



# **Kostpolicy för Gnosjö kommun**

## Varför en kostpolicy?

För enhetliga riktlinjer för verksamheterna inom äldreomsorg och skolorna

Stöd för brukare, anhöriga, elever, föräldrar, personal, och politiker

Livsmedelsverkets, Socialstyrelsens och SNR:s rekommendationer

Budgetering och redovisning

## Övergripande mål för måltidsverksamheten inom skolorna och förskolorna

- Måltiden skall ge en ur näringssynpunkt riktigt sammansatt kost av god kvalitet.
- Maten skall vara omväxlande och varierad samt bestå av lagad huvudrätt, råkost, bröd, matfett, mjölk och vatten.
- Måltiden skall intas enligt tallriksmodellen, vilket innebär en hög konsumtion av grönsaker och rotfrukter.
- Regelbunden måltidsrytm är önskvärd. Lunchen bör serveras mellan kl 10,45-13,00 i skolmatsalarna, mat-schemat bör ge möjlighet till 20 minuters sittande vid matbordet.
- Specialkost skall tillhandahållas av medicinska, etniska och religiösa skäl.
- På grund av att nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön är livsmedel som vanligtvis orsakar allergier, serveras dessa inte inom skola, förskola och fritidshem
- Miljön ska vara ordnad så att både barn/elever och vuxna tycker det är trevligt att äta.
- Ett matråd per enhet skall finnas med representanter från skolledning, skolmåltidspersonalen, elever, lärare, och gärna skolhälsovården som träffas 1-2 ggr per termin.
- Måltidsverksamhetens utvärdering skall redovisas tydligt i samband med skolenkäterna.

## Effektmål

Resultatet skall bli friska, välnärda barn/ungdomar som ser ett värde i maten och måltiden. Föräldrar ska känna trygghet i att det serveras näringsriktig väl sammansatt kost.

### **Inriktningsmål**

#### **Näring:**

**Frukost/mellanmål** -förskolan och fritidsverksamheten

Mjök/mjökprodukter

Bröd med margarin och/eller pålägg

Frukt, bär grönsaker

Ibland extra spannmålsprodukter(gryn, flingor mm)

#### **Lunch förskolan och skolan**

Potatis/ris/pasta

Grönsaker/rotfrukter

Kött/fisk/ägg

Bröd med matfett

Mjök och vatten

I skolan även salladsbord

#### **Energiinnehåll**

Förskolebarnens mat bör vara uppdelad så att frukosten ger 20 % av det totala intaget, en extra måltid på ca 5 % och lunch ca 25 %. Eftermiddagens mål bör utgöra ca 15 % av intaget.

Vid lunchmåltiden i skolan ska eleverna i snitt täcka minst 25 % av sitt energibehov vid lunchen.

Angivna nivåer av energi och näringsämnen ska uppnås i snitt under en vecka. Ett mellanmål på eftermiddagen bör ge 15-20 % och frukosten 20-25 % av dagens energibehov.

## **Miljö**

Möjligheten att använda ekologiska/närproducerade livsmedel i större utsträckning skall stimuleras och erbjudas alla kök när tillgängligheten och de ekonomiska förutsättningarna finns.

Närproducerat bröd serveras

Närodlade grönsaker/rotfrukter serveras

Säsonganpassat salladsbord serveras

Från miljösynpunkt rek främst potatis därefter pasta och sist ris

## **Utvärdering**

Varje år skall en utvärdering göras på skolorna om huruvida de uppsatta målen har uppfyllts. En attitydundersökning om maten bör genomföras kontinuerligt bland eleverna. Dessa övergripande mål, effektmål och inriktningsmål för Gnosjö skolor skall sedan inarbetas och anpassas i lokala mål och arbetsplansdokument för respektive enhet.

## **Kostpolicy för brukare med särskilda behov i Gnosjö kommun**

### **Mål**

Målet är att måltidernas syfte skall stärka hälsan samt bevara eller öka deras sociala, fysiska och psykiska välbefinnande. Måltiderna skall vara en integrerad del av omsorg och vård samt präglas av ett kvalitets- och servicetänkande på alla nivåer med en helhetssyn på den enskilde. Brukarna ska ha ett bra näringstillstånd.

Nutritionsbehandling för dessa ska ge bästa möjliga livskvalitet och funktion i ett överblickbart perspektiv

### **Syfte**

Syfte är att policyn ska fungera som riktlinjer för personal och som stöd till brukare och anhöriga samt fungera som kravspecifikation för matproduktion. Vidare ska policyn utifrån den enskilde individens behov lyfta fram vikten av kvalitetssäkring inom hela kostkedjan inom särskilt boende samt personer med matdistribution.

Tydliggöra för alla som medverkar i någon del av "matkedjan" vad som krävs för att åstadkomma en bra måltidsservice och matglädje.

## **Kvalitet**

### **Måltidsordning**

I boendeformer med totalt måltidsansvar skall minst fem måltider serveras. Det vill säga frukost, middag, kvällsmål samt två eller flera mellanmål.

Dessutom skall det finnas tillgång till mellanmål andra tider på dygnet i boendet.

Nattfastan får inte överstiga 11 timmar. Individuell plan på nattfastan bör finnas

### **Måltidsinnehåll**

#### **Frukost**

Mjök och/ eller mjölkprodukt

Spannmålsprodukt(gröt, flingor eller välling)

Sylt eller mos

Smörgås(mjukt/hårt bröd) pålägg

Juice och/ eller frukt

Kokt ägg

Kaffe eller te

#### **Middag:**

Kött, fisk eller likvärdig komponent

Potatis/ris/pasta

Bröd och matfett

Grönsaker kokta och/eller råa

Måltidsdryck

Efterrätt

#### **Kvällsmål:**

Kött, fisk eller likvärdig komponent

Potatis/ris/pasta

Bröd och matfett

Grönsaker kokta och/eller råa

Måltidsdryck

#### **Mellanmål:**

Exempelvis:

Dryck såsom kaffe, te, mjök osv.

Bulle, smörgås, skorpa, kaka, glass, yoghurt, frukt mm

#### **Näringstillskott:**

I första hand ska energi- proteinberikad kost användas och extra mellanmål erbjudas innan näringsdryck används.

Näringsdryck ska ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination.

Det ska finnas tillgängligt för brukare som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att tillgodogöra sig den vanliga maten.

## **Energi och näringsrekommendation**

Matgästerna ska erbjudas måltider vars energiinnehåll och näringsstäthet är enligt gällande näringsrekommendationer i grundkosten. Av det totala energiintaget per dygn rekommenderas följande fördelning av de energigivande näringsämnen:

Protein 15-20 energiprocent

Fett 35-40 energiprocent

Kolhydrat 40-50 energiprocent

Behov av energi uppgår till 30-35 kcal per kg kroppsvikt och dygn, vilket motsvarar 1200-2450kcal/dygn för kroppsvikterna 40-70kg

Ambitionen ska vara att förhindra undernäring genom identifiering, åtgärd och uppföljning av vidtagna åtgärder samt dokumentation av dessa.

## **Specialkost**

Den enskilde ska erhålla den specialkost som behövs om kosten ingår som behandlingsform vid sjukdom. Specialkost ska ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination inom särskilt boende. Typerna av specialkost tillämpas enligt Socialstyrelsens rekommendationer: E-kost, grov paté timbal kost, gelé kost och flytande kost är de vanligast förekommande

För personer som av religiösa, etiska skäl inte kan äta normalkost ska annan kost erbjudas.

## **Matsedlar**

Måltiderna ska vara en njutning och fest som speglar helger och andra högtider.

Matsedlarna ska vara näringsberäknade och så sammansatta att de tillgodoser energi- och näringsbehoven. Måltiderna ska komplettera varandra när det gäller smak, färg, konsistens och utseende.

## **Matkvalitet**

Mat som levereras från centralkök bör serveras så snart som möjligt och får varmhållas max 1 timme efter att den lämnat köket.

## **Miljö**

Det är viktigt att skapa lugn och ro under måltiden, duka vackert, stänga av tv och se till att måltiderna blir trivsamma. Måltidsmiljön har stor betydelse för den enskildes aptit och skall vara ett tillfälle för social samvaro och gemenskap. Personalen bör sitta med vid bordet under måltiden för att skapa lugn och trivsel.

Maten ska se aptitlig ut och dofta gott.

## **Matdistribution**

De med biståndsprovning erhåller lunchportion i eget boende. Medicinskt ansvarig personal ansvarar för att de får samma service som i särskilt boende när gäller det individuella behovet. Maten skall hålla samma kvalitet som i särskilt boende, se beskrivning ovan. Matportionerna levereras i konsumtionsfärdigt skick d.v.s. varmt/kallt skall serveras på ett tillfredsställande sätt.