

Kostprogram

Askersunds kommun

Matens betydelse – mer än ett mål mat



Lust mod engemang!

Bakgrund

Mat tillhör livets glädjeämnen och angår oss alla och är helt nöd väändig, i rätt mängd och med rätt sammansättning, för att vi ska må bra och kunna prestera i skola, förskola och arbetsliv.

Att äta tillsammans har en stark pedagogisk, social och kulturell funktion. Rätt mat är viktigt för livskvalitet och för att nå goda resultat inom vård och omsorg.

Produktion och konsumtion av vår mat har påverkan på klimatet, på miljön i jordbrukslandskapet, på arbetsförhållanden och på hälsan hos dem som producerar maten.

Genom medvetna val kan vi påverka alla dessa aspekter i positiv riktning.



Syfte

Mat och måltider berör oss alla och är viktigt, inte bara för att tillgodose våra behov av energi och näringsämnen, utan också för vår livskvalitet. Ett kostprogram är ett betydelsefullt verktyg i kommunens kvalitetsarbete.

- Kostprogrammet ska vara ett instrument för ett målinriktat arbete gällande livsmedel och måltidsfrågor i kommunen.
- Maten och måltiderna ska bidra till att skapa bra förutsättningar för friska medborgare och bibehålla en god hälsa och livskvalitet hela livet.
- Kommunens inköp, tillagning och distribution av råvaror och livsmedel ska vara ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar.
- Kommunikation, samverkan och medvetenhet inom kostområdet ska öka inom kommunen.
- Kommunen ska föregå med gott exempel och servera ekologisk, näringsrik och säker mat.
- De nationella riktlinjer som ligger till grund för programmet tydliggör uppdraget för personalen i kommunen, och vem som ansvarar för vad.
- Programmet berör barn, ungdomar, äldre och personal i kommunens verksamheter.
- Programmet ska också gälla vid upphandling av måltidslösningar.



Mål

1. De nationella miljömålen

De nationella miljömålen ska uppfyllas. Livsmedel med så låg miljöbelastning som möjligt ska väljas, råvarorna ska vara så naturliga som möjligt, och väljas utifrån säsongstänk från närområdet (redovisning årsvis, organisationsförbättringar, råvaror).

2. Ekologiskt och närproducerat

90 % av all mat som serveras i Askersunds kommun ska vara ekologisk och närproducerad som möjligt 2020. Det innebär att vid upphandling av köttprodukter ska det ställas krav motsvarande svensk kvalitet vid djurhållning (redovisning årsvis, råvaror).

3. Minimera transporter och svinn

Varje möjlighet att minimera transporter och svinn, utifrån ett sunt ekonomiskt tänkande ska tas till vara, (redovisning årsvis, organisationsförbättringar, samt kg CO2 beräkning när de nationellt finns att tillgå som beräkningsinstrument (SLU-forskningsprojekt)).

4. Gästernas/brukarnas valfrihet

Gästernas/brukarnas möjlighet att kunna välja mellan olika maträtter, både inom skola, vård och omsorg ska utvecklas varje år (redovisning årsvis, antal, från utgångsår 2013).



5. Grön mat ska öka

Andelen vegetabilier som baljväxter (ärter, bönor och linser) och grönsaker ska öka totalt i måltiderna (redovisning årsvis, andel och matsedlar, från utgångsår 2013).

6. Minska klimatpåverkan

Livsmedelskedjan från råvara till bord, ska ge så låg klimatpåverkan som möjligt, utsläppet av växthusgaser relaterat till mat ska minska med 30 % till 2020 jämfört med 2013. Det ska åstadkommas genom att reducera matavfallet, servera mera vegetarisk mat med säsongens råvaror, samt effektivisering av transporter (redovisning årsvis, organisationsförbättringar, råvaror, samt kg CO2 beräkning när de nationellt finns att tillgå som beräkningsinstrument (SLU-forskningsprojekt)).

7. Etiska aspekter ökat genomslag

Askersund, ett fair trade city, vid upphandling av livsmedel ska den etiska aspekten gälla alla kostverksamheter 2020, (redovisning årsvis, antal enheter och råvaror).

8. GMO-fri mat

Mat som serveras i Askersunds kommun ska vara GMO-fri (redovisning årsvis).



Fokusområden

Kostprogrammets fokus är helhetssyn för hållbar utveckling, ur perspektiven ekonomi, hälsa och miljö.

Hållbar utveckling

DEFINITION

Det finns olika definitioner av hållbar utveckling, en är, ”en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov” (Bruntlandrapporten 1087).

Ekonomisk, social och ekologisk hållbarhet, tre dimensioner

God ekonomi, god folkhälsa och livskraftig miljö är förutsättningar för en hållbar utveckling.

God ekonomi - ekonomisk hållbarhet

Vi ska minska svinnet, dock utan att livsmedelssäkerheten äventyras.

Det matavfall som ändå genereras bör gå till biogas.

Genom att handla på överenskomna avtal har vi möjlighet att få bra priser på de livsmedel vi använder mest och hålla livsmedelskostnaden på så låg nivå som möjligt. Vi kan genom avtalsförfarandet påverka våra leverantörer att öka utbudet av etiska- och miljöcertifierade produkter. Genom medvetna inköp kan vi också ge förutsättningar för ett hållbart företagande och att livsmedelsproduktion i kommunen uppmuntras.

Måltidsverksamhet är en resurskrävande verksamhet. I en långsiktigt hållbar ekonomi i kommunen, ska de driftsalternativ som ur kvalitets-, investerings- och driftsynpunkt är de mest ekonomiskt fördelaktiga, väljas.



Livskraftig miljö - ekologisk hållbart – livsmedelskedjan ska orsaka så lite negativ inverkan på miljö och klimat som möjligt. Ekologiska produkter som är framställda utan kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmanipulation samt bidrar till fortsatt hållbar utveckling inom livsmedelsproduktionen ska väljas. Vad vi äter påverkar i hög grad miljön.

God folkhälsa - social hållbarhet - alla har rätt till en god mat som är säker och hälsosam. Vad vi äter, när vi äter och hur våra måltider ser ut, påverkar vår hälsa både idag och på lång sikt. Flera av våra folkhälsoproblem har samband med maten. Maten ska vara av hög kvalitet och så långt som möjligt lagas av så oberedda råvaror som möjligt, med ett minimum av tillsatser.



Riktlinjer

Måltidskvalitet

Kvaliteten på måltiden har många bottnar, upplevda eller kliniska.

Förutsättningar för god kvalitet på måltiderna är bra råvaror, deras hantering och tillagning, måltidens presentation, servering och dukning, samt den sociala arenan, miljön och stämningen.

Andra aspekter på måltidskvalitet är näring, hygien, smak, hållbarhet, beredningsgrad, miljö och ekologi, samt säkerhet avseende allergier och dieter.

Kostkvalitet

Maten ska vara så näringstät som möjligt. Mat som innehåller tomma kalorier ger energi, men inga viktiga näringsämnen. De tomma kalorierna orsakar både hälsoproblem och negativa miljöeffekter. Maten inom vård och omsorg ska vara anpassad så att felnäring och undernäring förebyggs. Matsalar och cafeterior m.m. som vänder sig till barn och unga ska verka för en sund livsstil och ha ett utbud av hälsosamma alternativ till läsk och godis.

Kommunen ska följa de nationella riktlinjerna avseende energi- och näringsintag, måltidsordning och livsmedelsval som Livsmedelsverket fastställer i dokumenten:

- **Svenska Näringsrekommendationer (SNR)**, ger riktlinjer för kost, som - så vitt vi vet idag- utgör underlag för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar, www.slv.se.
- **”Råd om bra mat i äldreomsorgen”**, fyra delar,
Kommunen – som gäller kommunledning, måltidsansvariga och upphandlare
Bistånd, enhetschefer – som gäller biståndshandläggare, verksamhets-/enhetschefer, sjuksköterskor med flera
Meny och mat – som gäller kostchefer, kockar med flera
Omsorgspersonal – som gäller undersköterskor, vårdbiträden med flera, www.slv.se.
- **”Råd för bra mat i förskolan”**, www.slv.se.
- **”Råd för bra mat i skolan”**, www.slv.se.
- **”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg”**, expertgruppen för samordning av sjukhuskost (ESS –gruppen), för specialkost ska dessa riktlinjer följas, de finns samlade i skriften, ”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg”, www.slv.se.

- **Nutritionspolicy för särskilda boenden inom äldreomsorgen**, 2011-0608, § 95, Socialnämnden.
- **”Miljösmart mat – matsvinn”**, Ministerrådet - guide till miljövänlig köksdrift och hur matsvinnet minskas, 2012, Nordiska ministerrådets webbplats, www.norden.org

För att garantera en säker och effektiv informationshantering, används de nationella riktlinjerna i originaltexter. Skrifterna går att beställa eller ladda ned på livsmedelsverkets webbplats, www.slv.se.

Säker mat – allergier, gifter och smittspridning

All mat som serveras ska uppfylla kraven på livsmedelssäkerhet för att undvika att smitta sprids med mat och dryck. Ju mer råa, jordiga och obehandlade livsmedel som används i köken, ju större blir kraven på hantering, hygien och säkerhet.

För personer med allergier och andra sjukdomar kan fel mat medföra accelererad ohälsa och även dödsfall. I skolor och förskolor gäller ett generellt förbud mot alla trädnötter, jordnötter, mandel och sesamfrö (det finns en risk att inte kunna identifiera nötter, mandlar och frön i mat, godis och kaffebröd). Förbudet gäller även vid elevkafeterior, utflykter, disco, personalkaffebröd eller kaffebröd vid föräldramöten.

Kulinarisk kvalitet

Maten ska ha tilltalande doft, smak, färg och konsistens. Måltiderna ska också ge oss variation, glädje och överraskningar. Råvarornas säsonger, vedertagna högtider och seder ska uppmärksammas vid måltidsplaneringen.

Måltidsmiljö

Måltiderna tillhör dagens höjdpunkter och ska vara en högkvalitativ stund. Maten smakar bättre i en trivsamt positiv miljö, trevlig presentation och dukning av måltiden, blommor, ljus, färger, inget buller från diskmaskin är viktiga delar.

Inom vård och omsorg innebär omtanke vid måltiden, att hänsyn tas till ergonomi, bra stol m.m., att möjlighet finns till att få hjälp, att själv få avgöra hur mycket jag ska äta och att flera alternativ erbjuds.

Måltidsupplevelsen, stämningen omkring matbordet kräver inlevelse och omtanke och är inte alltid avhängig av var måltiden tillagas.

Den pedagogiska måltiden,

ska ge barnen en naturlig inställning till mat, en positiv upplevelse, en trevlig samvaro mellan vuxna och barn, samt bidra till en lugn måltidsmiljö och vara ett tillfälle att lära känna olika livsmedel och matkulturer. Måltiden ska vara integrerad i skolans arbete och användas som ett pedagogiskt arbetsredskap.

Kunskap och kompetens

För att maten ska kunna hålla en hög kvalitet ska personal som arbetar med beställning, hantering och tillagning av måltider, ha god kompetens i matlagning, näringslära, specialkost, hygienfrågor, bemötande, samt hållbar utveckling. Personalen ska fortlöpande ha professionellt stöd och kunskapsutveckling för att kunna upprätthålla upprätthålla hög kompetens.



Uppföljning och kommunikation

- Gästerna/brukarna ska ha inflytande över maten, mat och måltider ska följas upp regelbundet via matråd och eller motsvarande.
- Utvärdering av måltiderna ska också ske kontinuerligt, genom att avdelningarna och gör återkoppling på matsedeln.
- Kostkvaliteten ska redovisas genom näringsbalanserade matsedlar för olika kategorier till nämnderna halvårsvis.
- Kostprogrammet ska uppdateras en gång varje mandatperiod.



