



**LYSEKILS
KOMMUN**

Strategi

Program

Plan

Policy

>> Riktlinjer

Regler

Lysekils kommuns

Riktlinjer för kostverksamheten

Fastställt av:	Kommunfullmäktige
Datum:	2021-04-19, § 49
För revidering ansvarar:	Samhällsbyggnadsförvaltningen
För ev. uppföljning och tidplan för denna ansvarar:	Samhällsbyggnadsförvaltningen
Dokumentet gäller för:	Alla förvaltningar
Dokumentet gäller till och med:	2023-04-30
Dokumentansvarig:	Avdelningschef
Dnr:	LKS 2021-000133

Riktlinjer för kost

Innehåll

Riktlinjer för kost.....	3
Inledning och syfte.....	4
Mål	4
Vems ansvar?	5
Kvalitet övergripande.....	5
Hållbara livsmedelsinköp	5
Måltider inom barnomsorg, fritidshem och skola	6
God.....	6
Trivsamt.....	6
Näringsriktig och säker.....	6
Integrerad	8
Måltiden inom vård och omsorg.....	9
God.....	9
Trivsamt.....	9
Näringsriktig och säker.....	10
Integrerad	10
Måltider för gruppboende/LSS	10
God.....	10
Näringsriktig och säker.....	11
Källhänvisning	13

Inledning och syfte

Lysekils kommun värnar om den värdefulla måltiden. Maten ska vara näringsriktig och god. Strävan mot mer närproducerade livsmedel i balans med ekologiska, är av stor vikt för kommunen. Att måltider och menyer tas fram på ett öppet, enkelt och värdigt sätt i dialog med barn, elever och brukare är en framgångsfaktor för att få största möjliga nöjdhet.

Riktlinjerna innehåller Lysekils kommuns mål och strategier och stödjer Lysekils Vision 2030 för att säkerställa att de måltider som serveras inom kommunens verksamheter leder till välbefinnande och god hälsa. Riktlinjerna är ett styrdokument kring måltiden och ska användas som stöd för mat- och hälsofrågor i kommunens verksamheter vid planering och uppföljning.

Riktlinjerna utgår från Livsmedelsverkets måltidsmodell¹. Helhetsperspektivet är viktigt för att matgästen ska må bra av maten samt få en fin upplevelse kring måltiden.

Måltiderna ska vara en del i bevarandet av traditionell matkultur, men ska också främja utvecklingen av modern mat och integrera influenser från andra matkulturer. Maten ska vara framställd under goda etiska förhållanden med så låg miljöpåverkan som möjligt.



Källa: Livsmedelsverket

Mål

De måltider som ska serveras i Lysekils kommuns verksamheter ska säkerställa en bra näringsstatus för att förebygga undernäring hos äldre samt förebygga kostrelaterade problem hos både barn och vuxna som exempelvis övervikt/fetman och därigenom minska risken för framtida utveckling av kostrelaterade sjukdomar. Enkel och konkret information om måltiden ska finnas lättillgänglig på alla enheter samt på kommunens hemsida.

¹ <https://www.livsmedelsverket.se>

Vems ansvar?

Detta är ett styrdokument för kost, livsmedel och måltider i Lysekils kommun. Varje nämnd/förvaltning ansvarar för att riktlinjerna efterlevs och styrdokumentet ligger till grund för interna beställningar i verksamhet där måltid ingår. Beställningar ska löpande följas upp så att alla verksamheter med mat och måltider arbetar i enlighet med riktlinjerna. Dokumentet ska kompletteras med verksamhetens anpassade rutiner som är kända hos såväl matgäster som personal. En gång per år skickar kostverksamheten ut avtal med indexreglering till verksamheterna för påskrift utifrån föranmälda beställda portioner per år.

Riktlinjerna ska revideras vartannat år och beslut om reviderad riktlinje tas av kommunfullmäktige. Kostverksamheten ska vara ett stöd för verksamheterna gällande måltiden.

Kvalitet övergripande

- All personal som hanterar livsmedel ska regelbundet gå adekvata utbildningar.
- Alla inköp av livsmedel/råvaror ska så långt det är möjligt vara ursprungs- och näringsdeklarerade.
- Kostverksamheten ska eftersträva att tillaga "hemlagade måltider" det vill säga att maten är lagad från grunden, så långt det är möjligt.
- Genom att erbjuda alternativa rätter vid lunchservering ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten att alla äter av lunchen. Ett alternativ ska alltid vara ett näringsmässigt fullvärdigt vegetariskt alternativ.
- Kostverksamheten ska följa gällande livsmedelslagstiftning samt genomföra enhetens egenkontrollprogram.
- Måltiden ska uppfylla rekommendationer och riktlinjer som är utfärdade av Livsmedelsverket och Socialstyrelsen.
- Matens innehåll ska motsvara nordiska näringsrekommendationer (NNR).

Hållbara livsmedelsinköp

- Kommunen tillämpar upphandlingssätt som möjliggör inköp av närodlade, lokalproducerade, rättvisemärkta och ekologiska produkter.
- Delade upphandlingar möjliggör för mindre producenter att leverera till kommunen.
- Direktupphandling kan göras av närodlad/lokalproducerat så långt det är förenligt med upphandlingslagstiftning och kommunens upphandlingsregler samt ur ett ekonomiskt perspektiv.
- Inköp och menyer årstidsanpassas för att minska varuleveranser och transporter.
- Andelen ekologiska produkter fortsätter att öka i linje med de nationella målen.
- Genmodifierade produkter undviks.

- Intaget av grönsaker, baljväxter, frukt och spannmål främjas, och utbudet av vegetariska rätter ökas.
- Andelen kött minskas utan att det äventyrar näringsinnehållet.
- Kött ska komma från produktion som uppfyller svenska djurskyddskrav samt Upphandlingsmyndighetens (UHM) krav.
- I möjligaste mån, utifrån ekonomiska förutsättningar, väljs kött från ekologiskt uppfödda och om möjligt naturbetande djur.
- Fisk ska komma ifrån hållbara bestånd.
- Kostverksamheten ska tillsammans med beställare verka för att minimera matsvinnet.

Måltider inom barnomsorg, fritidshem och skola

Nedan beskrivs hur kommunen arbetar med måltiden inom barnomsorg, fritidshem och skola utifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell.

God

- Måltiderna i förskola och skola underlättar lärandet. Mätta, pigga, friska barn och elever ska få uppmuntran att se ett värde i maten och måltiderna.
- Bra mat i förskola och skola är mat som barnen lockas av och tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser samt skapar färdigheter för hälsa och välbefinnande.
- Genom att erbjuda minst två olika rätter (grundskola och gymnasium) ökar gästens valfrihet. En av rätterna ska alltid vara en vegetarisk näringsmässigt fullvärdigt alternativ

Trivsamt

- Vi eftersträvar trivsamt inredda och ändamålsenliga lokaler. I skolorna eftersträvar vi en restaurangkänsla istället för traditionella matsalar och i förskolorna ett bufféupplägg för att öka matlust och trivsel kring måltiden.
- Maten ska lagas i ändamålsenliga kök så nära matgästen och serveringstillfället som möjligt, utifrån ekonomiska förutsättningar.
- Alla matgäster ska känna sig välkomna och bli bemötta på ett trevligt sätt både av personal och av andra matgäster.
- Det är viktigt att skapa lugn och ro under måltiden.
- Barn och elever ska ha minst 20 minuter på sig att vid sittande bord inta sin lunch.

Näringsriktig och säker

- Skollunchen ska vara schemalagd mellan cirka kl. 11.00 -13.00.
- Lunchen bör planeras ungefär mitt i barnens och elevernas skoldag och vid samma tidpunkt varje dag. Genom kontinuitet och regelbundenhet regleras aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar. Barnen och eleverna orkar med dagen bättre och ges även större möjligheter att prestera bra.

- Kötiden bör hållas så kort som möjligt med hjälp av god planering.
- Oavsett tidpunkt ska det vara trevligt att äta i restaurangen.
- Till huvudrätten ska det serveras grönsaker, bröd, bordsmargarin, vatten och mjölk.
- Vid servering av frukost och mellanmål ska tonvikten ligga på servering av smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukter, flingor, gryn samt grönsaker, frukt och bär.
- Starkt sötade produkter ska undvikas och i första hand ska lågsockrade produkter med sötning i form av bär och frukt istället erbjudas.
- Inom förskolan och skolan ska hälsosamma alternativ förordas i samband med ”kalas”. En variant kan vara att barnet i förskolan kan få bestämma dagens lunch. Förskolan och skolan ska vid dessa tillfällen stå för innehållet. Detta för att bland annat undvika allergiska reaktioner. Ett annat alternativ är att anordna kalas vid ett mindre antal tillfällen till exempel i form av ”månadskalas”.
- Kostverksamheten har en utarbetad koststandard som ger alla matgäster möjlighet att täcka sina näringsbehov. Koststandarderna är utarbetade med hänsyn tagen till helger och övriga högtider.
- Lokaler ska vara fria från nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö.

Specialkost

Specialkost är kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd och är medicinskt motiverade avvikelser från standardkosten. Läkarintyg/journalutdrag samt kostintyg ska utfärdas till kostverksamheten vid följande diagnoser:

- Svår matallergi eller akuta allergiska reaktioner.
- Funktionsnedsättande matallergi.
- Multiallergi.
- Luftburen matallergi.
- Celiaki = En kronisk sjukdom som inflammerar slemhinnorna i tunntarmen. Orsakas av glutenprotein som finns i vete, råg och korn (brukar felaktigt benämnas som glutenallergi).

Anpassad kost

Barn och/eller elever som på grund av etiska ställningstaganden, religion, fysiska, sensoriska, kognitiva, neuropsykiatriska (NPF) eller utvecklingsbetingade funktionsvariationer har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden.

Vid anpassad kost ska alltid ett kostintyg utställas till kostverksamheten för att säkerställa korrekt hantering och förmåga att erbjuda den anpassade måltiden.

Anpassad kost i form av vegankost ska intyg från vårdnadshavare alternativt myndig elev lämnas in till kostverksamheten.

Exempel:

- Anpassning av religiösa skäl till exempel kosher och halal (*inget fläsk*). Enligt djurskyddslagen² ska alla djur som slaktas i Sverige vara bedövade först. Lysekils kommun erbjuder därför inte halalslaktat kött utan hänvisar då till alternativ meny.
- Anpassning av etiska ställningstaganden exempelvis vegankoster.
- Konsistensanpassning: ordinarie kost med anpassad konsistens.
- Separering: ordinarie kost där komponenterna är separerade.
- Energiberikning: ordinarie kost berikad med extra fett.
- Kost vid selektivt ätande. Ätstörning som gör att barnet exempelvis bara kan äta korn under en tid för att senare bara äta makaroner.
- Anpassning i måltidsmiljön.

Pedagoger kan i vissa fall erbjudas specialkost/anpassad kost med samma villkor som för barn och elever om:

- Det ingår i den vuxnes tjänst att delta i måltiden med barn/elever.
- Om den vuxne redan förekommer som specialkost eller anpassad kost i barn eller elevgrupp när policyn tas i bruk.
- Vuxna som ej äter inom den pedagogiska ramen kommer inte att erbjudas special kost eller anpassad kost.

Caféverksamhet

Caféverksamhet inom skola och fritidsverksamheter ska drivas utifrån ett hälsosamt perspektiv. Caféernas sortiment ska därför medvetet bygga på näringsriktiga och hälsosamma alternativ och utbudet av läsk, godis och sötsaker ska minimeras. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö får ej förekomma i sortimentet.

Öppettider och utbud i caféerna ska inte konkurrera med eller ersätta skollunchen. Kostverksamheten kan bistå caféverksamheterna med råd och stöd.

Integrerad

- Måltiden kan vara en del av den pedagogiska verksamheten för att förmedla goda matvanor, prova nya smaker och få kunskap om exempelvis matens ursprung och framställan. Barn och elever ska kunna vara med och baka bröd, förbereda måltider med mera i kostverksamhetens kök.
- Matråd eller liknande ska hållas en gång per termin då barn och elevers tankar och idéer får komma fram. Det är viktigt att barn och elever får vara med och påverka exempelvis matsedeln för att stimulera och engagera. Det är också av stor vikt att återkoppling sker avseende de synpunkter som kommit fram på matråden så barn och elever känner att de får lov att vara med och påverka måltiden och måltidsmiljön.
- Måltidsverksamheten bör kontinuerligt utvärderas via enkäter till matgästerna

² [Djurskyddslagen \(2018:1192\) 5 kap. 1 §](#)

- Gällande matgäster med behov av särskilt omsorg på grund av till exempel funktionsvariationer ska tillräcklig tid avsättas för hjälp vid måltiden. Måltiden och hjälpmedel ska anpassas utifrån den ätandes behov.
- Alla verksamheter ska sträva efter att barn och elever själva ska få servera sig maten. Dock ska möjligheten till stöttning finnas från både skola/förskola och kök.
- Barns och elevers vårdnadshavare bör få information och råd om hur de kan stödja en bra kost via information från kostverksamheten.

Måltiden ska vara en positiv upplevelse som ger näring, stimulans, tid för avkoppling och trevlig samvaro. Tillsammans försöker vi se till att våra barn och elever får denna upplevelse.

Måltiden inom vård och omsorg

Nedan beskrivs hur kommunen arbetar med måltiden inom vård och omsorg utifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell.

God

- Man arbetar för att maten ska presenteras på ett sätt som väcker aptit och intresse för måltiden.
- Kostverksamheten ska eftersträva att tillaga ”hemlagade” måltider i så stor utsträckning som möjligt utifrån de förutsättningar som finns.
- Hålla hög kvalitet på livsmedelshygienen.
- Genom att erbjuda alternativa rätter ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten att alla vill och kan äta av måltiden.

Trivsamt

- Enheter där måltider serveras ansvarar för att måltidsmiljön ska vara ändamålsenlig och trevlig utformad för att bidra till att måltiden blir en social och trevlig stund på dagen.
- Man är lyhörda och lyssnar in matgästens önskemål om hur och var man vill äta sin måltid.
- I de verksamheter det är möjligt kan personal från kostverksamheten presentera veckans måltider utifrån överenskommelse och förutsättningar.
- Måltiden ska anpassas så att den boende får matro.
- Alla verksamheter ska sträva efter att matgäster ska få servera sig maten själva.
- Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd.
- Verksamheterna ska sträva efter att uppmuntra personalen att delta i måltiden med matgästerna.

Näringsriktig och säker

- Måltiderna ska vara utformade enligt nordiska näringsrekommendationerna för äldre och *Mat i äldreomsorgen*³.
- Kostverksamheten har en utarbetad koststandard som ger alla matgäster möjlighet att täcka sina näringsbehov. En av rätterna i matsalen ska vara en näringsmässigt fullvärdigt vegetarisk rätt.
- Individuella behov av närings- och energiberikad kost utgår från livsmedelsverkets rekommendationer. Kosten berikas utifrån den enskildes behov.
- För de med behov av anpassad konsistens ska bland annat timbal och grov patékost finnas. Specialkost kan vara till exempel laktosreducerad/glutenfrikost.
- Hänsyn tas till varje individs behov, exempelvis vid sväljsvårighet.
- Varje enhet ansvarar för att ge stöd och inspirera till hälsosamma matvanor.
- Nattfastan för de äldre bör inte överstiga 11 timmar enligt Socialstyrelsens rekommendationer. Måltiderna ska vara väl utspridda över dygnet. Det ska finnas möjlighet till nattmål och dryck om behov eller önskemål finns.
- Äldre med behovsanpassat beslut om matlåda ska erbjudas en varm matlåda.
- I boendeformer och daglig verksamhet där personalen ansvarar för servering av måltider, ska matsedlarna vara väl planerade och varierande så att måltiderna kompletterar varandra och ger god möjlighet att täcka näringsbehovet för matgästerna.
- I boendeformer med totalt måltidsansvar ska serveras frukost, lunch, middag samt tre mellanmål.

Integrerad

- Genom att ha kostombud i varje verksamhet finns förutsättningar till en god dialog mellan verksamheter, brukare och kostverksamhet i syfte att förbättra måltiderna tillsammans.
- Boende på vård- och omsorgsboenden kan uppmuntras att vara delaktiga i planeringen av måltiden.
- Kostverksamheten bör kontinuerligt utvärderas via enkäter till matgästerna.
- Dialogmöte mellan kostverksamheten och förvaltningarna ska ske kontinuerligt.
- Inom vård och omsorg ska mat och näring ses som en integrerad del av omvårdnaden.

Måltider för gruppboheter/LSS

Nedan beskrivs hur kommunen arbetar med måltiden inom gruppboheter/LSS utifrån Livsmedelsverkets måltidsmodell.

God

- Genom att kunna erbjuda alternativa rätter ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten att alla ska äta av måltiden.

³ Enligt riktlinje *Mat och måltider i äldreomsorgen*.

- Boende som lagar egna måltider ska ges stöd och möjligheter till att laga goda och näringsriktiga måltider. Detta kan göras genom att personalen bidrar med tips och inspiration. Stor respekt ska visas för brukarnas rätt till självbestämmande.
- Hög kvalitet ska hållas på livsmedelshygienen.
- Kostenheten ska eftersträva att tillaga ”hemlagade” måltider i så stor utsträckning som möjligt.
- Alla verksamheter ska sträva efter att matgäster ska få servera sig maten själva.
- Betona måltiden som en viktig källa för sociala kontakter.
- Åstadkomma trevliga och ändamålsenliga måltidsmiljöer.
- Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd. Verksamheterna ska sträva efter att uppmuntra personalen att delta i måltiden med matgästerna.

Näringsriktig och säker

- Måltiderna ska vara utformade enligt Livsmedelsverkets rekommendationer för måltider inom gruppboende⁴.
- Kostverksamheten har en utarbetad koststandard som ger alla matgäster möjlighet att täcka sina näringsbehov. Koststandarderna är utarbetade med hänsyn tagen till helger och övriga högtider.
- Vid servering av alternativa rätter ska en av rätterna vara en näringsmässigt fullvärdig vegetariskt rätt.
- I boendeformer och daglig verksamhet där personalen ansvarar för servering av måltider ska matsedlarna vara välplanerade och varierande så att måltiderna kompletterar varandra och ger god möjlighet att täcka näringsbehovet hos matgästerna.
- I boendeformer med totalt måltidsansvar ska serveras frukost, lunch, middag samt tre mellanmål. Måltiderna ska vara utformade enligt svenska näringsrekommendationerna.
- Måltiderna ska utformas med stor hänsyn till matgästernas personliga önskemål.

Integrerad

- Inom gruppboende/LSS ska mat och näring ses som en integrerad del av omvårdnaden.
- Gällande matgäster med behov av särskild omsorg på grund av till exempel funktionsvariationer ska tillräcklig tid avsättas för hjälp vid måltiden. Måltiden och hjälpmedel ska anpassas utifrån den ätandes behov.
- Boende på gruppboende/LSS samt på våra dagliga verksamheter ska kunna vara med och baka bröd, förbereda måltider med mera. Detta kan ske genom kökspraktik. Ansvar för specialkost ligger kostverksamheten.
- Varje enhetschef ansvarar för att det finns ett matråd eller liknande som kan påverka matsedeln samt stimulera engagemang för bra måltider och trevlig måltidsmiljö inom sin verksamhet.

⁴ Livsmedelsverket – Uppmuntra till bra måltider

- Dialogmöte mellan kostverksamheten och förvaltningarna ska ske två gånger per år.
- Kostverksamheten bör kontinuerligt utvärderas via enkäter till matgästerna.

Inom vård och omsorg ska mat och näring ses som en integrerad del av omvårdnaden.

Socialförvaltningen Lysekils kommun

Källhänvisning

- Nordiska näringsrekommendationer, NNR
- Svenska Livsmedelsverket, SLV
Rekommendationer Bra mat i skola
Rekommendationer Bra mat i förskola
Rekommendationer Bra mat i äldreomsorgen
- Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola
- Livsmedelslagen
- Lagen om offentlig upphandling, LOU
- Skollagen
- Socialtjänstlagen, SoL
- Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS
- Barnkonventionen
- Lysekils kommuns klimat, miljö och hållbarhetsarbete (www.lysekil.se/bygga-bo-och-miljo/samhallsutveckling-och-hallbarhet/klimat-miljo-och-hallbarhet.html)



Postadress: **453 80 LYSEKIL**
Tel: **0523-61 30 00**
Webbplats: **lysekil.se**

Besöksadress **Stadshuset, Kungsgatan 44**
E-post registrator@lysekil.se

Tänk på miljön innan du skriver ut