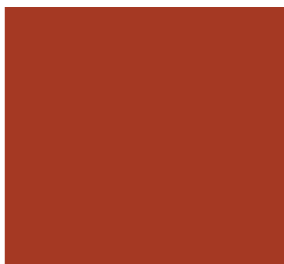




# Kostpolitiskt program för Falu kommun

Hälsosamma och hållbara måltider  
– till nytta för Faluborna!

*Antaget av kommunfullmäktige den 15 juni 2017.*



## Matens och måltidernas betydelse

Mat och måltider är centrala i våra liv. Näringsrik mat är viktig för en god hälsa för människor i alla åldrar. Våra matvanor och förhållningssätt till mat grundläggs ofta i unga år. Bra och näringsrik mat ger goda förutsättningar till utveckling och ett friskt och aktivt liv. Måltider av god kvalitet är viktigt för att öka barns och ungdomars förutsättningar till inlärning och att tillgodogöra sig den pedagogiska verksamheten. Inom äldreomsorgen har maten och måltiderna stor betydelse för att förebygga undernäring med relaterade sjukdomar och skador. Mat och måltider kan också vara en källa till glädje, njutning, trivsel och välbefinnande. Måltiden är för många en mötesplats förknippad med social samvaro, återhämtning och kulturella värden.

## Vision

Hälsosamma och hållbara måltider – till nytta för Faluborna!

## Övergripande mål

- Måltiderna i Falu kommun grundlägger och främjar goda matvanor och en god folkhälsa.
- Kostpolitiken i vid bemärkelse ska präglas av kommunens hållbarhetsprogram, vars ledord är ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet.

## Styrdokument

Falu kommuns styrdokument för mat och måltider är uppdelat i:

- Det kostpolitiska programmet
- Kompletterande riktlinjer för berörda förvaltningar

# Syfte med programmet

## God kvalitet

Det kostpolitiska programmet med dess kompletterande riktlinjer ska kvalitetssäkra Falu kommuns offentliga måltider, det vill säga måltider inom förskola, skola och fritidsverksamhet, samt boenden inom äldreomsorg, LSS, socialpsykiatri och för ensamkommande barn. Programmet bör även användas inom andra tillfälliga boenden, exempelvis asylboenden

Programmet och riktlinjerna är styrdokument för hur Falu kommun ska förhålla sig till och arbeta med mat och måltider i den offentliga verksamheten. De fastställer direktiv för måltidernas och matens kvalitet, samt tydliggör ansvarsfördelningen för arbetet med maten och måltiderna. Programmet och riktlinjerna ska utgöra underlag för budget och verksamhetsplaner och användas vid planering och uppföljning av verksamhet där måltider inkluderas.

Flera kvalitetsaspekter på mat och måltider kan beaktas: Matens näringsinnehåll och hur den lagas, serveras, smakar, doftar och ser ut är några aspekter. Andra aspekter är matens ursprung och klimatpåverkan, att maten är säker och ändamålsenlig ur hälso- och sjukdomssynpunkt, samt möjligheter för matgästerna att påverka vilka maträtter som serveras. Måltidens sociala och pedagogiska innehåll är ytterligare aspekter på kvalitet.

En hög kvalitet på maten och måltiderna bidrar till hälsosamma matvanor och därmed en god folkhälsa hos Faluborna. Det bidrar också till ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet.

## Informationskälla

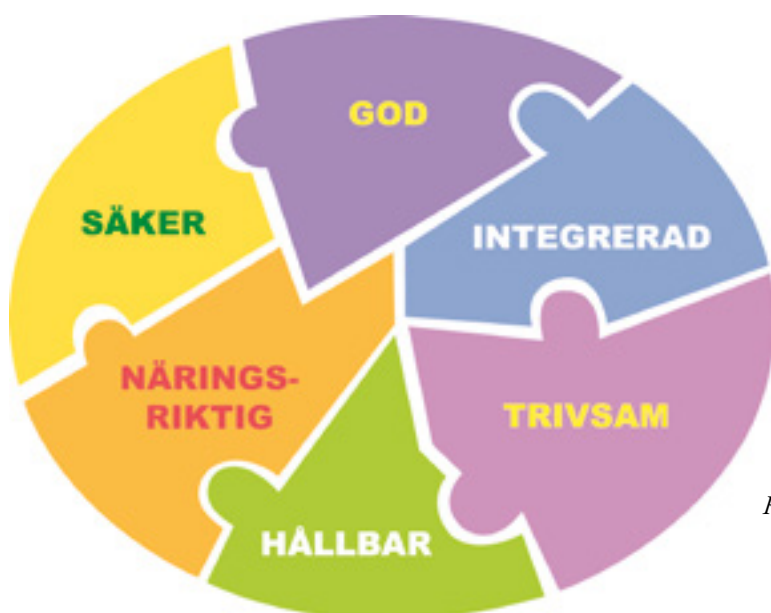
Programmet är också en bra källa till information om Falu kommuns offentliga mat och måltider, för Faluborna och övriga intresserade.

## Berörda yrkesgrupper

Falu kommun arbetar med mat och måltider inom flera olika verksamheter; barnomsorg, skola, social omsorg och äldreomsorg. Drygt 2 miljoner portioner lagas och serveras per år. Många av kommunens yrkesgrupper har en avgörande betydelse för att främja bra matvanor hos Faluborna som är våra matgäster. Beslutsfattare, chefer, kockar, köksbiträden, dietister, pedagoger, undersköterskor, vårdbiträden, assistenter, upphandlare, lokalvårdare och fastighetsutvecklare är exempel på yrkesgrupper som är inblandade i arbetet kring kommunens offentliga måltider. Det kostpolitiska programmet ska användas av alla som arbetar med och omkring maten och måltiderna.

## Måltidsmodellen

En måltid är så mycket mer än bara maten på tallriken. Därför har Livsmedelsverket tagit fram *Måltidsmodellen* - en modell i form av ett pussel som kan användas som ett verktyg i arbetet med att utveckla de offentliga måltiderna. Måltidsmodellen har sex olika områden som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje. I Falu kommun ska Måltidsmodellen användas för att skapa måltider av hög kvalitet. Det innebär att alla modellens områden GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER ska beaktas i arbetet med att skapa hälsosamma och hållbara måltider.



*Måltidsmodellen illustrerar att alla pusselbitar GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG OCH SÄKER är viktiga för att matgästen ska må bra av maten och känna matglädje.*

*Källa: Livsmedelsverket*

Livsmedelsverket är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet. Ett av Livsmedelsverkets uppdrag är att främja goda matvanor i befolkningen och att stödja arbetet med näringsriktig mat och måltidernas utformning inom förskola, skola och omsorg.

# GOD



- Maten ska vara god och presenteras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna.
- Menyn ska vara anpassad till målgruppen och hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.
- Kostavdelningen och den förvaltning där matgästerna äter ska ha ett gott samarbete för att kunna mötas kring matgästens önskemål.
- Menyer och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Faluborna.
- Merparten av den serverade maten ska vara lagad från grunden. Som stöd för hur ”mat lagad från grunden” tolkas används Livsmedelsverkets förslag, se faktaruta.
- Specialkost ska tillhandahållas till matgäster och personal som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Förutom specialkost av medicinska skäl ska även specialkost i form av fläskfri, blod- och inälvsfri samt vegetarisk kost erbjudas.



Med ”mat lagad från grunden” menas mat som är lagad från råvaror. Med råvaror menas livsmedel som inte värmts upp eller tillagats i förväg. Till råvara räknas även livsmedel som har genomgått olika konserveringsmetoder och/eller mekanisk bearbetning i syfte att förlänga hållbarheten eller för att förbereda råvaran för användning i köken. Exempel på sådana råvaror är skalad potatis, hackad lök, strimlat kött, torkad pasta, frusna bär, inlagd gurka samt konserverade eller mjölksyrade grönsaker.

*Källa: Livsmedelsverket.*

# TRIVSAM



- All personal som lagar och serverar mat till matgästerna ska vara serviceinriktad.
- All personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett fint bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra matgästerna till detsamma. Personalen ska också förmedla en positiv syn på maten och måltiden, samt främja matglädje och nyfikenhet för mat.
- Lokaler där måltiderna äts ska vara trivsamma och bra lämpade för måltider och de aktuella matgästerna.
- Lokaler och verksamhet ska organiseras så att inte onödig trängsel, oreda och hög ljudnivå uppstår under måltiden.
- Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkt varje dag.
- Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.



Falu kommun garanterar att du, som äter måltider inom vård- och omsorgsboende eller korttidsenhet, tillfrågas om vad du vill och inte vill äta samt var, hur och när du önskar inta dina måltider. Dina vanor och önskemål ska vara styrande vid planering av dina måltider.

*Omvårdnadsnämndens  
Värdighetsgaranti*

# NÄRINGS-RIKTIG



- Maten ska vara näringsrik, vilket innebär att de nationella näringsrekommendationerna samt Livsmedelsverkets råd och skrifter *Bra måltider i förskolan*, *Bra mat i skolan*, *Bra mat i äldreomsorgen* och *Uppmuntra till bra måltider* ska utgöra grund för menyplaneringen. Detta gäller för både huvudrätter som lunch och middag, samt frukost och mellanmål.
- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilka livsmedel som är hälsosamma.
- Matgästerna ska få tillräckligt mycket mat för att kunna äta sig mätta.
- Caféverksamhetens sortiment ska präglas av näringsrika och hälsosamma alternativ, lämpade för målgruppen.
- Maten ska presenteras på ett sätt som främjar hälsosamma matvanor.
- Näringsinnehållet i maten som tillagas av kostavdelningen ska regelbundet följas upp av legitimerad dietist.
- Individuella kostråd ska endast ges av kvalificerad personal i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.
- Personal ska inte förespråka modedieter eller personliga åsikter som strider mot de nationella kostråden och näringsrekommendationerna till matgästen.

NÄRINGS-RIKTIG

Livsmedelsverket har som uppdrag att verka för bra matvanor i befolkningen. Ett led i det arbetet är att ge ut kostråd. Kostråden grundas på forskning om hälsosamma matvanor och hur maten påverkar miljön.

Livsmedelsverket ger även ut råden *Bra måltider i förskolan*, *Bra mat i skolan*, *Bra mat i äldreomsorgen* och skriften *Uppmuntra till bra måltider*. Råden är avsedda som ett stöd i arbetet med offentliga måltider.

Eleverna ska erbjudas näringsrika skolmåltider.

Skollag SFS 2010:800

# INTEGRERAD



All personal som arbetar inom förskola, skola, vård och omsorg och kommer i kontakt med måltider ska se maten och måltiderna som en viktig och integrerad del av verksamheten.

## Förutsättning för god hälsa och välmående

- All personal ska ha inställningen att ett optimalt energi- och näringsintag är en viktig förutsättning för en god hälsa och energi till aktiviteter och lärande. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal ska verka för att ge matgästerna en naturlig och positiv inställning till mat och måltider.
- All personal ska ha inställningen att måltiden är en av höjdpunkterna under dagen samt en möjlighet för återhämtning och social samvaro för matgästerna. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal som berörs av mat och måltider i sitt arbete ska erbjudas utbildning inom området mat och hälsa.



## Pedagogiskt verktyg och del av omvårdnad

- Måltiden ska ses och användas som en resurs i den pedagogiska verksamheten.
- Pedagogiska måltider ska användas inom förskola, skola och omsorg om barn och ungdomar. Syftet är att agera förebild, skapa samvaro, lugn, en positiv inställning till mat samt kännedom om hälsosamma och hållbara matvanor.
- Inom äldreomsorgen ska mat och måltider ses som en integrerad del av omvårdnaden.
- Omsorgsmåltider bör användas inom omvårdnadsförvaltningens boenden och verksamheter. Syftet är att skapa samhörighet, lugn, samt vid behov ge hjälp och stöd under måltiden.
- Samarbete mellan kostavdelningens personal och övrig personal ska i alla led vara en naturlig del av arbetet med mat och måltider som pedagogiskt verktyg och del av omvårdnaden.

Skolmåltiden är en del av utbildningen i skolan.

*Prop. 2009/10:165*



# HÅLLBAR



## Ekologisk hållbarhet

- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilken mat som är bra för klimatet samt de svenska miljökvalitetsmålen.
- Alla förvaltningar ska arbeta för att minimera mängden slängd mat.
- Andelen vegetabilier ska ökas inom måltiderna till barn och unga, från år 2015 till år 2020.
- Menyer och val av livsmedel ska i stor mån anpassas efter säsong.
- De kommunala köken ska arbeta utifrån de utgångspunkter rörande ekologiska råvaror och ekologisk mat som fastställts i kommunens hållbarhetsprogram.
- Upphandlingsmyndighetens kriterier gällande djurskydd, miljö och etiska frågor ska följas vid upphandling. Kravnivå Avancerad eller Spjutspets bör användas när det är möjligt. Exempelvis ska det ställas krav för kött och fågel att antibiotika endast får användas efter ordination av veterinär och när det är veterinärmedicinskt motiverat.
- Transporter av mat ska samordnas och frekvensen minimeras för att minska avgasutsläpp.
- Energi, vatten och andra resurser ska användas på ett effektivt, resursbesparande och miljöanpassat sätt.



Det finns en stor politisk enighet om att Falun ska vara en av Sveriges ledande kommuner för ett hållbart samhälle.  
*Miljöprogrammet 2020*

Näringsriktig mat är även klimatsmart och hållbar mat. Det minimerar onödig konsumtion och därmed onödig klimatpåverkan.

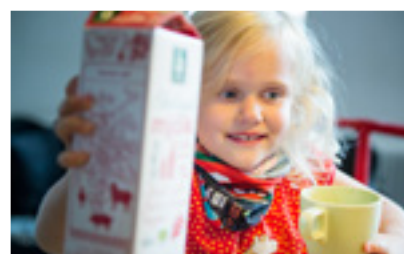
## Ekonomisk hållbarhet

- Livsmedelsbudgeten bör i möjligaste mån följa prispförändring i gällande livsmedelsavtal så att ingen urholkning av matkvaliteten sker.
- Alla förvaltningar ska hålla sig till gällande avtal om upphandlade livsmedel vid inköp.

## Social hållbarhet

- Falu kommun ska sträva efter att servera nylagad mat och minimera tider för varmhållning av mat.
- Falu kommun ska verka för öppna landskap, en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige. Detta görs genom att verka för en upphandling som möjliggör och främjar närproducerade livsmedel och lokala livsmedelsproducenter.
- Maten och måltiderna ska bidra till lärande av svensk matkultur och traditioner, samt bidra till lärande och förståelse av andra länders matkulturer och traditioner.
- Maten och måltiderna ska bidra till möten över generationsgränser.

# SÄKER



- Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerande egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan; inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk, ska vara säker.
- Särskilda rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.
- Personal inom förskola, skola, och omsorg och personal inom kostavdelningen ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster, och särskilt till matgäster med livsmedelsallergi och överkänslighet.
- Alla verksamheter som erhåller mat lagad av kostavdelningen ska samarbeta med kostavdelningen för att skapa optimala förhållanden för matgäster med särskilda kostrelaterade medicinska behov.
- Nötter, jordnötter och mandel får inte förekomma i kostavdelningens kök eller inom förskola och skola. Förbudet gäller både lokaler där mat tillagas och serveras, caféverksamheter, samt övriga lokaler där barn/elever vistas. Förbudet gäller även vid uthyrning av lokaler.
- När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.
- Maten ska vara fri från skadliga och ohälsosamma halter av bekämpningsmedel eller andra miljögifter.



SÄKER

All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästerna ska kunna känna sig trygga i att de inte blir sjuka av maten. Säker mat betyder till exempel att maten är fri från sjukdomsframkallande mikroorganismer och att personer med specialkost på grund av allergi eller annan anledning får rätt mat.

## Uppföljning och revidering

- Det kostpolitiska programmet utvärderas och revideras i början av varje ny mandatperiod eller oftare vid behov. Ansvariga är kommunens kostchef och dietist. Arbetet ska ske i samarbete med berörda förvaltningar.
- Respektive förvaltnings riktlinjer för mat och måltider utvärderas och revideras i början av varje ny mandatperiod eller oftare vid behov. Ansvariga är kommunens kostchef och dietist. Arbetet ska ske i samarbete med ansvarig på respektive förvaltning.

### **Framtagande:**

Falu kommuns kostpolitiska program är framtaget år 2015-2017 i samarbete mellan serviceförvaltningen, barn- och utbildningsförvaltningen, omvårdnadsförvaltningen och socialförvaltningen. Även arbetsmarknads- integrations- och kompetensförvaltningen har varit inblandad. Delaktiga i framtagandet har varit framför allt utvalda chefer inom förskola, skola, kostavdelningen och LSS, äldreomsorgens dietist, kockar och köksbiträden från kostavdelningen, samt politiker från serviceutskottet. Programmet har varit på remiss hos berörda nämnder och de politiska partierna. Arbetet har skett under ledning av kostavdelningens dietist.

