

Kostpolitiska mål och riktlinjer för förskola, skola och äldreomsorg i Kävlinge kommun.

Inledning.

Ett av det viktigaste målet i folkhälsoarbetet är att verka för minskad ohälsa. En stor del av vår ohälsa beror på hur vi lever, många olika delar i vårt liv såsom arbete, kost, motion, miljö och fritid är faktorer som vi som individer kan påverka.

Till några av de viktigaste förutsättningarna för en god hälsa hör bra matvanor och tillgång till näringsriktig mat. Därför är det viktigt att maten håller en bra kvalitet i såväl hemmet som vid måltider inom barnomsorg, skola, vård och omsorg.

Detta kostprogram för barnomsorg, skola, vård och omsorg tar hänsyn till matens betydelse i livets olika stadier och bygger på de Näringsrekommendationer som utarbetats för friska barn och vuxna, SNR -97, samt rekommendationer för mat till äldre. Samtliga rekommendationer är utgivna av Livsmedelsverket. De expertgrupper för kost och hälsogrupper som är knutna till Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet står eniga bakom riktlinjerna.

Målsättningen med ett kostpolitiskt program är att det genom ett politiskt förankrat program ska finnas en enhetlig kostpolitisk syn vad som gäller mat inom barnomsorg, skola och äldreomsorg.

Programmet ska vara ett stöd såväl för politiker som för personal, elever, brukare och anhöriga.

BARNOMSORG.

Riktlinjerna för måltider inom barnomsorgen är utarbetade av Centrum för Tillämpad näringslära/Hälsomålet på uppdrag av och i samarbete med Livsmedelsverket.

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

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som äter med barnet.

Måltidsordning.

De minsta barnen har behov av att äta ofta, det bör inte vara mer än 2-2,5 timme Mellan deras måltider. En lämplig fördelning av antalet mål över dagen bör se ut enligt följande:

07.30-08.01	Frukost
10.00	Frukt (för de minsta barnen)
11.30 - 12.00	Lunch
14.00-14.30	Mellanmål
16.30-17.0	Frukt

De måltider som serveras under en dag inom förskolan bör täcka ca 75% av barnets energi och näringsbehov. Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	20 %
Mellanmål förmiddag	5 %
Lunch	25 %
Mellanmål eftermiddag	15-20 %
Extra mellanmål	5-10 %

Måltidernas sammansättning.

Frukosten och mellanmålet på eftermiddagen ska bestå av mjölk/mjölksprodukter, 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.

En väl sammansatt lunch ska vara komplett. Den ska innehålla huvudrätt, råa och/eller kokta grönsaker samt bröd med matfett. Vatten serveras som dryck. Till soppor och vegetariska måltider serveras vatten eller mjölk som dryck.

Tonvikten ligger på svensk husmanskost såsom fisk och potatis, köttbullar och makaroner. Dessa rätter kan varieras med soppor, blandrätter, vegetariska rätter och internationella rätter.

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

Val av livsmedel.

Mjölk och mjölkprodukter

Välj standardmjölk till matlagning, mellanmjölk som dryck och standardfil/yoghurt som frukost/mellanmålsalternativ.

De äldre barnen kan med fördel serveras lättmjölk som dryck.

Matfett.

Välj ett 80%-igt bordsmargarin med hög halt av omättat fett. Även i matlagningen ska margarin/olja med hög halt av omättat fett användas.

Gryn/flingor och bröd.

Välj olika typer av gröt och bröd. De minsta barnen bör inte äta alltför fiberrik mat. Mannagrynsgröt, cornflakes och andra mindre fiberrika alternativ kan därför serveras oftare till dem än till de äldre barnen. En bra brödmix är att hälften av brödmängden är knäckebröd/grovt bröd och hälften fint bröd. De äldre barnen kan uppmuntras att äta mer av grova brödsorter än de yngre barnen.

Fisk.

Det är bra om både mager och fet fisk serveras. Det kan vara lagom att en av tre fiskmåltider är gjord på fet fisk såsom lax, makrill eller sill/strömming.

Kött och charkprodukter.

Välj magra köttråvaror.

Grönsaker.

Variera grönsakerna och rotfrukterna och välj efter säsong. Välj grönsaker som innehåller mycket näring. Gurka, sallad och tomat ger mer vatten än näring. Erbjud barnen flera alternativ och servera gärna grönsaker före den övriga maten.

Frukt och bär.

Välj efter säsong.

Matlagningsmetoder.

- Använd i första hand kokning/ugnsstekning.
- Begränsa mängden matfett i tillagningen.
- Begränsa mängden ost och grädde i tillagningen.
- Servera inte det fett som används vid stekning.
- Använd joderat salt.
- Var återhållsam med salt och socker.

Specialkost.

Specialkost till barn och ungdomar inom barnomsorg och skola ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar och /eller barnhälsovården/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 föräldrar lämnas information om kökets möjlighet att tillgodose barnets behov och önskemål av den aktuella kosten. I de fall då näringsinnehållet i maten påverkas t.ex. vid vegankost ska föräldrarna uppmärksammas på detta.

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

Maten ska både nära och lära.

Måltiden ska ge goda vardagsrutiner och vänja barnet vid att äta allsidigt. Men främst ska måltiden ge barnet en stund av vila, återhämtning och träning i social samvaro.

SKOLA

Riktlinjerna för skolans måltider är utarbetade av Centrum för Tillämpad näringslära/ Hälsomålet på uppdrag av och i samarbete med Livsmedelsverket. De är baserade på Svenska Näringsrekommendationer (SNR) 1997 för barn och ungdom i skolåldern. Om riktlinjerna följs kan både skola och föräldrar vara trygga i förvisningen om att eleverna varje dag erbjuds en näringsrik och välbalanserad måltid.

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

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som äter med barnet.

Måltidsordning

En lämplig fördelning av antalet mål över dagen bör se ut enligt följande:

07.30-08.00	Frukost
11.00-12.30	Lunch
14.00-15.0	Mellanmål
16.30-17.00	Frukt

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	20 %
Lunch	30 %
Mellanmål eftermiddag	15-20 %
Extra mellanmål	5-10 %

Lunchens energiinnehåll bör vara:

<u>Årskurs</u>	<u>energiinnehåll</u>
1-3	2,4 MJ (575 kcal)
4-6	2,6 MJ (625 kcal)
7-9	2,8 MJ (675 kcal)
gymnasium	3,0 MJ (725 kcal)

Lunchen bör schemaläggas så att alla elever får möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro. Varje enskild klass bör serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag.

Måltidernas sammansättning.

En väl sammansatt lunch ska vara komplett. Den ska innehålla huvudrätt, råa och/eller kokta grönsaker samt bröd med matfett. Som dryck serveras mjölk/vatten. Tonvikten ligger på svensk husmanskost såsom fisk och potatis, köttbullar och makaroner. Dessa rätter kan varieras med soppor, blandrätter, vegetariska rätter och internationella rätter. Att servera två rätter ger valmöjlighet och underlättar målet att alla elever ska äta.

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

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

Val av livsmedel.

Mjölk och mjolkprodukter

Välj standardmjölk till matlagning, lättmjölk som dryck och standardfil/yoghurt som frukost/mellanmålsalternativ.

Matfett.

Välj ett 40-60 %-igt bordsmargarin med hög halt av omättat fett. Även i matlagningen ska margarin/olja med hög halt av omättat fett användas.

Gryn/flingor och bröd.

För att stimulera eleverna att äta mer bröd bör en brödbuffé med både hårt och mjukt bröd erbjudas.

Fisk.

Det är bra om både mager och fet fisk serveras. Det kan vara lagom att en av tre fiskmåltider är gjord på fet fisk såsom lax, makrill eller sill/strömming.

Kött och charkprodukter.

Välj magra köttråvaror.

Grönsaker.

Ett lockande salladsbord kan vara ett sätt att få eleverna att äta mer grönsaker och rotfrukter. Sallad bör serveras även till soppa, pannkaka och risgrynsgröt.

Variera grönsakerna och rotfrukterna och välj efter säsong. Välj grönsaker som innehåller mycket näring. Gurka, sallad och tomat ger mer vatten än näring.

Låt gärna fruktbitar ingå i salladsbordet varje dag.

Frukt och bär.

Välj efter säsong.

Matlagningsmetoder.

- Använd i första hand kokning/ugnsstekning.
- Begränsa mängden matfett i tillagningen.
- Begränsa mängden ost och grädde i tillagningen.
- Servera inte det fett som används vid stekning.
- Använd joderat salt.
- Var återhållsam med salt och socker.

Specialkost.

Specialkost till barn och ungdomar inom barnomsorg och skola ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar och /eller barnhälsovården/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 föräldrar lämnas information om kökets möjlighet att tillgodose barnets behov och önskemål av den aktuella kosten. I de fall då näringsinnehållet i maten påverkas t.ex. vid vegankost ska föräldrarna uppmärksammas på detta.

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

Maten ska både nära och lära.

Måltiden ska ge goda vardagsrutiner och vänja barnet vid att äta allsidigt. Men främst ska måltiden ge barnet en stund av vila, återhämtning och träning i social samvaro.

Elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under lektionerna och har bättre förutsättningar för att prestera bra i skolan. Att inrätta s.k. matråd där elever, skolpersonal och kökspersonal engageras kring skollunchen kan vara ett bra sätt att ge alla en möjlighet att påverka matsedeln.

Målet ska vara att alla elever äter skollunch.

ÄLDREOMSORGEN

Andelen äldre över 80 år ökar stadigt och många som tidigare vårdats inom internmedicin och geriatrik återfinns idag inom särskilda boende för äldre och ordinärt boende. Detta ökar kraven på att klara de mat - och kostproblem som följer av olika sjukdomar och funktionshandikapp.

Riktlinjerna för mat till äldre har utarbetats av experter inom området, bygger på SNR och har givits ut av Livsmedelsverket (Mat och Kostbehandling för äldre). Ansvar för att omsorgstagarens matbehov uppmärksammas och beaktas vilar på områdeschefen. Behoven ska dokumenteras i den vårdplan som görs i samband med biståndsbedömningen eller vid ankomst till särskilt boende.

Utförandeansvaret har kostpersonal och den personal som serverar maten.

Måltidsordning

En lämplig fördelning av antalet mål över dagen bör se ut enligt följande:

07.00 - 08.30	Frukost
09.30 - 10.00	Mellanmål
11.30 - 12.45	Lunch
14.00 - 15.00	Mellanmål
17.00 - 18.00	Kvällsmat
19.00 - 21.00	Kvällsmål

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost	15 - 20%
Mellanmål	5 - 10%
Lunch	20 - 30%
Mellanmål	5 - 10%
Kvällsmat	20 - 25%
Kvällsmål	10 - 15%

Nattfastan bör ej överstiga 11 timmar.

Möjlighet till sent nattmål eller tidigt morgonmål rekommenderas för att ej nattfastan ska bli för lång.

Det är önskvärt att arbetstidsschema och vårdrutiner anpassas efter dessa rekommendationer.

Rekommenderat energiintag enligt SNR:s rekommendationer:

Man över 75 år 2500 kcal

Kvinna över 75 år 2100 kcal

Måltidernas energiinnehåll:

Frukost 400 - 500 kcal

Mellanmål 100 - 250 kcal

Lunch (inkl efterrätt) 850 - 950 kcal

Kvällsmat 500 - 550 kcal

Kvällsmål 250 - 300 kcal

Måltidernas sammansättning.

Frukosten bör innehålla gryn, mjölk/mjölksprodukter, smörgås med pålägg, grönsaker, frukt eller juice.

Lunchen bör innehålla kött eller fiskkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsak, bröd med matfett, mjölkprodukt och efterrätt samt dryck.

Till kvällsmålet serveras kött/ fisk/äggkomponent, potatis, ris eller pasta, mjölkprodukt, bröd med matfett, grönsak och dryck.

Mellanmålen bör innehålla mjölkprodukt, smörgås, näringsdryck eller välling.

Maträtterna ska anpassa efter matgästernas förutsättningar.

.

Val av livsmedel.

Mjök och mjölkprodukter

Välj standardmjölk till matlagning liksom till dryck och standard fil/yoghurt som frukost/mellanmålsalternativ.

Matfett.

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

Gryn/flingor och bröd.

Välj gärna bröd med hög fiberhalt och olika brödsorter från dag till dag.

Fisk.

Fisk bör finnas på matsedeln minst två gånger i veckan.

Kött och chark.

Malda och tärnade produkter är lättare att äta för de flesta äldre.

Grönsaker.

Variera grönsaker och rotfrukter och välj gärna efter säsong. Välj grönsaker som innehåller mycket näring. Välkokta grönsaker är ofta lättare att både äta och spjälka än råa. Många äldre behöver också extra energi på grönsakerna i form av matfett eller grädde.

Restauranger för serviceboende bör erbjuda en varierad salladsbuffé med olika dressingar.

Frukt och bär.

Välj efter säsong. Frukt ska vid behov skalas och klyftas till de som inte klarar det själv. Kokt eller mixad frukt serveras till de som inte klarar rå.

Dryck.

Hos många äldre avtar förmågan att känna törst. Det är därför viktigt att erbjuda olika slags drycker för att undvika uttorkning. Ofta krävs en medveten insats för att vätskeintaget ska bli tillräckligt.

Matlagningsmetoder.

- Använd i första hand kokning/ugnsstekning..
- Servera inte det fett som används vid stekning.
- Använd joderat salt.

Specialkost.

Specialkost till personer inom äldreomsorgen ska erbjudas utifrån den enskildes behov. Specialkost ska beslutas av den enskilde i samråd med dietist, vårdpersonal och läkare.

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

- Sjukdomsrelaterad.
- Religiösa eller etiska.
- Aversion mot vissa livsmedel och rätter

Avvikande konsistens

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

Berikad mat

Om aptiten är dålig eller energibehovet ökat exempelvis på grund av sjukdom ska maten berikas. Viktnedgång mer än fem procent under en till tre månader eller tio procent under de senaste sex månaderna är också anledning till att ge berikad mat. Berikning sker med energitäta livsmedel såsom matfett och grädde samt industriellt tillverkade berikningspreparat. Kosttillägg såsom närings-drycker kan användas som mellanmål.

Måltid och miljö.

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. En lugn måltidsmiljö med vacker dukning utan störande inslag från radio eller TV underlättar för många att äta. Det är också viktigt att den äldre får tillräckligt med tid och den hjälp som behövs för att inta sin måltid. För den som har behov kan olika hjälpmedel underlätta i ätsituationen.

Behovet av matning kan vara stort. Det är då mycket viktigt att den som matar har tillräckligt med tid och kunskap så att även vårdkrävande äldre får den mat och näring som han/hon behöver.