



SKURUPS KOMMUN
FÖRVALTNINGEN för KULTUR - SOCIALTJÄNST - UTBILDNING

Kostpolitiskt program





Kostpolitisk målsättning inom förskola skola skolbarnsomsorg, äldreomsorg och handikappomsorg i Skurups kommun

Ett av de viktigaste målen i skolplanen fastställd i kommunfullmäktige 1998-08-31 är att barn och ungdomar bibehåller lusten att lära hela livet.

Vad avser äldre är det fastställt i Vård och Omsorgsplanen 2001-10-10. Att människor skall ges möjlighet att bo kvar i sina hem även om det uppstår ett stort behov av vård och omsorg. En av förutsättningarna för detta är god hälsa och ett gott välbefinnande.

Syftet med ett kostpolitiskt program är att alla som arbetar i verksamheter där måltider serveras, förskola, skola, skolbarnsomsorg samt äldre och handikappade, skall ha gemensamma mål och medverka till att alla barn och äldre får en god och näringsriktig kost.

Övergripande riktlinjer för förskola, fritidshem, skolmåltider, äldre och handikappade

- Kosten skall vara väl sammansatt och följa de rekommendationer som finns i Svenska näringsrekommendationerna (SNR 89), riktlinjer för skolmåltider, förskola och kosthandboken för äldre och handikappade.
- Måltiden skall vara ett led i barn och ungdomars social fostran och grundlägga en positiv attityd till mat och dryck samt främja sunda levnadsvanor.
- Måltiden för äldre och handikappade skall vara en naturlig mötesplats för social samvaro, men hänsyn skall också tagas till den som av någon anledning vill äta ensam.
- Specialkost skall serveras av medicinska, etniska och religiösa skäl samt vara så lik ordinarie måltiden som möjligt.
- Måltiden "mitt på dagen" skall bestå av huvudrätt, råkost, bröd, matfett, mjölk och vatten.
- Måltiden skall serveras i en miljö med möjlighet till avkoppling och social samvaro.
- Måltiden "mitt på dagen" bör serveras 11.00 och 12.30 och den enskilde bör äta vid samma tidpunkt varje dag.
- Matråd skall finnas på alla enheter där barn/ungdomar, personal och föräldrar aktivt skall delta.
- Kostråd skall finnas i särskilda boende och hemtjänsten. Kostombud, vårdtagare, ansvarig i köket, omvårdnads sköterska och verksamhetschef skall delta.
- Maten skall tillagas så nära serveringstillfället som möjligt i ändamålsenliga kök med råvaror av god kvalitet.
- Kostpersonal skall vid behov delta på informationstillfällen för föräldrar och barn/ungdomar.
- Måltidsverksamheten skall genomsyras av ett högt kvalitets och service tänkande.

Riktlinjer Pedagogiska måltider

Pedagogiska måltider är en arbetsuppgift i verksamheten där personal aktivt skall delta genom att

- skapa en god gemenskap runt matbordet
- skapa goda matvanor
- vara en god förebild inspirera barn/elev/vårdtagare att äta av alla komponenterna i måltiden.

Omfattningen av pedagogiska måltider beslutas av respektive rektor/verksamhetschef.

Ansvar Förskola och skola

Ansvar för att barnets/elevens matbehov uppmärksammas och beaktas vilar på rektor.

Utföraransvaret har kostpersonal och den personal som äter tillsammans med eleverna. Eleverna kan aktivt delta genom påverkan i matrådet

Förskola

De matvanor och attityder som barn grundlägger på förskolan påverkar deras matval och attityder för måltider och måltidssituationer en lång tid framöver. Det är därför viktigt att de vuxna som finns kring barnen i måltidssituationen förmedlar en sund attityd till mat.

I förskolan är måltiderna betydelsefulla inslag i dagsrytmen och är en av de aktiviteter som förekommer ofta och regelbundet.

Förskoleåldern är en tid då barnen växer mycket snabbt och det är därför viktigt att barnen får en rätt sammansatt kost. De måltider som serveras måste därför vara så energi- och näringsrika som möjligt.

Eftersom barn i förskolan inte alltid orkar äta så mycket mat vid ett och samma tillfälle är det viktigt att det inte är för långt mellan måltiderna.

Riktlinjer Förskolan

- Barn som vistas heltid i förskolan skall erbjudas frukost, middag och mellanmål. Frukost mål bör serveras under förmiddagen och till de barn som vistas på förskolan efter klockan 16.30.
- Barn i ålder 1-2 år bör inte ha mer än 2-2½ timme mellan måltiderna och de äldre barnen 3-3½ timme mellan målen.

Skolmåltider



Riktlinjer Skolmåltider

Skolan har en viktig del i samhället när det gäller att lära barn och ungdomar en positiv livsstil både vad gäller kostvanor, droger mm. Bra matvanor är en förutsättning för att eleverna skall orka koncentrera sig och att prestera bra i skolan. Därför skall skollunchen ses som en resurs i skolans arbete och jämföras med andra resurser.

Skolmåltider ska vara en del av skolans verksamhet och samverka med skolundervisningen för att grundlägga goda matvanor.

Särskilt viktigt är det att de vuxna som äter pedagogiska måltider har en sund inställning till mat samt vid varje tillfälle som ges utveckla elevernas nyfikenhet kring kosten.

Frukost och mellanmålsservering, till självkostnadspris, är en service till föräldrar och elever som också skall öka förutsättningarna för den enskilde eleven.

Skolrestaurangen skall vara en positiv mötesplats för elever och vuxna.

- Utökning av serveringsalternativ.
- Salladsbord skall serveras dagligen.
- Måltiden ska ge en stund av vila och återhämtning samt en träning i social samvaro vilket innebär att varje elev skall ha minst 30 minuters lunchrast för att få möjlighet att äta i lugn och ro.

Fritidshem

Fritidshemmet har en viktig uppgift att lära barnen goda kostvanor.

Det serveras dagligen frukost och mellanmål och vid dessa tillfälle har personalen stora möjligheter att påverka barnen till goda frukost- och mellanmålsvanor.

Riktlinjer- Fritidshem

- Barn som vistas heltid på fritidshemmet skall erbjudas frukost och mellanmål samt under skollediga dagar lunch.
- Måltiderna skall var en del av fritidshemmets verksamhet.

Effektmål

Resultatet skall bli friska, välnärda barn och ungdomar som ser ett värde i maten och måltiden. Föräldrar skall känna en trygghet i att det serveras en näringsriktig och väl sammansatt kost.

Äldre och handikappomsorg

Ansvar

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

Äldre och handikappomsorg

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

Måltid och miljö

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. Försök skapa en lugn miljö. Duka t.ex. gärna med blomma på bordet, lägg upp maten snyggt, aptitligt och prydligt oavsett vilken typ av kost vårdtagaren har. Bra belysning är viktigt, liksom att tv eller radio är avslagna, lite dov lugn musik kan däremot ha positiv effekt.
Dukningen skall anpassas efter den enskildes behov.

Måltidernas sammansättning

När man planerar mat för omsorgstagarna skall man utgå ifrån för matgästen kända maträtter.
Matsedeln skall präglas av aktuell säsong och högtider.
Respektive måltid skall 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 kan piffa upp maten såsom lingon, inlagd gurka och/el citron detta 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 skall vara individuellt anpassad.

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 maten inte äts upp är att måltiderna under dagen serveras för tätt, samtidigt som det blir alltför långt mellan dagens sista och första måltid.

Dygnet fasta skall inte vara längre än 10-11 tim.. Det är viktigt att det serveras minst ett mellanmål
20.00-07.00

Måltidsordning

Frukost	07.00-09.00
Ev mellanmål	09.30-10.30
Middag	12.30-13.30
Em kaffe	15.00-15.30
Kvällsmat	17.30-18.30
Mellanmål	20.00-21.00

Avvikande konsistens

Inom äldreomsorgen ska behovet av konsistensanpassad mat särskilt beaktas. Vårdpersonalen utgör 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.

Det är även viktigt med många 6-8 små måltider.

Måltidsinnehåll

För att uppnå en ur närings-
synpunkt riktigt sammansatt kost
bör måltiderna innehålla följande

Frukost/mellanmål

- Mjolk/mjolkprodukter
- Bröd med margarin och pålägg.
- Frukt/bär/grönsaker.
- Spannmålsprodukter, (flingor, gröt mm)

”Mitt på dagen målet”

- Potatis/pasta/ris
- Grönsaker/rotfrukter
- Kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ
- Bröd och matfett
- Mjolk och vatten.

Tallriksmodellen är ett hjälpmedel
för balans mellan olika livsmedel.

Tallriksmodellen fördelar livsmedel
mellan

- kolhydrater (pasta, potatis, ris och bröd)
- vitaminer- mineraler- och kostfiber (frukt och grönsaker)
- proteiner (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjolk och mjolkprodukter)

Angivna nivåer bör uppnås under en vecka.

1/3 av potatis/ ris/ pasta/ bröd



1/3 av
grönsaker/rotfrukter/frukt/bär

1/4 av kött/fisk/ägg/böner

Återstående andel - mjolk

Energiinnehåll

Angivna nivåer bör uppnås under en vecka

Förskola

Energi och näringsinnehåll bör fördelas enligt följande vid heldagsomsorg:
frukost 15-20 %
mellanmål 5-10 %
middag 25-30 %
mellanmål 10-15 %
Frukt för barn som vistas på förskolan/
fritidshem efter 16.30

skola

Energi och näringsinnehåll bör fördelas enligt följande i skolrestaurangen:
frukost 15-25 %
lunch 25-30 %

Fritidshem

Energi och näringsinnehåll bör fördelas enligt följande vid heldagsomsorg:
frukost 15-25 %
lunch 25-30 %
mellanmål 10-15 %

Äldre

Energi och näringsinnehåll bör fördelas enligt följande vid heldagsomsorg:
Frukost 15-25%
Mellanmål 5%
Middag 25-30%
Mellanmål 10-15%
Kvällsmat 20-25%
Aftonmål 10-15%

Miljö

Utökning av ekologiska produkter när tillgängligheten och ekonomiska förutsättningar ges.

Utvärdering

Årligen skall utvärdering göras av kostnaden och kvalitetsmätningar bör kontinuerligt göras i alla verksamheter.