BÅSTADS KOMMUN

PROGRAM
HANDLINGSPLAN
POLICY
RIKTLINJE

Riktlinje Måltidsverksamhetens uppdrag - Barn och utbildning

för Båstads kommun

Antagen av: Kommunstyrelsen den 13 maj 2025 § 116
Diarienummer: KS 000356/2025
Giltighetstid: Tills vidare
Tidpunkt för senaste revidering: Maj 2025
Relaterade styrdokument:
Dokumentägare: Teknik och service,
Barn och utbildning

Innehållsförteckning

1 Inledning 4

2 Kök, tillagning och utveckling 5

2.1 Mottagningskök 5

2.2 Produktionskök 5

2.3 Tillagningskök 5

2.4 Utveckling 5

2.5 Utbildning 6

2.6 Samarbete 6

3 Livsmedelshygien – säker mat 7

3.1 Säker mat 7

3.2 HACCP 7

3.3 Egenkontroll 7

4 Det växande barnet – måltiden 8

4.1 Måltidsmodellen 8

4.2 Måltidsmiljö 9

4.2 Pedagogiska måltider – en bra måltid ger näring åt lektionerna och livet! 10

4.3 Väcka nyfikenhet 10

4.4 Pedagoger är viktiga resurser 11

4.5 Lek och lär i förskolan! 11

4.5.1 Mat och måltider i undervisningen – skola & gymnasiet 11

5 Hållbarhet 13

5.1 Miljösmarta livsmedelsval 13

5.2 Upphandling 13

5.3 Matsvinn 13

6 Grundkost 15

6.1 Menyplanering 15

6.2 Utbud 15

6.3 Måltidsordning 16

6.4 Exempel veckomeny 17
6.5 Årshjul 17
6.5.1 Lovdagar 18
6.6 Kafeterior 18
6.6.1 Livsmedelsutbud i skolkafeteria 18
7 Specialkost av medicinska skäl 19
7.1 Glutenfrikost 19
7.2 Laktosintolerans 19
7.3 Mjölkproteinallergi 19
7.4 Äggfri kost 20
8 Anpassade måltider 21
8.1 Lakto-ovo-vegetarisk kost 21
8.2 Vegankost 21
8.3 Kost vid etiska och religiösa skäl 21
9 Näringslära 22
9.1 Energi 22
9.2 Kolhydrater 22
9.3 Protein 23
9.4 Fett 24
9.5 Vitaminer och mineraler 25
9.5.1 D-vitamin 25
9.5.2 Järn 25
9.5.3 Kalcium 26
9.6 Mer frukt och grönt! 26
10 Dokumentansvar 27

1 Inledning

Båstads kommuns måltidsenhet för förskola, skola samt vård och omsorg ska främja hälsa och miljö på kort och lång sikt.

Måltidsenheten tillgodoser kommunens förskolor, grundskolor, gymnasium, äldreboenden och hemvården med måltider. Dagligen tillagas det cirka 3000 måltider fördelade i 15 olika typer av kök där alla måltider ska vara goda, näringsriktiga, trivsamma, integrerade, hållbara och säkra. På förskola och fritids serveras även frukost och mellanmål.

Utöver måltidspolicyn som är ett styrande dokument tydliggör denna riktlinje hur Båstads kommuns verksamheter inom barn och utbildning bör arbeta och tänka kring mat och måltider. Den syftar även till att redogöra övergripande om måltidsenheten som organisation, livsmedelshygien, pedagogisk måltid, olika koster, hållbarhet och näringslära. Riktlinjen vänder sig till all personal som arbetar med måltidsservering och deltar vid måltider såsom pedagoger, resurser och rektorer. Den vänder sig även till vårdnadshavare.

2 Kök, tillagning och utveckling

Måltider till skola och förskola tillagas och serveras på tre olika typer av kök som bestäms beroende på förutsättningar hos varje enhet. Exempelvis förskolor med färre barn och mindre lokaler för både kök och servering har så kallade mottagningskök. Personalen består av köksbiträden och kockar.

2.1 Mottagningskök

Köksbiträdet eller kocken på plats tar emot levererade vagnar med varmhållen mat i kantiner eller bleck som skickats från ett produktionskök. Till vissa kök kommer även råvaror och sallad i kylvagnar. Vanligtvis tillreder mottagningsköket sallad, kalla såser och kolhydrater på plats. Även bakning av bröd sker på plats i anslutning till förskolan. Frukost och mellanmål tillreds på plats och på mindre enheter serveras det av pedagoger.

2.2 Produktionskök

Produktionsköken är större kök som har kapacitet och utrymme nog att tillaga och skicka mat till andra enheter. Samtliga måltider tillagas på plats. Mottagningskök tar emot mat från produktionsköken.

2.3 Tillagningskök

Den tredje typen av kök är tillagningskök, där samtliga måltider tillagas i anslutande kök till skolan och serveras direkt, så kallad cook-serve. Tillagningskök är att föredra eftersom de möjliggör servering av nylagade måltider med högre näringsinnehåll, minskar matsvinnet och bidrar till en pedagogisk måltidssituation. Doften av nylagad mat skapar en trivsam miljö, och kökets närhet till verksamheten gör det lättare att anpassa måltiderna efter barnens behov. Ett tillagningskök stärker dessutom arbetsmiljön och ökar yrkesstoltheten, då kocken får tillaga och servera maten direkt till sina gäster. För att ett tillagningskök ska kunna drivas effektivt krävs dock ett tillräckligt stort barnantal för att möjliggöra en hållbar bemanning.

2.4 Utveckling

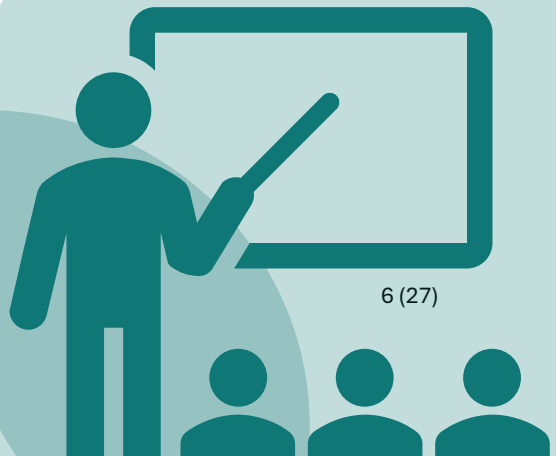
Köket arbetar kontinuerligt med att förbättra och utveckla verksamheten i relation till omvärlden. Åsikter från matgäster om smak, konsistens, servering och upplevelse är en viktig del i utvecklingsarbetet och värderas högt. Utöver det omvärldsbevakar vi genom att följa rekommendationer och riktlinjer från Livsmedelsverket och branschorganisationer. Nya arbetsmetoder och verktyg testas och utvärderas fortlöpande för att driva förbättringar.

2.5 Utbildning

I köket arbetar vi professionellt för att säkerställa att maten håller hög kvalitet och hanteras på ett säkert sätt, enligt tydliga rutiner. Dessutom genomför vi eller erbjuder olika utbildningar och workshops för att stärka våra medarbetares kunskap.

2.6 Samarbete

Vi strävar efter att upprätthålla ett nära samarbete med barn och utbildning. Det gör vi dels genom dialog med rektorer och pedagoger, dels via eleverna och förskolebarnen. För att ta vara på deras åsikter och synpunkter hålls matråd minst en gång per termin för skolorna som rektor bjuder in till. På förskolor är köket gärna med och pratar med barnen kring måltiden. Måltidsverksamheten deltar gärna på minst ett APT per termin tillsammans med barn och utbildning.



3 Livsmedelshygien – säker mat

En god hygien vid matlagning och förvaring av livsmedel är en självklarhet för att minska risken att bli matförgiftad och förlänga hållbarheten på råvarorna. Därav krävs noggranna rutiner för att säkerställa att livsmedelslagen följs och att en god hygien upprätthålls.

3.1 Säker mat

När barnen/eleverna är i skolan eller förskolan ska alla känna sig trygga med att de serveras säker och hälsosam mat. Därför har vi högt ställda krav med livsmedelslagen och Livsmedelsverkets riktlinjer som grundstomme. Det innebär att all personal arbetar med god livsmedelshygien- och säkerhet. Samtidigt uppfyller allt annat arbete och alla andra rutiner i hela organisationen dessa krav för att nå säker mat.

- Alla skol-och förskolekök har förbud mot nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö
- Vid servering kan måltidspersonalen uppge vilka allergener som finns i dagens måltid
- I skolrestaurangen serveras specialkosten vid speciell anvisad plats
- Vi använder oss endast av produkter som finns hos våra avtalsleverantörer
- Medhavda matlådor är ej tillåtna i skolrestauranger eller på förskolor

3.2 HACCP

I enlighet med livsmedelslagen arbetar köken efter HACCP, vilket står för Hazard Analysis and Critical Control Points, eller på svenska riskanalys och kritiska styrpunkter. HACCP är en metod som beskriver hur man systematiskt undersöker, kartlägger och kontrollerar de faror som finns i produktionen för att säkerställa att all mat som tillagas och levereras är säker mat med hög kvalitet.

3.3 Egenkontroll

Köken har ett egenkontrollprogram för alla specifika rutiner och moment som finns i köket. Det görs även kontinuerliga inspektioner av livsmedelskontrollanter från Miljöenheten för att säkerställa att köket följer livsmedelslagen (2006:804).

Undvik korskontaminering

Vanligaste orsaken till allergireaktion är fel vid servering. Exempelvis finns det risk för kontaminering om en allergivänlig och allergen maträtt serveras intill varandra. Finns också en risk att skolpersonal eller elever kontaminerar via serveringsredskap, bestick eller annan hantering. Se upp för det!

Var noga med handtvätt

Det är viktigt att upprätthålla god hygien och föregå med gott exempel inför barn/elever. Speciellt viktigt att se till att förskolebarn tvättar händerna, eftersom de inte alltid äter med bestick. Handsprit ersätter inte handtvätt. Gör det gärna på ett roligt sätt!

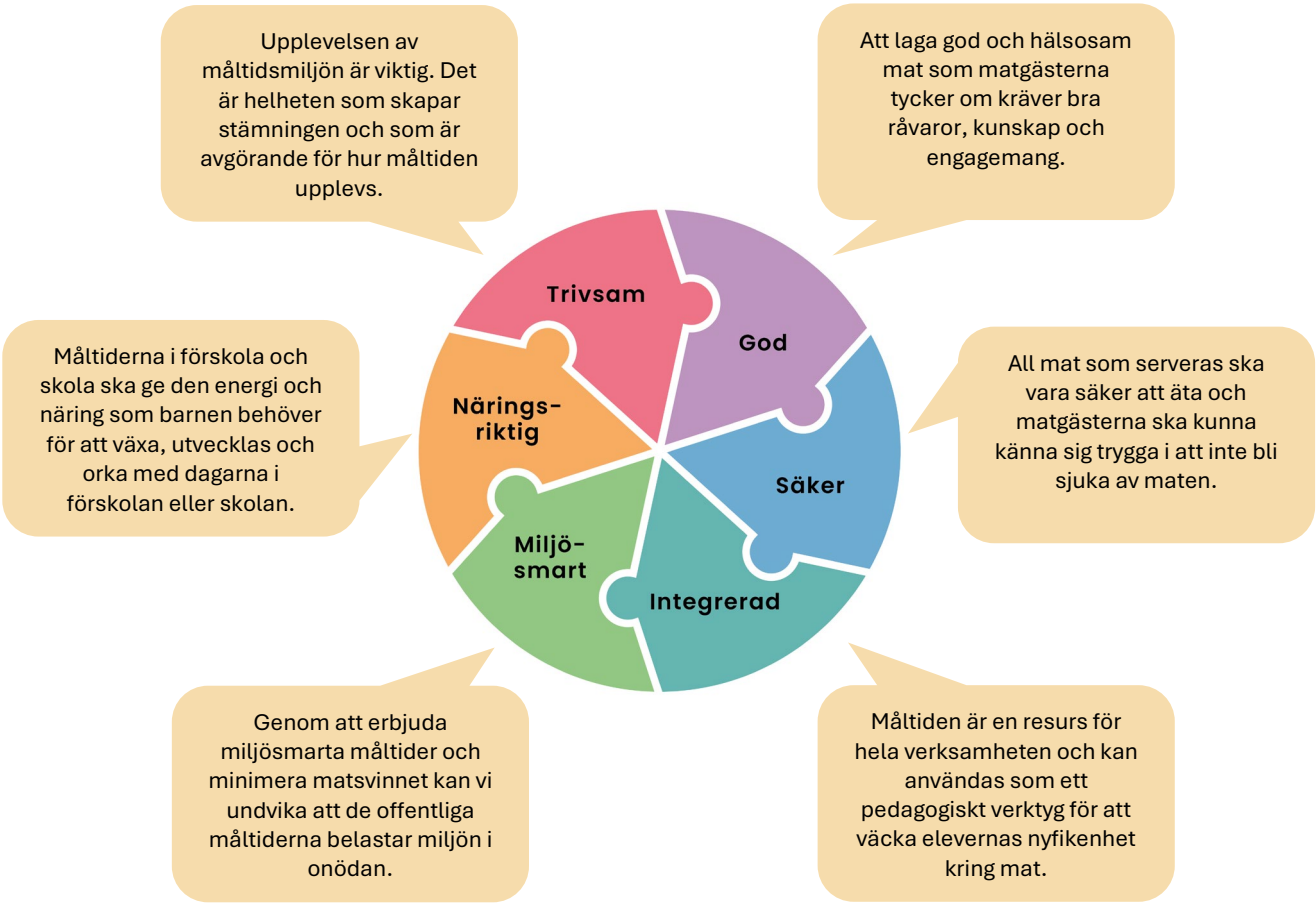
4 Det växande barnet – måltiden

4.1 Måltidsmodellen

Att ha en helhetssyn på måltiderna där matgästernas behov och önskemål uppmärksammas är väsentligt för att skapa bra och hållbara måltider. Måltiden har inte bara betydelse för hälsan utan är också en förutsättning för trivsel och lärande. För att underlätta arbetet med att sätta upp mål och sedan följa upp dem, har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen. Modellen är tillämpad för alla offentliga måltider men bör innehållsmässigt anpassas efter de olika verksamheternas förutsättningar. Vi förespråkar och eftersträvar att skolan och förskolan tillsammans med måltidspersonalen använder sig av denna modell vid alla måltidssituationer.

Som bilden visar består modellen av sex pusselbitar som alla är betydelsefulla för att de offentliga måltiderna ska bidra till matglädje och hållbar utveckling. För att lägga pusslet krävs kunskap, engagemang och samarbete som i sin tur kräver en flexibel organisation där kommunikationen och samsynen är välfungerande mellan olika professioner och självfallet med matgästerna.

Båstads kommuns Måltidspolicy grundar sig på Måltidsmodellens sex pusselbitar:



4.2 Måltidsmiljö

Under pusselbiten ”Trivsam” spelar måltidsmiljön en stor roll. Matsalens utformning, ljudnivå och dofter tillsammans med upplevelser från möte med personal och andra elever/förskolebarn skapar en helhetsstämning som bidrar till lunchens värde. Vi arbetar aktivt med att servera alla måltider på ett tilltalande och attraktivt sätt. Även vid frukost och mellanmål uppmanar vi till att servera måltiden på ett trivsamt sätt.

Livsmedelsverket rekommenderar skolor att lunchen bör läggas i schemat så att varje elev får fasta och regelbundna lunchtider, gärna mellan klockan 11 och 13. Men även att de ska ha möjlighet att sitta ner vid bordet i minst 20 minuter för att uppmuntra till lugn och ro. Det ger möjlighet att hinna umgås och prata med varandra samtidigt som all mat hamnar i magen.

Måltidsenheten förespråkar schemalagd lunch. I praktiken innebär det att lunchen inte är kopplad till en rast. Likt alla andra lektioner går man till matsalen en bestämd tid och stannar kvar tills det är dags för att gå in på lektion. Långa rasten kombineras inte med lunchen då det konkurrerar med tiden för att inta sin måltid. Oavsett lunch på schemat likt en lektion eller inte, ska schemat för lunchservering samverkas med Måltidsenheten.

På skolor och förskolor serveras lunch mellan 11:00-12:30, skolrestaurangen öppnar 10:50. För gymnasiet är serveringstiderna 11:30-12:45.

Tips!
Läs mer om schemalagda luncher och hur det går till i andra kommuner i MATtankens erfarenhetsbank.
Klicka här för ett exempel

4.2 Pedagogiska måltider – en bra måltid ger näring åt lektionerna och livet!

Enligt skollagen och Skolverket är det krav på att skol- och förskolematen ska vara näringsriktig, men näringen har ingen nytta om maten inte äts upp. Lärare och pedagoger är därför viktiga resurser. Detta genom att ta vara på alla måltidssituationer som en pedagogisk måltid inom utbildningen. Att se det som en möjlighet till att skapa en hälsosam syn på mat.

Förmånen av fri eller subventionerad måltid för lärare eller annan personal inom grundskola, förskola eller fritids är av hävd skattefri. Det förutsätter dock att personalen har tillsynsansvar för barn eller elever under deras måltider i skolan/förskolan och det är det som kallas pedagogisk måltid. Det ingår i pedagogers arbetsuppgift att ha ett professionellt synsätt på skolmåltider, som ska ske på arbetstid enligt lunchschemat.

Den pedagogiska måltiden innebär att pedagoger och personal har ansvar för hela måltidssituationen, från matkön till diskinlämningen. Syftet är att skapa en positiv måltidsmiljö och upplevelse som bidrar till goda matvanor hos barn och elever. Detta görs genom att upprätthålla ett professionellt förhållande till måltiden. Bland annat genom positiv inställning till tallriksmodellen, matens smak och utforskande av nya smaker, dofter och konsistenser såväl som att inte slänga mat. Det är viktigt att föregå med gott exempel och uppmana till att inte ta för mycket mat på en gång utan ta fler gånger och äta i lugn och ro. Inom pedagogisk måltid ska inte personliga åsikter, värderingar eller tyckanden framgå. Synpunkter och ifrågasättanden kring måltiden ska därför inte ske framför barn/elever. Pedagogisk måltid är ett verktyg och används professionellt utefter kommunens riktlinje: Pedagogisk måltid.

4.3 Väcka nyfikenhet

Måltiderna är ett tillfälle för elever och förskolebarn att mötas med lärare och pedagoger för konversation och inhämta kunskap - från båda håll. Varje måltidstillfälle kan användas som ett verktyg för att väcka nyfikenhet kring maten, varifrån den kommer, hur den lagas och hur transport av livsmedel och matsvinn påverkar klimatet. Ge upphov till intresse i vad vi äter i olika kulturer och religioner, vad kroppen behöver för att orka tänka och röra sig och så vidare. Våra medarbetare i köken vill gärna bidra med sin kunskap, så barn, elever och pedagoger är alltid välkomna att ställa frågor kring alla våra måltider.

Att konversera om mat och hur viktig den är på ett sunt sätt kan även leda till ökad kunskap och motverka ohälsosamma matvanor som uppstår på grund av till exempel sociala normer. Helt enkelt bidra till en positiv syn på mat!

Att ha ett professionellt synsätt på mat under arbetstid enligt lunchschemat ingår i pedagoger och lärares arbetsuppgift.

4.4 Pedagoger är viktiga resurser

Pedagoger är viktiga resurser som kan föregå med gott exempel på hur en lämplig portion enligt tallriksmodellen bör se ut. Om de vuxna äter all mat som serveras, äter en balanserad måltid i samma rekommenderade mängd som barnen och smakar på nya maträtter med en positiv inställning, finns det stor chans att det speglar av sig. Genom att äta tillsammans med eleverna/förskolebarnen på detta vis skapas samhörighet och en positiv attityd till mat.

Tips att göra mer av:

Var öppen – visa att alla rätter kan vara goda och näringsriktiga

Väck nyfikenhet – visa positiv inställning till nya maträtter och uppmuntra till att smaka

Samtala om maten – genom att prata om mat och måltider kan vi belysa värdet av måltiden

Ge tid – låt måltiden vara möjlighet för interaktion, återhämtning och en lugn stund

Tips att undvika:

Kategorisera inte mat – utan visa att alla rätter kan vara goda och näringsriktiga

Undvik tvång - det kan skapa negativa känslor kring mat och ätande. Uppmuntra istället till öppenhet

Undvik att fastna i detaljer – mat är ett hett ämne i media och sociala medier som kan leda till felaktigheter. Var därför källkritisk och kom ihåg att det är helheten som räknas

4.5 Lek och lär i förskolan!

Barn lär hela tiden med alla sina sinnen, vilket är värdefullt att ta vara på. För barn på förskola och i yngre åldrar är vuxna ofta starka förebilder. Detta anser vi att man kan ta vara på vid de pedagogiska måltiderna och om det finns möjlighet utanför måltidssituationerna. Genom att låta förskolebarnen ta sin mat och äta själv tillsammans med de vuxna som också äter samma mat uppmuntras barnen till eget utforskande av smaker, dofter, konsistenser och färger. Bara fantasin sätter gränser för hur man kan inkludera ännu mer måltidspedagogik under förskoletiden. Exempelvis genom att låta barnen odla grönsaker eller erbjudas att arbeta med Sapere-metoden.

4.5.1 Mat och måltider i undervisningen – skola & gymnasiet

Flera studier visar att skolresultaten förbättras när eleverna äter i skolmatsalen. Men det är inte bara själva måltiden som har betydelse – även elevernas inställning till skolmåltiden spelar en viktig roll. För många elever kan miljön i matsalen upplevas som otrygg och negativ, vilket kan påverka deras upplevelse av måltiden. Genom att skapa en trygg och positiv atmosfär, till exempel genom att bibehålla bestämda platser och ge eleverna möjlighet att sitta med personer de känner sig trygga med. Matsalen får en mer inbjudande och lugnare ljudmiljö som kan bidra till ett bättre måltidsklimat.

Sapere – metoden är en rolig metod för sensorisk träning åt barn framtagen av Livsmedelsverket med syfte att lära känna sin personliga smak och vara stolt över den. Lära sig sätta ord på sina sinnesupplevelser. Det går alltså hand i hand med lärande! Spana in Livsmedelsverkets handledning för mer info.

I Skolverkets ”stöd och inspirationsmaterial till skolledare” skriver professor Maria Lennernäs ”Det är ingen som tror att man kan springa maraton eller åka ett Vasalopp, utan att samtidigt bry sig om vad man stoppar i sig. Men att skolelever ska klara hela skoldagen utan att få i sig tillräckligt med energi och näring – det tänker man inte alltid på”.

Pedagogernas inställning till skolmåltiden har stor betydelse för elevernas syn på måltiden och kan påverka deras attityd långsiktigt. När pedagogerna visar ett positivt engagemang för måltiderna, kan det skapa en mer positiv och hälsosam inställning hos eleven.

Det finns många sätt att integrera mat och måltider i undervisningen. Det kan ge eleverna både bättre förutsättningar för lärande samt öka deras förståelse för matens betydelse för hälsa och välmående. Kontakta gärna måltidsenheten för tips och råd om hur ni kan förbättra skolmåltiderna och integrera de i undervisningen.

Skolmåltidens koppling till kursplanerna

I DEN LÄROPLAN som gäller för grundskolan sedan 1 juli 2011 finns nyckelbegreppen ”förmågor” och ”centralt innehåll”. Det här avsnittet ger förslag på hur arbetet med skolmåltider kan bidra till att utveckla elevernas förmågor i olika ämnen och hur skolmåltider kan användas för att genomföra kursplanernas centrala innehåll och bidra till ökad måluppfyllelse. För varje ämne inleds texten med ett exempel på en förmåga och därefter exempel från ämnets centrala innehåll som måltiden kan bidra till.

Bild

Undersöka och presentera olika ämnesområden med bilder.

- Framställning av berättande informativa och samhällsorienterande bilder om egna erfarenheter, åsikter och upplevelser (Åk 7–9).

Engelska/moderna språk

Reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och delar av världen där engelska/språket används.

- Vardagsliv, levnadssätt och sociala relationer i olika sammanhang och områden där engelska/språket används (Åk 7–9/4–9).

Hem- och konsumentkunskap

Planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang.

- Olika mattraditioner, till exempel vid firande av högtider (Åk 1–6).
- Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande (Åk 7–9).

Idrott och hälsa

Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa (Åk 7–9).

Matematik

Formulera och lösa problem med hjälp av matematik samt värdera valda strategier och metoder.

- Rimlighetsbedömning vid uppskattningar och beräkningar i vardagliga situationer (Åk 4–6).
- Strategier för problemlösning i vardagliga situationer (Åk 7–9).

Modersmål

Reflektera över traditioner, kulturella företeelser och samhällsfrågor i områden där modersmålet talas utifrån jämförelser med svenska förhållanden.

- Seder, bruk och traditioner i områden där modersmålet talas i jämförelse med svenska seder, bruk och traditioner (Åk 4–6).

Naturorienterande ämnen/biologi

Använda biologins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara biologiska samband i människokroppen, naturen och samhället.

- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra (Åk 1-3).
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas (Åk 4–6).

Bild hämtad från Livsmedelsverkets råd: Bra mat i skolan

5 Hållbarhet

5.1 Miljösmarta livsmedelsval

Med de politiska målen som grund strävar vi hela tiden efter så hållbara råvaror som möjligt ur en miljö- och klimatmässig aspekt. Vi väljer svenska och närproducerade råvaror i största möjliga mån och maten tillagas i ändamålsenliga lokaler. Menyerna baseras på säsongsanpassade råvaror av god kvalitet med en stor andel vegetabilier.

5.2 Upphandling

Vid upphandling av livsmedel följer vi lagen om offentlig upphandling, LOU. Inför upphandlingar av måltider ställs krav på att följa kommunens upphandlingspolicy samt måltidspolicy. Hänsyn tas i största möjliga mån till klimat, miljö, djurskydd, biologisk mångfald samt sociala och arbetsrättsliga villkor. Samtliga avtal som berör måltid ska finnas på kommunens avtalsdatabas där detaljer kring avtalen framgår.

Så här arbetar vi hållbart:

- Serverar goda, varierade och hälsosamma måltider
- Arbetar aktivt för minskat matsvinn
- Ställer höga krav i upphandling
- Ökar mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter i maten
- Serverar helvegetariska luncher och arbetar för att öka acceptansen med fokus på eleverna/barnens favoriträtter

5.3 Matsvinn

FN:s globala hållbarhetsmål Agenda 2030, delmål 12.3 säger att vi ska halvera det globala matsvinnet per person i både butik- och i konsumentledet och även minska svinnet längs hela livsmedelskedjan. Måltidsenheten eftersträvar och arbetar ständigt för att bidra till det målet. Fullt ätbar mat ska inte slängas. Matsvinn bidrar till onödig klimat- och miljöpåverkan samt onödiga kostnader.

Varje enhet mäter dagligen sitt matsvinn efter tre olika typer: kökssvinn, serveringssvinn och tallrikssvinn. Vikten registreras i ett dataprogram som är framtaget för svinndokumentation. Den dagliga statistiken gör att vi kan skapa mål, engagera personal och barn/elever och veta var det slängs mest för att kunna arbeta med åtgärder. Resultaten och statistiken följs upp vid gemensamma möten, främst på arbetsplatsträffar. Matsvinnet har minskat efter revidering av rutiner vid både menyplanering och det dagliga mätandet. Ett systematiskt arbete för att tillaga rätt mängd mat i köken pågår ständigt.

Måltidsenheten fokuserar på att minska de typer av svinn vi kan påverka, särskilt kökssvinn och serveringssvinn. Kökspersonalen strävar efter att laga rätt mängd mat baserat på antalet förskolebarn, elever och pedagoger som ska äta den aktuella dagen. Serveringspersonalen arbetar för att minska svinnet genom att anpassa mängden mat och sallad som fylls på, beroende på antalet som ska äta och vad som går åt.

Förskolebarnen och eleverna ska kontinuerligt informeras om vikten av att ta till sig lagom mängd mat enligt tallriksmodellen och uppmuntras till att äta upp all mat som de tagit. Detta görs via matråd och ”matsvinnstavlor” där mängden tallrikssvinn presenteras varje dag i förhållande till vårt mål. Det kommunicerar i form av gröna och röda smileys. Det är även viktigt att alla har gott om tid för att ha möjlighet att hämta mat fler gånger i lugn och ro. Även om barn/elev kanske inte vill/orkar äta upp den sista potatisen, så är det ändå viktigt att det eftersträvas ur ett hälso- och klimatperspektiv utan tvång. Hela kedjan från bondens arbete, distributionen, transporten, förpackningen och tillagningen till serveringen kostar mycket arbete och pengar. Just det behöver synliggöras och ett gemensamt engagemang att inte slänga sista potatisen behöver skapas.

Genom information på matråd samt i måltidsmiljön försöker vi synliggöra tallrikssvinnet och dess effekter på miljö och ekonomi för att skapa medvetenhet och engagemang hos elever och pedagoger. Generella målet är att vi alla minskar samtliga typer av svinn. Vi sätter upp egna svinnmål varje år baserat på tidigare årsresultat och rimlighet. Det numeriska målet för 2025 är att tallrikssvinnet respektive serveringssvinnet ska vara under 25 gram per ätande. Det motsvarar cirka en och en halv köttbulle. Vi eftersträvar att kunna sänka målet regelbundet och därmed mängden. För kökssvinnet har vi inget mål utan arbetar konstant för att minimera det, då det redan är så små mängder.

Pedagoger och rektorer tillsammans med förskolebarnen/eleverna har stor påverkan för att minska tallrikssvinnet. Att en vuxen föregår med gott exempel genom att ta en lagom stor portion mat och undviker att kasta något kan påverka fler än man tror. Vi på måltidsenheten finns självklart som stöd och hjälp i detta arbete.

6 Grundkost

6.1 Menyplanering

Inom kommunen följer vi en grundmatsedel som rullar och uppdateras efter säsong samt vid högtider. Den är framtagen baserat på resultat från enkäter och matråd där matgästernas önskemål har lyfts. Fokus vid matsedelsplanering är att servera barnens/elevernas favoriträtter med stor hänsyn till näring, hälsa, klimat och miljö, samt kvalitet och variation inom budgetens ramar.

Menyplaneringen sker utefter de nordiska näringsrekommendationerna, NNR. Det är en heltäckande sammanställning av aktuell forskning om mat och hälsa som de officiella kostråden i Sverige baseras på. NNR och kostråden används därför som utgångspunkt vid planering av måltiderna i Båstads kommun (se kommande avsnittet om näringslära för mer detaljerade rekommendationer). Samtliga matsedlar är näringsberäknade.

För att tillgodose alla energi- och näringsbehov samt följa rekommendationerna serveras fisk minst en gång per vecka och vi väljer fullkornsrika råvaror, nyttiga matfetter, osötade mejeriprodukter, mindre rött kött och chark samt mindre socker och salt. Vid fritidsverksamhet under skollov och studiedagar gäller samma riktlinjer, planering och säker mathantering som vid ordinarie skollunchen.

	Kolhydrater	Fett	Protein
Vuxna och barn över 2 år:	45–60 E%*	25–40 E%*	10–20 E%* Rek. dagligt intag är 0,83 g/kg kroppsvikt

*Rekommenderat hur energifördelningen av makronutrienterna bör se ut för varje större måltid. * Med energiprocent (E %) menas hur stor andel av energin i maten som de olika energigivande näringsämnena bidrar med.*

6.2 Utbud

Lunchutbudet i skolorna utgörs av; en eller flera lagade maträtter där minst en är vegetarisk, en salladsbuffé med flera olika komponenter samt bröd och smörgåsfett. På förskolorna serveras dagligen minst ett lunchalternativ med salladsbuffé. På salladsbuffén erbjuds rena och blandade grönsaker, rotfrukter och frukt utefter säsong och vad som är möjligt inom budgetram. Till dryck serveras vatten och mjölk. Matsedeln kan justeras med kort varsel om det exempelvis är hög sjukfrånvaro i köket eller utebliven leverans.

6.3 Måltidsordning

För att tillgodose behovet av näring och energi hos barn och ungdomar behöver matintaget fördelas på flera måltider under dagen. Hela kroppen från topp till tå fungerar bättre med regelbundna matvanor. Oftast frukost, två huvudmål - lunch och middag samt gärna två till tre mellanmål är bra. På förskola och fritids serveras frukost, lunch och ett mellanmål, se illustration nedan. På gymnasiet serveras lunchen mellan ca 11:30 och 12:45. Förskolebarnen får cirka en frukt om dagen. En vanlig skollunch bör enligt Livsmedelsverket ge cirka 30 procent av elevernas dagsbehov av näring och energi. Resterande dagsbehov bör tillgodoses hemma, tillsammans med eventuellt mellanmål på skolan. I förskolan bör frukost tillsammans med lunch och mellanmål ge cirka 70 procent av dagsbehovet. Vid menyplanering och utformande av alla måltider för skolan och förskolan utgår vi från dessa behov och rekommendationer.

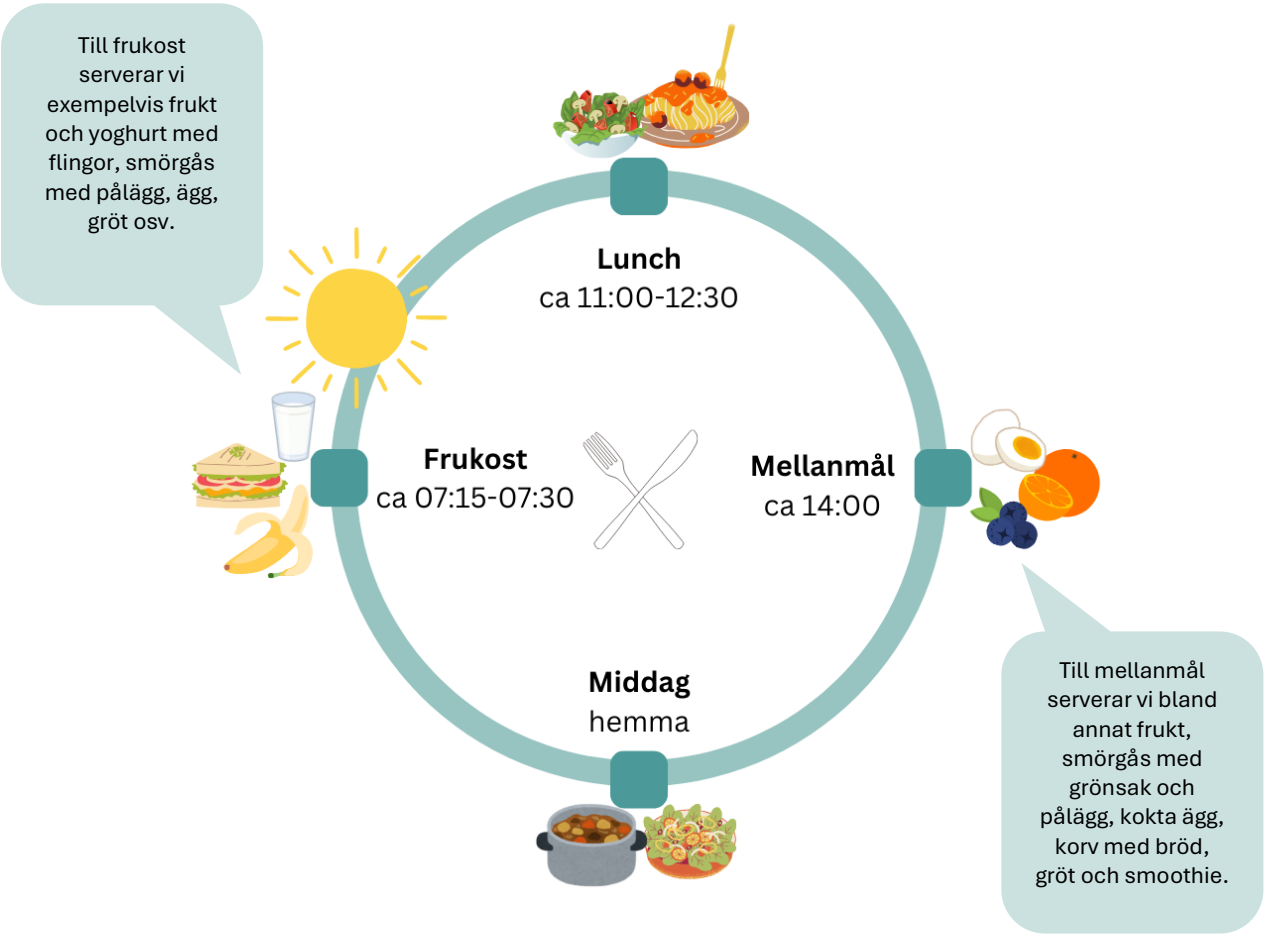


Illustration av måltidsordningen och ungefärlig tid när måltiderna serveras.

6.4 Exempel veckomeny

Nedan följer ett utdrag från matsedeln hur en veckomeny kan se ut för de ordinarie lunchalternativen inom skola. Varje dag tillkommer ett varierande salladsbord, bröd samt smörgåsfett och dryck. Specialkosten utgår från ordinarie alternativen.

V.21

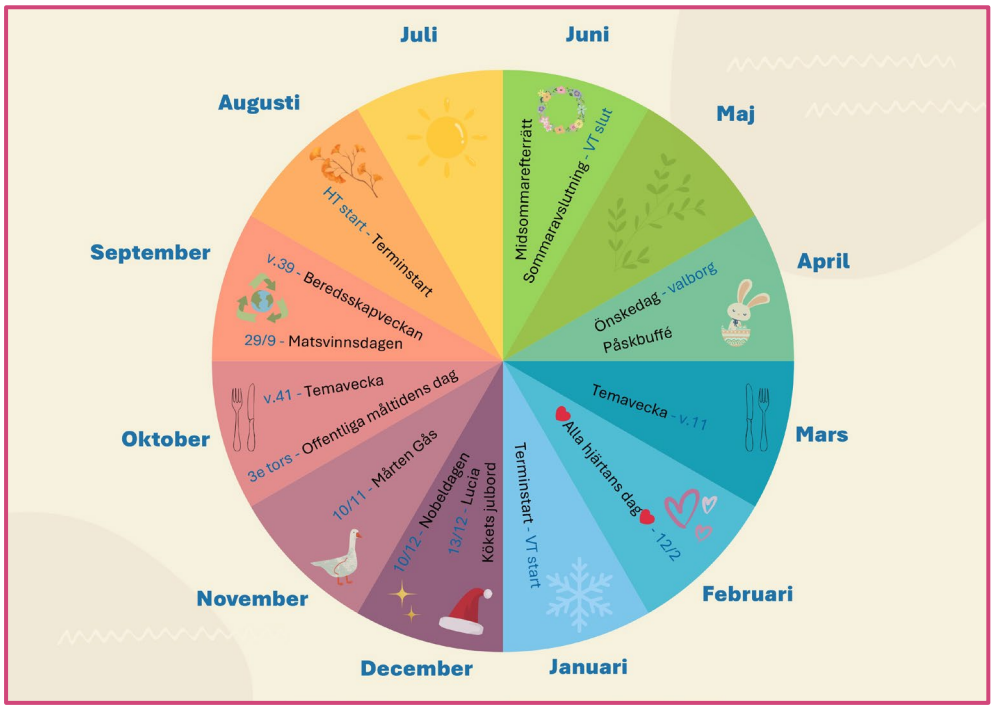
MÅNDAG	-Köttfärssås och spaghetti -Göttfärssås och spaghetti
TISDAG	-Krämig fiskgratäng med potatismos -Ugnsbakad rotselleri, rostade kikärtor med dillsås och potatismos
ONSDAG	-Tomatsoppa med pasta och hembakat bröd
TORSDAG	-Köttbullar med kokt potatis, gräddsås och lingon -Vegobullar med kokt potatis, gräddsås och lingon
FREDAG	-Potatisbullar och blodpudding med lingon -Potatisbullar och tortillarullar

Exempel på en veckas meny.

6.5 Årshjul

Inom barn och utbildning har vi ett ”årshjul” där vi bland annat markerar offentliga måltidens dag, temaveckor eller andra aktiviteter och högtider relaterade till mat, se nedan. Syftet med årshjulet är att främja och uppmärksamma olika matkulturer och matpreferenser. Årshjulet skrivs ut och sätts upp i matsalarna så att barn/elever hela tiden kan se vad och när nästa speciella tillfälle blir. Årshjulet tydliggör vilka högtider som uppmärksammas från måltidsenheten, önskar verksamheten uppmärksamma ytterligare högtider är det möjligt att beställa via köket.

Måltidsenheten uppmärksammar högtider såsom jul, påsk och sommar. ”Kladdkakans dag”, alla hjärtans dag och liknande är inget krav att måltidsenheten uppmärksammar via måltiderna. Önskar verksamheten själva uppmärksamma något extra vid någon högtid går det att stämma av/beställa via köket.



6.5.1 Lovdagar

Sammanslagningar sker utefter verksamhetens behov. Vid barnantal under tio kan måltidsenheten överlämna måltidsserveringar till barn och utbildning. Måltidsenheten har då förberett måltider för barn och utbildning att servera med tydliga instruktioner. För att främja en effektiv organisation förespråkar måltidsenheten sammanslagningar vid lovperioder.

6.6 Kafeterior

Kommunens mål om att främja hälsa och miljö på kort och lång sikt ska avspeglas i kafeteriornas verksamhet. Sortimentet ska medvetet och kontinuerligt utvecklas så att utbudet underlättar och inbjuder till hälsosamma och bra val.

6.6.1 Livsmedelsutbud i skolkafeteria

En kafeteria är ett viktigt inslag för elever som går långa dagar i skolan. Detta är bra principer för skolkafeterian (Livsmedelsverket, 2013):

- Kafeterian ska ge möjlighet till avkoppling och trevlig samvaro
- Kafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom frukt, smörgås, yoghurt, mjölk och vatten
- Sortimentet ska inte ersätta skollunchen
- Öppettiderna ska inte konkurrera med skolrestaurangen

7 Specialkost av medicinska skäl

Vid sjukdomstillstånd som allergi, intolerans eller andra medicinska skäl erbjuds specialkost som är särskilt anpassad efter behovet. Målsättningen är alltid att specialkosten ska vara lik den ordinarie kosten. Personalen i köken är utbildade och har rätt kompetens för att tillaga och hantera specialkost på ett säkert sätt. För mer information om hur kommunen arbetar med specialkost, se Riktlinje kring medicinsk specialkost och anpassad kost.

7.1 Glutenfri kost

Glutenfri kost är avsedd för elever eller barn med konstaterad celiaki (=glutenintolerans). Intag av gluteninnehållande livsmedel såsom vete, råg och korn orsakar inflammation i tarmen och måste helt och hållet undvikas. Vid celiaki ersätter köket alla livsmedel som innehåller gluten med glutenfria substitut.

Gluten förekommer till exempel i pasta, bröd, bulgur/couscous, mannagryn och såser med redning gjord på vete. Vid hantering, tillagning och servering finns risk för kontaminering, exempelvis via brödsmulor på smörkniven. Därav hanterar vi den glutenfria kosten separat med rena redskap och arbetsytor. Detta säkerställs även vid servering, där matgästen exempelvis får smör serverat separat.

7.2 Laktosintolerans

Laktosintolerans är inte en sjukdom utan en ärftlig oförmåga att bryta ner laktos och sjukvårdsintyg för att bekräfta tillståndet utfärdas i regel inte (undantag vid total avsaknad av laktas, vilket i så fall bekräftas av specialistvård). Laktosintolerans hos små barn är generellt ovanligt. I Båstads kommun serveras inte laktosfria alternativ, istället erbjuds mjölkfritt alternativ även vid laktosintolerans. Detta för att minska risken för missförstånd mellan laktosintolerans och mjölkproteinallergi.

7.3 Mjölkproteinallergi

Mjölkproteinallergi beror på en reaktion mot proteiner i mjölken. Symtom kan vara kräkningar, ont i magen och diarré, men också hudreaktioner. Även astma kan förekomma. Svåra anafylaktiska reaktioner och dödsfall har rapporterats. Intag av mycket små mängder mjölk kan ge reaktioner hos känsliga mjölkproteinallergiker.

Vid mjölkproteinallergi måste alla former av mjölk- och mjölkprodukter uteslutas helt ur kosten. Detta gäller komjölk liksom får- och getmjölk och produkter av dessa.

Vid allergi kan man även behöva undvika livsmedel som är märkta med "kan innehålla spår av mjölk". Extra uppmärksam behöver man vara på choklad- och bageriprodukter eftersom Livsmedelsverket i en undersökning har hittat höga halter av bland annat mjölkprotein i sådana livsmedel.

7.4 Äggfri kost

Vid äggallergi reagerar man oftast på äggvitans proteiner och det kan bland annat orsaka hudreaktioner, astma, kräkningar och/eller magont. Det kan till och med vara luftburet. Därför måste ägg och alla livsmedel som innehåller ägg uteslutas i måltider. Vid en sådan specialkost erbjuds alltså maträtter och måltider helt utan ägg som är så lik ordinarie kosten som möjligt. Ett exempel är äggfria pannkakor som stekts eller värmts separat från ägginnehållande pannkakor. Vid luftburen allergi utesluts det helt för alla.

Tips!

Vill du veta mer om specialkost och/eller födoämnesallergier kan du läsa mer på Livsmedelsverkets hemsida.

8 Anpassade måltider

Med anpassad måltid menas anpassningar som verksamheten behöver göra med hänsyn till en persons behov/funktionsnedsättning. Dessa individuella anpassningar för barnet/eleven följer kommunens riktlinje och rutiner där arbetsgången är en tre-stegs process. Se kommunens Riktlinje kring medicinsk specialkost och anpassad kost för mer information. Kost på grund av etiska och/eller religiösa skäl hanteras separat.

8.1 Lakto-ovo-vegetarisk kost

Vad gäller lakto-ovo-vegetarisk kost serveras alltid minst ett alternativ av vegetarisk kost innehållandes växtbaserade livsmedel, ägg och mejerier. Även dessa måltider är självklart näringsberäknade och baserade på de nordiska näringsrekommendationerna, NNR. I utbyte mot animaliskt protein använder vi andra proteinrika källor som baljväxter, linser, tofu, fullkornsprodukter och så vidare. Dessa är livsmedel dessutom som innehåller många andra viktiga näringsämnen och som vi rekommenderas att äta mer av.

8.2 Vegankost

När det kommer till helt växtbaserad kost utgår vi från dagens vegetariska rätt och ersätter eventuella mejerier med växtbaserade alternativ. Om den vegetariska rätten är baserad på ägg, exempelvis pannkaka eller omelett erbjuds en alternativ maträtt. Måltidsenheten använder berikade mjölkersättningsalternativ. Vi tar i enlighet med Livsmedelsverkets nationella riktlinjer inte ansvar för att barnet/eleven får i sig alla essentiella näringsämnen under förskole/skoldagen.

8.3 Kost vid etiska och religiösa skäl

För de matgäster som väljer bort vissa eller alla animalier grundat på etiska eller religiösa skäl erbjuder vi minst ett vegetariskt alternativ dagligen.

9 Näringslära

Att täcka sitt behov av energi och näring är nödvändigt för att bevara en god hälsa och funktion. Framför allt barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas som de ska. Det betyder att barn behöver näringstät mat, det vill säga mat som innehåller mycket näring i förhållande till mängden. Enklaste vägen till det är att äta varierat och balanserat utefter tallriksmodellen.

9.1 Energi

Energibehovet styrs främst av ålder, kön, och grad av fysisk aktivitet. Sjukdom såsom infektion eller sår ökar energibehovet. Den vanligaste enheten som betecknar energi heter kilokalorier (kcal). Energi får vi från kolhydrater, fett och proteiner. Dessa kallas de energigivande näringsämnena. Utöver de behöver kroppen även näring från vitaminer och mineraler. Regelbundna måltider och en varierad kost ger kroppen den näring och energi som behövs.

9.2 Kolhydrater

Kolhydrater är det energigivande näringsämnet som kroppen föredrar att omvandla till bränsle för cellerna, inklusive de i hjärnan, organen och musklerna. Kolhydrater är därmed viktiga för att orka med en skoldag. Kolhydrater finns i olika former: sockerarter, stärkelse och fiber. Dessa varianter skiljer sig åt i sin struktur, ungefär som legobitar. En sockerart består av två eller tre bitar sammanlänkade, vilket gör att kroppen snabbt kan bryta ned dem och få energi snabbt. Stärkelse består av längre kedjor av bitar, vilket gör att nedbrytningen tar längre tid och glukos släpps långsammare ut i blodet. Fibrer kan liknas vid ett torn av bitar som är sammanfogade med lim, vilket innebär att kroppen inte kan bryta ned dem till glukos. I stället passerar de genom tarmsystemet och bidrar till en god tarmfunktion. Fullkorn är inte lika med kolhydrater, men många kolhydratrika livsmedel innehåller fullkorn. Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs. Fullkorn innehåller mer fibrer, vitaminer och mineraler än när man inte använt hela kornet och är något vi rekommenderas äta mycket mer av.

Exempel på kolhydratrika livsmedel:

Främst stärkelse och fibrer, samt sockerarter som finns i frukt

Grönsaker
Frukt
Baljväxter
Bär

Sockerarter

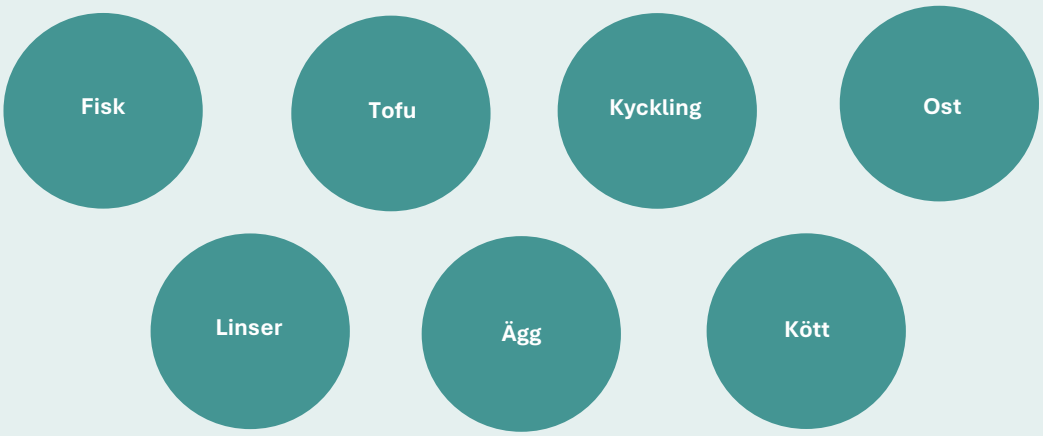
Strösocker
Honung
Juice
Godis
Sockersötad läsk

Främst stärkelse och fibrer

Potatis
Ris
Rotfrukter
Pasta
Bröd
Gryn

9.3 Protein

Proteinets huvudsakliga uppgift är att bygga upp och reparera kroppens vävnadsceller. Det är ett energigivande näringsämne men med mindre energitäthet än fett och kolhydrater. Protein ingår även i vårt immunförsvar och produktion av hormoner. De är uppbyggda av aminosyror, vilka kroppen till viss del kan producera själv. Men några, så kallade essentiella aminosyror, är det livsviktigt att vi får i oss via kosten. Som tur är finns det aminosyror i nästan alla sorters livsmedel i varierande mängd. Barn från två år och ungdomar under 17 år har ett minimalt ökat proteinbehov i jämförelse med vuxna, 0,9 gram per kilo kroppsvikt i stället för 0,8. Det är dock inget som är svårt att uppnå. Många är rädda för att ens barn eller en själv får i sig för lite protein, men det är ofta obefogat då det sällan förekommer proteinunderskott. Oftast är det kolhydrater samt frukt och grönt (bortsett från socker eller andra snabba kolhydratkällor) man behöver säkerställa att få i sig tillräckligt av. Några proteinrika källor:



9.4 Fett

Det mest energigivande näringsämnet är fett. Det tillgodoser kroppen med mer än dubbelt så många kilokalorier som kolhydrater och proteiner per gram. Fett hjälper kroppen att ta upp fettlösliga vitaminer såsom vitamin A, D, E och K. Precis som proteiner ingår fett i celluppbyggnad och tillverkning av hormoner och behövs för att skydda våra organ. Det är uppbyggt av förgrenade fettsyror och utgör tre typer; mättade-, enkelomättade- och fleromättade fettsyror.

Fett fungerar också som smakförhöjare, värmeöverförare och påverkar livsmedlets konsistens, vilka är extra viktiga aspekter för att skapa god mat som äts upp. Kroppen kan själv omvandla överbliven energi till kroppsfett oavsett från vilket energigivande näringsämne. Dock skiljer sig detta gällande fettsyrorna omega 3-, och 6 som vi behöver inta via exempelvis vegetabiliska oljor och fisk, vilket är en orsak till att fisk ingår i veckomenyn inom skola och förskola. Rekommendationerna för gemene person är att begränsa intaget av mättade fettsyror. Några livsmedel med fett:

Omättade

Raps- och olivolja
Frön och nötter
Fet fisk
Vissa alger

Mättade

Grädde
Charkuterier
Smör
Bakverk
Ost
Fett kött

9.5 Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler är livsnödvändiga näringsämnen som vi alla behöver få i oss via kosten då de flesta inte kan bildas i kroppen. Likväl behövs de i mycket små mängder och finns oftast i väldigt många olika livsmedel.

Brist på vitaminer och mineraler kan ge sjukdomssymtom men även överkonsumtion kan vara skadlig. Att äta varierat och balanserat minskar risken för näringsbrister. Det finns 13 livsnödvändiga vitaminer som kan delas upp i fettlösliga och vattenlösliga. Följande vitaminer och mineraler som tas upp i det här avsnittet är några av de som är extra väsentliga för barn och ungdomar.

9.5.1 D-vitamin

D-vitamin är det vitaminet som reglerar kalkbalansen och är nödvändig för skelettets och musklernas uppbyggnad. Vitaminet får vi bland annat i oss via fet fisk och berikade mejeriprodukter men även via solens UV-strålar.

Vitaminet finns dock i en begränsad mängd i kosten och utgör orsaken till att somliga, framför allt barn och äldre kan behöva ta kosttillskott för att möta sitt behov, speciellt under vinterhalvåret. Det rekommenderade intaget för vuxna och barn är 10 mikrogram dagligen.

9.5.2 Järn

Kroppen behöver järn för att bygga röda blodkroppar som ansvarar för att transportera syre till alla celler och det ingår även i en del enzymer. Behovet av järn i relation till energibehovet är stort hos både småbarn, kvinnor i fertil ålder och äldre, vilket gör det extra viktigt för de att få i sig tillräckligt. Järn finns främst i inälvs- och blodmat men även i exempelvis gröna grönsaker, kött, ägg, skaldjur, fullkornsprodukter, baljväxter, frön och torkad frukt. På grund av menstruation och andra faktorer mellan kön och ålder skiljer sig det rekommenderade intaget per dag mellan olika grupper. Här är några:

Barn 1–6 år	7 milligram
Barn 7–10 år	9 milligram
Flickor 15–17 år	15 milligram
Pojkar 11–17 år	11 milligram

Risken för D-vitaminbrist gäller främst barn som:

- Inte äter livsmedel berikade med D-vitamin
-Inte äter fisk
-Bär heltäckande kläder
-Inte vistas utomhus så mycket

9.5.3 Kalcium

Kalcium behövs bland annat till skelettuppbyggnad, blodkoagulering och för en god nervfunktion. Brist på mineralen kan på sikt leda till minskad benmassa och således ökad risk för frakturer. Kalcium finns i de flesta livsmedlen men främst i mjölkprodukter eller berikade mejerisubstitut, gröna bladgrönsaker, nötter samt baljväxter. Även här varierar det rekommenderade intaget per dag:

Barn 1–3 år	310 milligram
Barn 4–10 år	800 milligram
Barn 11–17 år	1150 milligram

9.6 Mer frukt och grönt!

Enligt Livsmedelsverket får många barn i sig för lite frukt och grönsaker. Den rekommenderade mängden frukt och grönt ligger på cirka 400 gram per dag från 4 till 10 år och efter det är det 500 gram eller mer, precis som för vuxna. 400 gram motsvarar exempelvis två frukter och två välfyllda nävar med grönsaker.

Frukt och grönt är extra viktiga källor till näring, fiber och energi, plus att det är väldigt gott. Därför erbjuder vi ett varierat salladsbord till lunch på samtliga skolor och förskolor samt ca en frukt om dagen till förskolorna. Vid mellanmål och frukost serveras också grönsaker som ett pålägg. Vi inkluderar även grönsaker i vissa huvudkomponenter, till exempel rotfrukter och baljväxter i köttfärssås.

Tips från Livsmedelsverket för att äta mer frukt och grönt!

Inkludera grönsaker, frukt eller bär till frukost. Kanske som pålägg till smörgåsen eller i filen.

Skicka med frukt till skolan.

Lägg upp mat enligt tallriksmodellen och låt barn/elev äta grönsakerna först.

Inkludera grönsaker och rotfrukter i maten, exempelvis rivna morötter i köttfärssåsen.

Servera fruktsallad eller fruktspett som efterrätt.

10 Dokumentansvar

Måltidschef