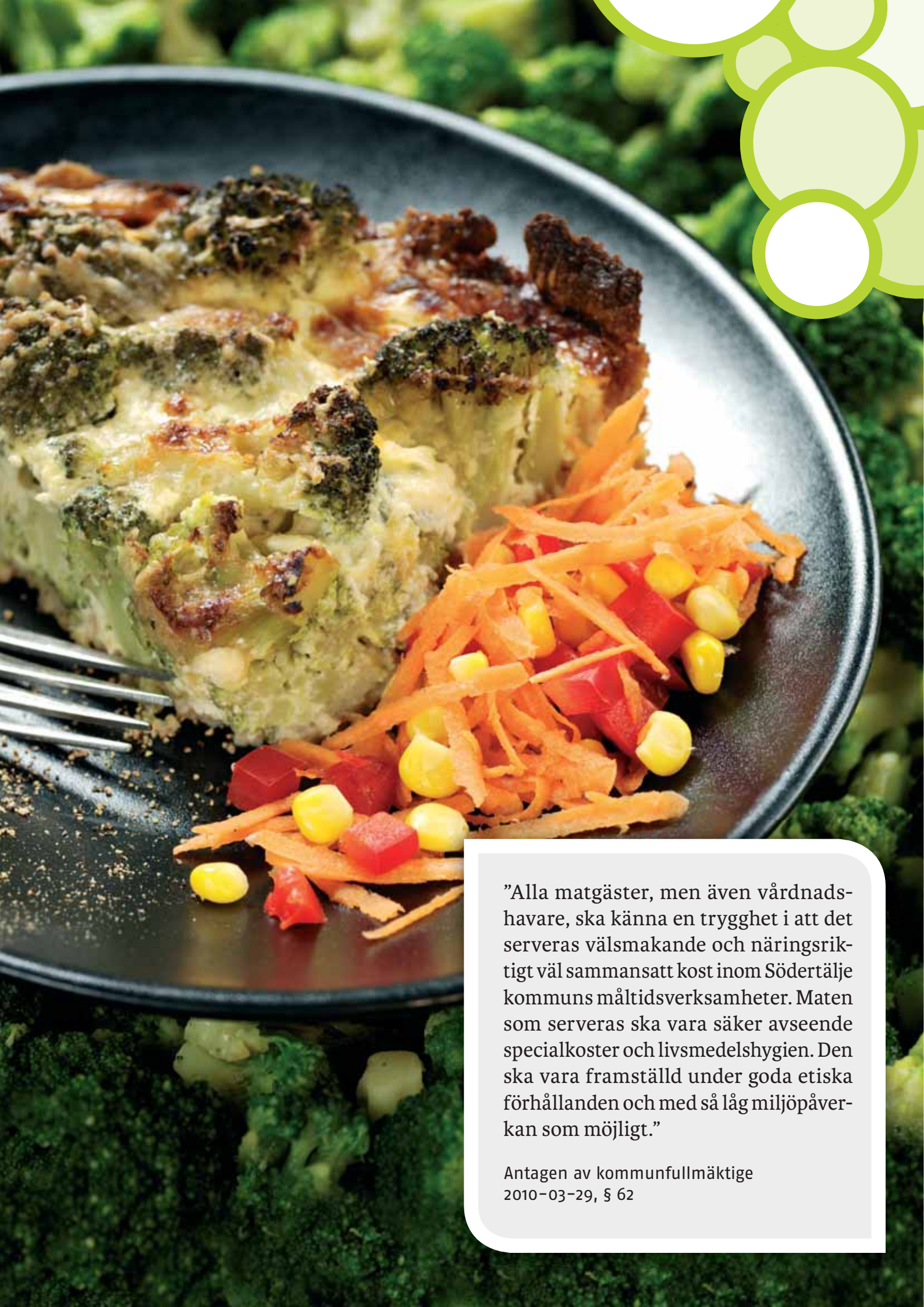




Kostpolicy

inom förskola, grundskola
och gymnasieskola



”Alla matgäster, men även vårdnads-
havare, ska känna en trygghet i att det
serveras välsmakande och näringsrik-
tigt väl sammansatt kost inom Södertälje
kommuns måltidsverksamheter. Maten
som serveras ska vara säker avseende
specialkost och livsmedelshygien. Den
ska vara framställd under goda etiska
förhållanden och med så låg miljöpåver-
kan som möjligt.”

Antagen av kommunfullmäktige
2010-03-29, § 62



Kostpolicy

Kostpolicyn ska vara ett styrande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet. Policyn kan även användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten. Kostenheten och respektive rektor ansvarar för att policyn efterlevs.

Kostpolicyn syftar bland annat till att:

- Servera god mat av hög kvalitet och bra näringsinnehåll i kommunens samtliga skolverksamheter – måltiderna ska vara något man ser fram emot under dagen.
- Underlätta lärandet i förskola och skolan genom mätta, pigga och friska barn och elever som ser ett värde i maten och måltiderna.
- Grundlägga en bra relation till mat, goda matvanor hos barn och elever samt ge kunskaper och färdigheter för hälsa och välbefinnande.
- Genom måltiderna förebygga kostrelaterade problem som övervikt och fetma och därigenom minska risken för till exempel diabetes, högt blodtryck samt hjärt- och kärlsjukdomar.
- Utveckla matgästernas respekt, ansvar och förståelse för miljön och den egna livsstilens betydelse för densamma.
- Betona måltiden som en viktig källa för sociala kontakter
- Sträva efter att göra de bästa valen ur etiska och miljömässiga utgångspunkter.
- Hålla hög kvalitet på livsmedelshygienen.
- Åstadkomma vackra och ändamålsenliga måltidsmiljöer.



Näring

- Maten ska vara god, fri från onödiga tillsatser och omväxlande och ska gå att ursprungs- och näringsdeklareras så långt det är möjligt. Härdat fett (transfett) får ej serveras. Inom grund- och gymnasieskolan ska den bestå av två huvudrätter per tillfälle samt grönsaker (salladsbord inom grund- och gymnasieskolan), bröd, vatten och mjölk.
- Genom att servera två alternativa rätter per dag ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten att alla ska äta av lunchen. Vid servering av två rätter, bör minst ett av dessa vara ett näringsmässigt fullvärdigt vegetariskt alternativ.
- Måltiderna ska ge barn och elever en näringsriktigt sammansatt kost av god kvalitet enligt svenska näringsrekommendationer och råd utarbetade av Livsmedelsverket, www.livsmedelsverket.se.
- Alla verksamheter ska sträva efter att barn och elever ska få servera sig maten själva.
- Lunchen bör schemaläggas ungefär mitt i barnens och elevernas skoldag samt vid samma tidpunkt varje dag. Genom kontinuitet och regelbundenhet regleras aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar. Samtidigt orkar barnen och eleverna med dagen och har även större möjligheter att prestera bra.
- Det är viktigt att skapa lugn och ro under måltiden. Barnen och eleverna ska ha minst tjugo minuter på sig att, sittande vid bordet, inta sin lunch.
- Även frukost och mellanmåltider ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer. Det innebär bland annat att tonvikten lig-
ger på servering av smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, flingor, gryn samt grönsaker, frukt eller bär. Starkt sötade pulverdrycker som till exempel soppor, kräm, saft och chokladdryck ska inte serveras. De ger sällan kroppen något ur näringsmässigt mervärde och är på grund av det söta innehållet inte bra för tandhälsan.
- Inom förskolan och skolan ska hälsosamma alternativ förordas i samband med ”kalas”. En variant kan vara att barnet i förskolan kan få bestämma dagens lunch. Förskolan och skolan ska vid dessa tillfällen stå för innehållet. Detta för att bland annat undvika allergiska reaktioner.
- Caféverksamheternas sortiment ska medvetet och kontinuerligt utvecklas på sådant sätt att det i allt större utsträckning präglas av näringsriktiga och hälsosamma alternativ. Kostenheten fungerar som rådgivande och vägledande ifråga om val av sortimentet. Mandel och alla slags nötter får säljas endast i förslutna förpackningar.
- För att undvika allvarliga och livshotande allergiska reaktioner får mandel, jordnötter och övriga nötter inte serveras i samband med frukost, lunch och mellanmål i skolmåltiden. Allvarliga allergiska reaktioner kan uppstå enbart vid kroppskontakt eller via inandningsluften.
- Specialkost ska tillhandahållas av medicinska (ex. allergier), etiska (ex. vegetarianer) eller religiösa skäl. Vid behov ska maten konsistensanpassas.
- Verksamheterna ska eftersträva att undvika att servera hel- och halvfabrikat, till exempel ketchup och panerade produkter.

Hållbar utveckling och måltidsmiljö

- Kommunen ska verka för ökad ekologisk odling genom att i möjligaste mån köpa ekologiska livsmedel.
- Kommunen ska verka för upphandlingssätt som gynnar närodlade och närproducerade produkter. Strävan ska vara att minimera antalet varutransporter till enheterna. Verksamheterna ska sträva efter att årstidsanpassa råvarorna för att på så sätt minska transportsträckor.
- Genmodifierade organismer (GMO) ska undvikas så långt det går att spåra. Verksamheterna ska också välja etiskt märkta produkter i så stor utsträckning de kan och ej servera rödlistade eller utrotningshotade arter.
- Samtliga kök ska vara KRAV-certifierade och säkerställa miljövänliga arbetsmetoder samt ett miljövänligt inköpsmönster, de ska även vidta åtgärder för att minska matsvinn ur såväl miljösynpunkt som pedagogisk synpunkt. Allt avfall ska källsorteras.
- Miljökontoret ska ha ett konsultativt förhållningssätt gentemot köksverksamheterna. Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning, kommunens hygienpolicy samt utgå från kommunens egenkontrollprogram. Programmet ska enheterna själva anpassa för den egna verksamheten. Detta gäller även cafeteria-verksamheter.
- Varje rektor ansvarar tillsammans med Kostenheten för att det finns ett matråd eller liknande som kan påverka matsedeln samt stimulera engagemang för bra måltider och trevlig måltidsmiljö inom sin verksamhet. Ett sätt kan vara att skapa några tillfällen för möjlighet att föreslå önskematsedel.
- Maten ska tillagas i ändamålsenliga kök så nära matgästerna och serveringstillfället som möjligt. Kommunens strävan är att fortsätta utbyggnaden av antalet tillagningskök.
- Vid utformningen av restauranger ska man sträva efter att acceptabel ljudnivå (inte över 65 dB) uppnås.
- Matgästerna ska få ett bra bemötande och vice versa. Det ska finnas gemensamma överenskommelser för trivsel och ordning i varje matsal. Miljön ska vara ordnad så att alla matgäster får en god måltidsservice och tycker att det är trevligt att äta. Måltiderna ska även presenteras på ett aptitligt sätt som främjar goda matvanor.



Kvalitet

- Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd. Verksamheterna ska sträva efter att uppmuntra personalen att delta i måltiden med barnen och eleverna.
- Verksamheterna inom förskolan och grundskolan ska i så stor utsträckning som det är möjligt, sträva efter att använda måltiden som ett pedagogiskt verktyg. Det handlar om att öka barnens förståelse för vilken mat som serveras, var den kommer ifrån och hur den tillagas.
- Barn och elever ska kunna vara med och baka bröd, förbereda måltiderna eller hjälpa till i disken. Detta kan till exempel ske genom kökspraktik och pedagogisk matlagning ute på avdelningarna.
- Även barnens och elevernas vårdnadshavare bör få information om hur de kan stödja en bättre kost. De kan bland annat engageras genom praktisk kostinformation till hemmen, anordnande av ”skolmåltidens dag” eller föreläsningar.
- Måltidsverksamheten bör kontinuerligt utvärderas via brukarenkäter.
- All personal som hanterar livsmedel inom kommunens verksamheter ska regelbundet genomgå adekvata utbildningar.
- Av livsmedelssäkerhetsskäl så ska all kökspersonal bära enhetliga arbetskläder avsedda för kök
- Det ska vara enkelt för samtliga kök att handla ekologiskt och närproducerat. Utbud och aktuella priser måste tydligt framgå. Upphandlings- och inköpssystem måste stödja detta.
- Kostpolicyn ska stämmas av vartannat år
- Budgetmedel ska avsättas så att kvalitetskraven uppnås. Kostnaderna för måltiderna ska åtminstone räknas upp med index så att ingen urholkning av matkvaliteten sker.



www.sodertalje.se