsaker.

Blodpudding och potatisbullar serveras helst tillsammans med t.ex. bacon eller skinka för att öka näringsvärdet och hjälp för kroppen att ta upp järnet. Samma effekt har vitaminet C som kan serveras i form av vitkålsallad, broccoli eller apelsinklyftor.

Till soppan serveras fiberrikt bröd med pålägg. Är soppan vegetarisk bör köttpålägg serveras till smörgåsen. Innehåller soppan däremot kött/fisk eller annat proteinvärde kan ostsmörgås serveras. Frukt till efterrätt rekommenderas för att öka mängden energi, kostfibrer, vitaminer och mineraler.

Knäckebröd ska kunna erbjudas som komplement till lunchen även på förskolan.

5.3. Specialkost

Specialkosten skall vara så lika den ordinarie maten som möjligt.

Under/överviktiga barn och ungdomar, som står under dietist eller skolhälsovårdens behandling, har specialkost. Det är viktigt att all kökspersonal alltid följer de portionsangivelser som gäller. Till överviktiga barn och ungdomar kan även grönsaker behöva behandlas som specialkost om de inte tycker om det utbud som finns på den ordinarie grönsaksbuffén.

Förskola/skola har inte rätt att ta del av de livsmedelsanvisningar för specialkost som allergiska barn/elever får på recept.

Det finns inget som hindrar föräldrar att ta med egen mat till sitt allergiska barn om synnerliga skäl föreligger.

Förskola/skola erbjuder inte halalslaktad råvara eller korschermat. Förskolan/skolan erbjuder istället ett annat tillåtet alternativ eller en vegetariskt tillagat rätt.

Förskola/skola erbjuder inte vegankost.

Specialkost till pedagoger/lärare lagas i de fall då berörd person äter pedagogisk, schemalagd, lunch eller om samma mat lagas till barn/elever.

5.3.1 Rutin gällande specialkost

- Läkarintyg där allergi/överkänslighet är utredd ska lämnas till ansvarig förskolepersonal respektive klasslärare/mentor*. Vårdnadshavaren överlämnar intyget.
- Läkarintyget gällande specialkost kopieras och lämnas till köksansvarig. I grundskolan lämnas kopia även till skolsköterskan.
- Kopia av läkarintyget förvaras hos klasslärare/mentor, köksansvarig på respektive enhet och hos skolsköterskan
- Sker förändring av barnets/elevens hälsotillstånd under förskole-/skoltiden lämnar vårdnadshavare in ett nytt läkarintyg enligt punkt 1 och 2 ovan.

* under en övergångsperiod (våren 2009) kommer blanketten gällande allergi/särskild hänsyn att användas parallellt med läkarintyg. Från höstterminen 2009 gäller läkarintyg.

5.4. Dryck

Mjök är den dominerande drycken till frukost och mellanmål. Till lunch serveras vatten och mjök.

Det ska alltid finnas dricksvatten lätt tillgängligt som törstsläckare.

Saft/lättdryck serveras endast i undantagsfall, t.ex. i samband med firande av något slag.

6. Traditioner och födelsedagsfirande

Förskolornas och skolornas traditioner och födelsedagsfirande ska ske i enlighet med kostpolicyn.

Barn- och skolverksamhetens ståndpunkt är att det även finns andra sätt att fira, alternativt uppmärksamma, högtider. Viktigt är dock att poängtera att det självklart ska finnas överraskningar vid speciella tillfällen.

Födelsedagar firas med viss begränsning. Detta kan exempelvis innebära att man har ett gemensamt firande vid något/några tillfällen per läsår.

Inte heller godis erbjuds i annat fall än att det ligger i linje med kostpolicyn, vilket innebär att förskolor och skolor erbjuder andra alternativ.

På enheter där det finns cafeteria ska inte försäljning av läsk eller godis ske. Detta för att sträva efter att grundlägga goda kostvanor hos barn och ungdomar.

7. Förslag till implementering under 2009

- Information och genomgång av kostpolicyn för:
 - samtliga skolledare vid rektors- eller områdesmöte januari 2009
 - kökspersonalen i samband med köksträff januari 2009
 - elevhälsovården vid områdenas första elevhälsoteamsmöte våren 2009
 - kommunens dagbarnvårdare i samband med träff våren 2009
 - friskolor och enskilda verksamheter erbjuds samma information
- Respektive skolledare går igenom kostpolicyn med all personal i samband med arbetsplatsträffar, personalmöten. Personal ska vara införstådd med kostpolicyn och kommunicera dess innehåll med barn och elever.
- Barn/elever informeras av ansvariga pedagoger, gärna i samverkan med kökspersonal.
- Elevskyddsombuden informeras av skolledare under vårterminen 2009.
- Föräldrar informeras av rektor/biträdande rektor i samband med föräldramöten och/eller föräldra-/skolråd.
- En kortversion av kostpolicyn läggs ut på hemsidan under våren 2009. Kostsamordnaren ansvarar för underlag till kortversionen.

8. Uppföljning

Utvärdering sker årligen i barn- och skolförvaltningens kostråd och i respektive verksamhets kvalitetsredovisning. Utvärdering redovisas till nämnd årligen i april månad.

Frågeställningar för uppföljning utformas av förvaltningens kostråd. Kostsamordnaren ansvarar.

9. Kompetensutveckling

9.1 Kompetensutveckling för kökspersonal

Personalen ska ha tillräcklig kompetens för sitt uppdrag i enlighet med denna kostpolicy.

Inventering görs, under 2009, med anledning av kompetensutvecklingsbehov gällande;

- Kostdataprogrammet.
- Egenkontroll och grundläggande utbildning i livsmedelshygien.
- Specialkost
- Service och bemötande

Vikarier ska ges den information/utbildning som krävs uppdraget.

9.2 Rutin för kompetensutvecklingsplan

- Samtliga utbildningsinsatser, enligt ovan, inventeras av kostsamordnare i samarbete med kostråd och rektor på respektive arbetsställe.
- Utbildningsbehovet sammanställs efter uppdragsdialog och lämnas in till kostsamordnare och förvaltning.