

MATEN

i Sjöbo kommun

Kostprogram

Förskola

Skola

Vård och Omsorg

Inledning

Huvudstrategin i folkhälsoarbetet bör vara insatser som gäller hela befolkningen och verka för minskade skillnader i hälsa och ohälsa mellan olika sociala grupper. Kommunen är den centrala arenan för ett politiskt förankrat folkhälsoarbete. En stor del av vår ohälsa beror på hur vi lever. Många olika delar i vårt liv, t.ex. kost, relationer, arbete, motion, miljö och fritid, är viktiga faktorer som vi som individer kan påverka.

Uppkomsten av s.k. välfärdssjukdomar påverkas av vad vi äter, liksom vårt allmäntillstånd. Till några av de viktigaste förutsättningarna för en god hälsa hör bra matvanor och tillgång till näringsrik mat. Därför är det viktigt att maten håller en bra kvalitet i såväl hemmet som vid måltider inom förskola, skola, vård och omsorg.

Detta kostprogram för förskola, skola, vård och omsorg tar hänsyn till matens betydelse i livets olika stadier eftersom det finns skillnader i bl.a. energi och näringsbehov.

Kostprogrammet i Sjöbo kommun är framtaget av en grupp politiker och tjänstemän. Referensgrupper har varit

- presidierna i kommunstyrelsen, barn och utbildningsnämnden och socialnämnden;
- kommundirektören, barn och utbildningschefen samt vård och omsorgschefen;
- ungdomsrådet, föräldrarådet och pensionärsrådet.

Antaget som Sjöbo kommuns kostprogram 2001-08-15
Reviderat oktober 2008

Förskola

Förskoleåldern är den tid då barnen växer snabbt. Barnen har olika behov av energi och näringsämnen som ska tillfredsställas. I förskolan och familjedaghemmet ska måltiderna också vara en social träning.

Skola

Maten ska vara ett naturligt inslag i elevernas skoldag och serveras i en för eleverna god fysisk och psykisk miljö. Måltiden ska ge den energi och näring som varje enskild elev behöver, men även avkoppling och social träning.

Vård och omsorg

Äldre människor har ofta ett sämre näringsupptag, men behovet av näringsämnen är oförändrat. En fullgod kost kan påverka sjukdomar och mediciner positivt. Behovet av vård och omsorg kan minska och livskvalitén öka. Maten bör vara en källa till glädje och njutning.

Matsedlar

Kommunens måltider ska följa svensk Näringsrekommendation och Livsmedelsverkets Råd för skola och förskola.

För att underlätta måltidsplaneringen hemma ska kommunens förskolor och skolor ha gemensam matsedel.

Pedagogiska måltider

En pedagogisk måltid innebär en smakportion och ingår som en arbetsuppgift i verksamheten, där personalen deltar aktivt.

Omfattningen av pedagogiska måltider regleras av gemensamma riktlinjer.

Syftet för förskola och skola

- Skapa en god gemenskap runt maten.
- Skapa en god vana att äta allsidig kost.
- Utbyte av åsikter om hur maten smakar och att man smakar nya rätter.
- Föra en matkultur vidare.
- Vara goda förebilder.

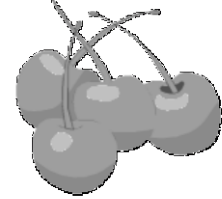
Syftet i vård och omsorg

- Skapa en god gemenskap runt maten.
- Utbyte av åsikter om hur maten smakar.
- Inspirera omsorgstagaren att äta av alla komponenter i måltiden.

Lunch

Personal och besökare kan, till fastställda priser köpa sin lunch i våra restauranger på dagcentraler och skolor. Ur folkhälsosynpunkt är det viktigt att främja att alla har bra matvanor.

FÖRSKOLA



Maten och måltiden ska nära, lära och ge träning

Måltiden ska ge goda vardagsrutiner. Barnet ska också lära sig kroppens signaler på behov av energi. Måltiden ska lära/vänja barnet att äta allsidigt. Måltiden ska också ge träning i finmotorik. Men främst ska måltiden ge en stund av vila, återhämtning och träning i social samvaro.

Ansvar

Ansvar för att barnets matbehov uppmärksammas och beaktas vilar på den som är chef för förskolan och familjedaghemmen.

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som äter tillsammans med barnen.

Behov av näringsämnen

Följ näringsrekommendationer enligt SNR (Svensk näringsrekommendation). Barnens behov av näringsämnen och energi under sin dag på förskolan är 65-75% av det totala heldagsbehovet.

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	20-25%
Mellanmål förmiddag	5-10%
Lunch	25-35%
Mellanmål eftermiddag	5-10%
Mellanmål kväll	10%

Måltidsordning

De minsta barnen har behov av att äta ofta, det bör inte vara mer än 2-2½ timme mellan deras måltider. En lämplig fördelning av antalet mål och typer av måltid över dagen ska se ut enligt följande.

08.00	Frukost
10.00	Frukt
11.30-12.00	Lunch
14.00-14.30	Mellanmål
16.30-17.00	Frukt
18.00	Mellanmål

Måltidernas sammansättning

En väl sammansatt lunchmåltid ska vara komplett. Den ska innehålla huvudrätt råa och/eller kokta grönsaker, samt bröd. Som dryck ska vatten/mjök serveras. Bilder/foto på väl sammansatta måltider bör finnas där maten serveras. Börja måltiden med att lägga upp grönsakerna, som eventuellt även äts före huvudrätten. Maten ska vara svensk husmanskost med inslag av internationella rätter.

Frukosten och mellanmålet på eftermiddagen ska bestå av mjök/mjök-produkter, smörgås med pålägg, grönsaker, frukt och ibland gröt eller flingor. Servering av söta drycker, bullar, kakor, kex och glass högst en gång i månaden.

Många barn och ungdomar är överkänsliga mot olika födoämnen. Detta medför att kökspersonalen och de som äter tillsammans med barnen måste ha tillräckliga kunskaper om olika typer av diet- och allergikoster. Specialkost bör vara så lik den ordinarie matsedeln som möjligt.

Specialkost

Specialkost till barn inom barnomsorg ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar och barnhälsovården.

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

- **Sjukdomsrelaterad**
Kontakt med dietist eller läkare är nödvändig för att säkerställa att rätt kost serveras. Eftersom behovet av specialkost förändras när barnet växer krävs kontinuerlig uppföljning.
- **Religiösa eller etiska**
Vid samråd med föräldrarna lämnas information om kökets möjligheter att tillgodose barnets behov och önskemål av den aktuella kosten.

Specialkost ska, så långt det är möjligt, efterlikna den mat som serveras till andra barn samma dag.

Tillagningsmetoder

- Används i första hand kokning/ugnsstekning.
- Begränsas mängden matfett i tillagningen.
- Begränsas mängden ost och grädde i tillagningen.
- Serveras inte det fett som används vid stekning.
- Används joderat salt.
- Återhållsamhet med salt och socker.

Val av livsmedel

Mjök och mjökprodukter

Mellanmjök till matlagning. Lättnmjök som dryck.
Lättil/lättyoughurt till frukost och mellanmål.

Matfett

70-80%-igt bordsmargarin med hög halt av omättat fett.
Även i matlagningen används flytande matfett/olja med mycket omättat fett.

Gryn/flingor och bröd

Barnen ska vänja sig vid olika typer av bröd, gryn och flingor. Viss försiktighet med fiberrika produkter till de minsta barnen.

Fisk

Mager fisk (t.ex. hoki och sej) och fet fisk (t.ex. sill och lax).

Kött och chark

Magra råvaror.

Grönsaker

Varierade grönsaker och rotfrukter efter säsong. Grönsaker som innehåller mycket näring. Barnen ska erbjudas flera alternativ, men upplagda var för sig och gärna serverade före den övriga maten.

Frukt och bär

Varierat efter säsong.

SKOLA och Skolbarnsomsorg



Maten och måltiden ska nära, lära och ge träning

Måltiden ska ge en stund av vila, återhämtning och träning i social samvaro.

Elever ska ges möjlighet att vara delaktiga i planering och utveckling av måltiden.

Målet ska vara att alla elever ska äta skollunch.

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten, därför ska eleven mötas av en harmonisk och välkomnande miljö.

Mätt och belåten elev klarar bättre ett tufft och krävande skolarbete.

Ansvar

Ansvar för att elevens matbehov uppmärksammas och beaktas vilar på den som är rektor på skolan.

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som äter tillsammans med eleverna.

Eleverna kan delta aktivt genom att medverka vid måltidsplaneringen.

Behov av näringsämnen

Följ näringsrekommendationer enligt SNR (svensk näringsrekommendation). Elevens behov av näringsämnen och energi under en heldagsomsorg är 55-70% av det totala heldagsbehovet.

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	20-25%
Lunch	25-30%
Mellanmål eftermiddag	10-15%

Måltidsordning

En lämplig fördelning av antalet måltider och typer av måltid över dagen ska se ut enligt följande.

07.30 -	Frukost inkl. frukt och/eller frukt under fm.
11.00-12.30	Lunch
14.00-15.00	Mellanmål
16.30-17.00	Frukt

Lunchen bör serveras vid samma tidpunkt varje skoldag för den enskilde eleven

Måltidernas sammansättning

En väl sammansatt lunchmåltid ska vara komplett. Den ska innehålla huvudrätt, råa och/eller kokta grönsaker, samt bröd. Som dryck ska vatten/mjök serveras. Bilder/foto på väl sammansatta måltider bör finnas där maten serveras. Att servera två rätter ger valmöjligheter och underlättar målet att alla elever ska äta. Maten ska vara svensk husmanskost med inslag av internationella rätter.

Frukosten och mellanmålet på eftermiddagen ska bestå av mjök/mjökprodukter, smörgås med pålägg, grönsaker, frukt och ibland gröt eller flingor. Undvik att vänja barnen vid söta alternativ som bara ger energi utan att tillföra näring.

Många barn och ungdomar är överkänsliga mot olika födoämnen. Detta medför att kökspersonalen och de som äter tillsammans med eleverna måste ha tillräckliga kunskaper om olika typer av diet- och allergikoster. Specialkost bör vara så lik den ordinarie matsedeln som möjligt. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö får inte förekomma i skolan.

Specialkost

Specialkost till barn och ungdomar i skolan ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar och/eller skolhälsovården.

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

- **Sjukdomsrelaterad**
Kontakt med dietist eller läkare är nödvändig för att säkerställa att rätt kost serveras. Eftersom behovet av specialkost förändras när barnet växer krävs kontinuerlig uppföljning.
- **Religiösa eller etiska**
Vid samråd med föräldrarna lämnas information om kökets möjligheter att tillgodose barnets behov och önskemål av den aktuella kosten. I de fall då näringsinnehållet i maten påverkas, t.ex. vid vegankost, bör föräldrarna uppmärksammas på detta.

Specialkost ska, så långt det är möjligt, efterlikna den mat som serveras till andra barn/ungdomar samma dag.

Tillagningsmetoder

- Används i första hand kokning/ugnsstekning.
- Begränsas mängden matfett i tillagningen.
- Begränsas mängden ost och grädde i tillagningen.
- Serveras inte det fett som används vid stekning.
- Används joderat salt.
- Återhållsamhet med salt och socker.

Val av livsmedel

Mjök och mjökprodukter

Mellanmjök till matlagning. Lättnmjök som dryck.
Lättil/lättyoughurt till frukost och mellanmål.

Matfett

På brödet, nyckelhålsmärkt matfett.

Även i matlagningen ska flytande matfett/olja med mycket omättat fett användas.

Gryn/flingor och bröd

Barnen ska vänja sig vid olika typer av bröd, gryn och flingor.

Fisk

Mager fisk (t.ex. hoki och sej) och fet fisk (t.ex. sill och lax).

Kött och chark

Magra råvaror.

Grönsaker

Grönsaker och rotfrukter efter säsong. Grönsaker som innehåller mycket näring.

En salladsbuffé med ett omväxlande utbud, som lockar till provsmakning och större grönsakskonsumtion.

Frukt och bär

Varierat efter säsong.

VÅRD OCH OMSORG



Ansvar

Ansvar för att omsorgstagarens matbehov uppmärksammas och beaktas vilar på enhetschefen. Behoven ska dokumenteras, och vid behov revideras, i den omsorgsplan som görs i samband med biståndsbedömning eller vid ankomst till särskilt boende.

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som serverar maten.

Behov av näringsämnen

Följ näringsrekommendationer enligt SNR (Svensk näringsrekommendation).

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	15-25%
Mellanmål förmiddag	5%
Middag	25-30%
Mellanmål eftermiddag	10-15%
Kvällsmat	20-25%
Afton/nattmål och/eller förfrukost	10-15%

Måltidsordning i särskilt boende

En lämplig måltidsordning är en viktig förutsättning för att man ska äta den mat som serveras. Ett vanligt skäl till att mat inte äts upp är att måltiderna under dagen serveras för tätt, samtidigt som det blir alltför långt mellan dagens sista och nästa dags första mål.

Dygnet ska inte vara längre än 11 timmar. Det är viktigt att det serveras minst ett mellanmål 20.00 - 07.00.

08.00-09.00	Frukost
10.00-11.00	Mellanmål
12.00-13.00	Middag
14.30-15.00	Mellanmål
17.00-18.00	Kvällsmat
20.00-07.00	Afton/nattmål och/eller förfrukost

Måltid och miljö

Måltidsmiljö har en stor betydelse för aptiten. Försök skapa en lugn miljö. Duka t.ex. gärna med en blomma på bordet och vackert brutna servetter. Bra belysning är viktigt, liksom att radio och TV är avslagna. Dukningen ska anpassas efter den enskildes behov och förmåga. Det finns många olika hjälpmedel som kan underlätta måltidssituationen.

Det ska vara ett fritt val, för omsorgstagaren, att äta enskilt eller i grupp.

Servering

Den som serverar måste vara lyhörd för hur var och en vill ha maten upplagd. Det är viktigt att också den konsistensanpassade maten ser snygg och prydlig ut.

Måltidshjälp

Behovet av hjälp vid måltiden kan vara stort. Måltiderna måste även för den som behöver hjälp vara ett positivt avbrott på dagen och en källa till gemenskap och glädje.

Därför är det oerhört viktigt att den som hjälper till har tillräckligt med tid och kunskap.

Måltidernas sammansättning

När man planerar mat för omsorgstagarna ska man utgå ifrån för matgästen väl kända maträtter, typ husmanskost. Matsedeln ska präglas av aktuell säsong och högtider. Respektive måltid ska vara väl sammansatt och näringstät. Maträtterna ska anpassas efter matgästernas förutsättningar.

Äldres förmåga att känna törst avtar med åldern, därför är det viktigt att påminna/erbjuda dryck ofta.

Olika tillbehör till maten såsom inlagd gurka, rödbetor, lingon eller en citronklyfta, stimulerar aptiten.

Aftonmålet/förfrukosten kan bestå av t.ex. ett glas mjölk (kaffe eller te) och en smörgås, en näringsdryck eller en kopp välling.

Maten till vård- och omsorgstagare ska vara individuellt anpassad.

Specialkost

Specialkost till personer i vård och omsorg ska tillhandahållas utifrån den enskildes behov. Specialkosten ska beslutas av den enskilde i samråd med vårdpersonalen och läkare eller dietist. Ibland är det en fördel att någon anhörig deltar i diskussionen.

Specialkost tillhandahålls på följande grunder:

- Sjukdomsrelaterade
- Religiösa och etiska skäl
- Ogillande av vissa livsmedel och rätter

Avvikande konsistens

Inom äldreomsorgen ska behovet av konsistensförändrad mat särskilt beaktas. Vårdpersonalen utgör här en viktig länk för att uppmärksamma och åtgärda behovet.

Berikad mat

Om aptiten är så dålig att vårdtagaren äter mycket små portioner, ska maten berikas. Berikningen sker med industriellt tillverkade berikningspreparat och/eller vanliga energitäta livsmedel t.ex. matfett och grädde.

Om aptiten är dålig är det viktigt med många (6-8) små måltider.

Vid kraftigt nedsatt förmåga att äta vanlig mat bör kosttillskott eller sondmat övervägas. En sådan förändring av kosten ska alltid ske på ordination från läkare eller sjuksköterska.

Tillagningsmetoder

- Används i första hand kokning/ugnsstekning.
- Serveras inte det fett som används vid stekning.
- Används joderat salt.
- Återhållsamhet med salt och socker.

Val av livsmedel

Mjök och mjökprodukter

Standardmjök till matlagning , liksom till dryck och standard fil/yoghurt som frukost/mellanmålsalternativ. Beroende på energibehovet, kan en varierad mängd grädde i olika former användas.

Matfett

70-80%-igt bordsmargarin. Till stekning, den typ av matfett som passar bäst till varje råvara/tillagningsmetod.

Gryn/flingor och bröd

Olika brödsorter från dag till dag, gärna fiberrika. Gröt av olika slag, främst till frukost.

Fisk

Fisk bör finnas på matsedeln vid flera tillfällen per vecka. Både mager och fet fisk.

Kött och chark

Malda och tärnade produkter är lättare att äta för många äldre.

Grönsaker

Varierade grönsaker och rotfrukter, efter säsong.. Grönsaker som innehåller mycket näring. Välkokta grönsaker fungerar ofta bättre än råa till äldre. Dagcentralernas restauranger ska ha en varierad salladsbuffé.

Frukt och bär

Frukt och bär serveras efter säsong och ska vid behov skalas och klyftas till de som har svårt att göra det själva. Accepteras oftast bäst som kräm, soppa eller paj.