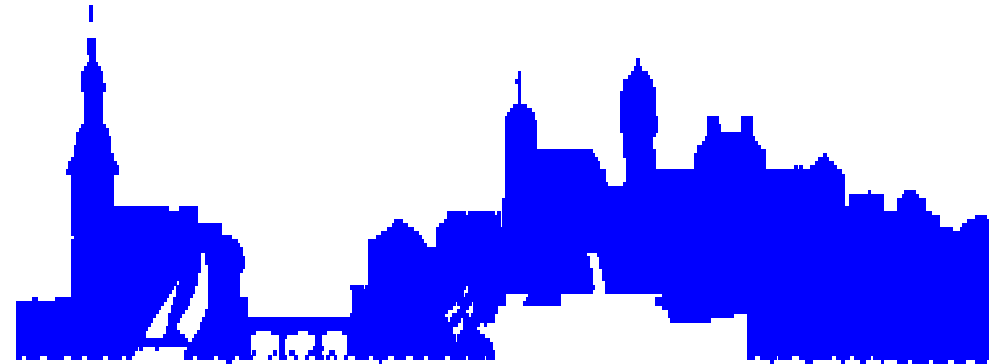


Kort version av kostpolitiskt program och målsättning för Askersunds kommun, riktad till Barn- och utbildningsförvaltningens ansvarområde.

## Kök och kontaktpersoner

**Kök Sjöängsskolan :** Gun Haglund, 0583-812 22  
**Kök Närlundaskolan kök:** Ann-Christine Svallin, 0583-812 59  
**Kök Norra Bergens äldreboende:** Susanne Danielsson,  
Eva Brohmé, 0583-812 42  
**Kök Snavlunda:** Barbro Larsson, 0582-913 52  
**Kök Åmmebergs:** Erika Nicklasson, 0583-342 69  
**Kök Åsbro:** Anette Andersson, 0582-500 96  
**Kök Rönneshytta:** Elsie Johansson, 0583-410 86  
**Kök Olshammars skola:** Gun Karlsson 0583-500 67  
**Kök Lunnagården:** Kerstin Foglander, 0583-77 01 62  
**Kök Hammars skola:** Laila Andersson, 0583-77 03 36  
**Kök Björkängen:** Kersti Danielsson, 0583-811 65  
**Kök Snörmakaren** Veronica Fors, 0583-811 54  
**Kök Skogslyckan:** Gunilla Turesson, 0583-203 43  
**Kostchef :**Liz Borgwardt, 0583-811 84  
**Bitr. Kostchef:** Desirée Johansson 0583-810 57.  
Askersunds kommun växel: 0583-811 00

**“Hur ska mat och måltider vara i kommunen ?”**



*Måltiden är en hälso- och trivselfaktor.*

*Måltiden har betydelse för prestationer och välbefinnande.*

*En näringsmässigt balanserad mat förebygger och läker ohälsa.*

## **DEFINITION KOST/HÄLSA**

Kost innefattar allt vi väljer att äta och dricka.

Kost kan inte ses som enbart näringsämnen, vilka kan brytas ner och tas upp i kroppen.

Det handlar om matsituationen som helhet. En av våra viktigaste socialiseringsarenor.

”Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och skröplighet” (WHO:s definition.)

## **Nya näringsrekommendationer för Sverige antogs 2004**, det är

Socialstyrelsen, Livsmedelsverket och statens folkhälsoinstitut som utfärdar rekommendationerna, de första kom 1980.

Rekommendationerna har ändrats ganska lite under åren, däremot har det vetenskapliga underlaget stärkts betydligt. Det råder stor enighet om vad som önskvärt intag av energi och olika näringsämnen för olika befolkningsgrupper.

Förekomsten av övervikt bland barn har fördubblats sedan mitten av 1980-talet, förekomst av fetma har ökat fem gånger, det syns tydliga samband till astma och typ 1 diabetes (insulinberoende).

**Det metabola syndromet** ökar i alla åldrar, och debuterar vid allt lägre ålder.

Det metabola syndromet innebär att typ 2 diabetes, fetma, övervikt, blodfettsubbning, insulinresistens, bukfetma hjärtinfarkt och stroke förekommer tillsammans i olika kombinationer, de anses alla ha en gemensam bakgrund, felnäring, inaktivitet, samt olika stressfaktorer kan också vara involverade.

## **Samband mellan mat och hälsa.**

De från folkhälsosynpunkt viktigaste förändringarna av matvanorna ska innebära en minskad risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, vissa cancerformer och karies.

## **Pedagogisk lunch**

Samtlig personal vid förskolor och skolor har möjlighet att äta pedagogisk lunch.

Pedagogisk lunch inom förskola och skola innebär att lärare/vuxen äter tillsammans med barnen/eleverna i syfte att:

- vara ett föredöme och fostra barnen/eleverna ifråga om bordsskick,
  - matkultur och social samvaro vid måltiden,
- som vuxen upprätthålla ordning och lugn atmosfär vid måltiden,
- vara ett stöd och ägna extra omsorg om barn/elever som har
  - någon form av problem i samband med måltidssituationen.

## **LAGREGLERING**

Kostverksamhet för storhushåll regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika:

Livsmedelslagstiftning med EG-direktiv och förordningar.

Egenkontroll enligt HACCP (hygien- och temperaturkontroll).

Arbetsmiljölagen med särskild intern kontroll för storhushåll.

Arbetskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang.

Produktansvarslagen.

Lagen om offentlig upphandling.

### **Dryck.**

Rekommendationen är vatten som måltidsdryck vid lunch vid heldagsomsorg, då mjölkprodukterna till största delen finns i frukost och mellanmål.

Lättmjolk föreslås i första hand som måltidsdryck. 1½-2 dl ger nästan hela den rekommenderade mängden av kalcium i en måltid och även en betydande del av andra näringsämnen, till exempel protein, riboflavin och vitamin D.

Barn under 2 år rekommenderas att äta mera fett än vuxna, därför rekommenderas inte lättmjolk och lättmargarin till barn under 2 år. Däremot behöver även små barn begränsa intaget av mättat fett.

### **Mindre salt.**

SNR föreslår en successiv minskning av natriumintaget till motsvarande fem gram koksalt (NaCl) per person och dag (2 gram natrium).

Någon absolut rekommendation om intag av salt ges inte för skolmåltiderna. Det är dock önskvärt att även skolorna har som mål att vara återhållsamma med salt.

Det salt som används bör vara joderat.

### **Helkornsprodukter och fisk.**

Konsumtionen av nyckelmärkta produkter, helkorns produkter, samt fisk bör öka.

### **KOSTVERKSAMHETEN I KOMMUNEN**

Måltiden ska skänka stimulans, ge tid för återhämtning och trevlig samvaro.

Rikligt med tid ska avsättas för måltiden.

Alla ska serveras en fullvärdig kost avpassad efter var och ens behov av näring och energi, ifråga om mängd, näringsstäthet, konsistens och fördelning.

Stor vikt ska läggas vid önskemål och sedvänjor.

Kostverksamheten ska grundlägga och främja god folkhälsa för kommuninvånarna.

### **Tillagning.**

Det ska vara en strävan att maten tillagas från så oberedd råvara som möjligt.

Ekologiskt och lokalt producerade livsmedel, samt miljövänliga förpackningsmaterial ska väljas i så stor utsträckning som möjligt.

Tillagningen ska ske så nära kunden som möjligt, på enheter som ur kvalitets-, investerings- och driftssynpunkt är de mest ekonomiskt fördelaktiga.

### **KVALITET.**

Kosten ska följa de Svenska Näringsrekommendationerna, **SNR 2004**, vad gäller energi- och näringsintag, måltidsordning, samt livsmedelsval.

SNR –kost är grundkost vid kommunens enheter.

De svenska näringsrekommendationerna (SNR) ger riktlinjer för kost, som - så vitt vi vet idag- utgör underlag för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

SNR-kost är anpassad för friska, diabetes och personer med det metabola syndromet.

För avvikande kost tillämpas ”Expertgruppen för samordning av sjukhuskost” (ESS-gruppen) normer och serveras efter ordination av läkare/dietist/sjuksköterska/kostekonom.

Individuella nutritionsplaner (kostplaner) kan i vissa fall behövas och upprättas efter ordination. Avvikande kost baseras på dagens råvaror i köket.

Alternativrätter eller anpassade rätter pga etiska eller religiösa skäl erhålls efter anmälan från förälder/vårdnadshavare.

### **Antal måltider per dag, typ av måltid och tider.**

De två olika typerna av måltider i den svenska matkulturen bildar ett pussel av livsmedel som över dagen ger oss de näringsämnen och den energi vi behöver.

- Den ena typen av måltid är uppbyggd omkring cerealier/bröd, bär/frukt/grönsaker och mjölkprodukter (frukost, mellanmål). Denna typ av måltid är viktig för att kalcium och järnbehoven ska tillfredsställas.

- Den andra typen av måltid har livsmedlen potatis/ris/pasta, grönsaker/rotfrukter och kött/fisk/ägg (lunch, kvällsmål). Denna typ av måltid är nyckelmåltid för behoven av järn, zink och C-vitamin.

Båda måltidstyperna ger bra bränsle i lagom blandning av kolhydrater, fett och protein.

### **Kommunen ska erbjuda följande måltider:**

#### **SERVICENIVÅ**

**Riktlinjerna för barnomsorgens måltider** följer de svenska näringsrekommendationerna.

Näringsrekommendationerna utgår från att barn har olika behov av energi och näring i olika åldrar, men att barnomsorgen trots detta ska servera samma mat till alla. Barn ska steg för steg börja äta "vuxenmat" och att de ska lära sig vad som ingår i olika typer av måltider.

### **Sockertak.**

Mängden socker i maten ska inte överstiga 10 E%, vilket innebär 3-4 msk/dag (11-15 sockerbitar) för åldrarna 1-10 år.

Äter man mycket av söta och feta livsmedel blir det antingen så att man äter mindre av vanlig mat eller att man äter det utöver rejäla portioner mat.

I det första fallet finns det risk för att godis, läsk och snacks tar så mycket plats att man inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler.

I det andra fallet är risken stor att man blir överviktig. Feta livsmedel har liten volym och ger därför svaga mättnadssignaler.

En hög läskkonsumtion har visat sig vara förknippat med övervikt, socker i flytande form ger inte samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form. Söta livsmedel får blodsockret att åka berg- och dalbana.

Krämer, frukt/bärsoppor, glass, saft, chocklad (1 glas), bullar, kex och liknande kan serveras som mellanmål någon gång ibland, de innehåller oftast mycket socker (ex: födelsedagsfirande med glass och sötsaker kan göras en gång per månad för alla som har fyllt år vid stora enheter).

### **Energibehov\* och "sockertak" för barn i olika åldrar**

Ålder år	Kilo-joule (kJ)	Kilo-kalorier (kcal)	Rekommenderad högsta mängd socker per dag	Motsvarar antal sockerbitar per dag
1-3 år	5900	1400	35 g	11
4-6 år	7000	1700	40 g	12
7-10 år	8000	1900	50 g	15
Flickor 11-14	8400	2000	50 g	15
Pojkar 11-14	9800	2300	60 g	18
Flickor 15-18	9000	2200	55 g	17
Pojkar 15-18	11300	2700	70 g	21

## **Förskolelunch och skollunch.**

**Lunch** Potatis/ris/pasta  
Salladsbuffé, ev. tillägg varma grönsaker  
Kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ  
Bröd, bordsmargarin enl. rek.  
Soppor kompletteras med efterrätt eller extra bröd, pålägg  
Mjök, lättdryck och vatten  
Dessert ingår som regel ej i lunchen.

Skollunchen ska ge ca 30% av elevens behov av energi- och näringsämnen. Den ska om möjligt serveras vid samma tid för eleven varje dag och ej före kl. 11.00.

Måltidsmiljön ska ha en positiv och rogivande inramning, vilket medför att antalet elever som äter samtidigt begränsas efter antalet sittplatser i matsalen och givna serveringstider.

## **ÖVRIGT**

*Livsmedel m.m*

### **Frukt och grönt.**

Alla över 10 år bör äta 500 g frukt och grönsaker (ingår även bär, juice, torkad frukt, torkade baljväxter, men inte potatis) per dag. Barn mellan 4 och 10 år gamla behöver äta ca 400 g frukt och grönsaker per dag. Barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre av söta och feta produkter.

### **Salladsbufféens sammansättning.**

Salladsbufféen vid skolorna ska innehålla minst fyra komponenter två med inriktning på C-vitamin och med inriktning på kostfiber.

Goda kostvanor grundläggs mycket tidigt, frukost, lunch och middag i positiv och rogivande miljö utan trug och bråk, man erbjuder barnet vilka livsmedel/mat som ska ätas, men barnet avgör själv hur mycket och om man vill smaka.

En förändring i kostrekommendationerna 2004 är att energiomsättningen hos barn är 15 –20 % lägre än man tidigare trott. Man har också upptäckt att barn på ett naturligt sätt reglerar sitt energiintag genom att äta mer eller mindre, utifrån matens energiinnehåll. Det är därför viktigt att inte truga barn, då sker en onödig tillförsel av energi som barnet med all sannolikhet inte behöver, och man lär in ett överintag av mat som följer med hela livet (sätter mättnadsreflexer ur spel).

### **Hur ofta ska barn äta?**

De minsta barnen, 1-2 år, har behov av att äta ofta. Det beror på att de inte kan äta så stora måltider. Det bör inte vara mer än 2-2½ timmar mellan deras måltider.

Större förskolebarn klarar av att ha 3-3½ timmar mellan måltiderna, eftersom de kan äta förhållandevis mer vid måltiderna.

Måltidsordningen kan se olika ut på olika daghem beroende på barngruppernas sammansättning.

Vanligen serverar daghem frukost vid 8-tiden, lunch 11.30 och eftermiddagsmåltid vid 14.30-tiden.

De minsta barnen ska i det fallet serveras en liten extra måltid mellan frukost och lunch. Även de barn som stannar länge på eftermiddagen kan serveras en extra måltid.

### **Hur många måltider ska serveras och när ska de serveras ?**

#### **Måltidernas fördelning över dagen:**

Dagens energi- och näringstillförsel bör fördelas jämt över dagen. Lämplig måltidsordning är 3 huvudmål och 2 –3 mellanmål.

## Måltidernas fördelning över dagen:

Måltid	rek. tid	måltidens storlek
<b>frukost</b>	07.30 - 08.00	20 - 25 %
ev. extra mindre måltid för mindre barn	09.30 - 10.00	5 %
<b>lunch</b>	11.30 - 12.00	25 - 35 %
mellanmål	14.00 - 14.30	15 %
ev. extra mindre måltid för mindre barn	16.00 - 17.00	5 %
<b>kvällsmål/middag</b>	17.00 - 19.00	25 - 35 %
ev. mellanmål	19.00 - 20.00	5 %

Barngruppen 1-2 år bör äta mindre och tätare måltider, 2-2,5 tim mellan måltiderna, och 3-6 år ca 3-3,5 tim mellan måltiderna.

De extra mindre måltiderna för mindre barn 1-2 år kan vara fruktbit, skorpa med mjölk eller liknande.

Förskolorna ska vid heltidsplacering, ge förskolebarnen 70% av barnens behov av energi och näringsämnen under dagen.

Måltidsordningen förutsätter att hemmen kompletterar med minst en måltid, som motsvarar:

<b>kvällsmål/middag</b>	17.00 - 19.00	25 - 35 %
ev. mellanmål	19.00 - 20.00	5 %

## Vad och hur mycket ska serveras vid olika måltider ?

<b>Frukost/ Eftermiddagsmål</b>	mjolkprodukter/mjolk/fil cerealieprodukter/bröd/musli/gröt, frukt/bär/grönsaker/grönsakspålägg bordsmargarin enl. rek., 2 sorters pålägg
-------------------------------------	---

Inom fritidshemmen ska frukost och eftermiddagsmål erbjudas under skoldagar. Under lov dagar ska eleverna även erbjudas lunch. ’

Vid mellanmålet ligger tonvikten på hel frukt/bär, grovt bröd och mjölk/mjolkprodukt. De livsmedel som serveras ska vara så naturliga och obehandlade som möjligt.

### Buffèfrukost

Mjolk, yoghurt/fil, müsli, gröt

Bröd, mjukt och hårt

Ost, alt pålägg

grönt pålägg

Frukt/juice

### Buffèmellanmål

Bröd, mjukt och hårt

Ost, alt. pålägg

Mjolk/juice

Frukt

alt. fil/yoghurt/frukt-/bär-/soppa/  
/kompott/müsli