

Måltidsprogram

Barn- och ungdomsförvaltningen
Alingsås kommun

Typ av styrdokument: Program

Beslutande instans: Barn- och
ungdomsnämnden

Datum för beslut: 2021

Giltighetstid: Tills vidare

Dokumentansvarig: Kostenheten



ALINGSÅS
KOMMUN

Innehåll

1	Maten och måltidens betydelse.....	3
1.1	Inledning	3
1.1.1	Målsättning	3
1.2	Övergripande mål	3
1.3	Syfte med programmet	3
1.4	Berörda yrkesgrupper	3
2	Ansvarsfördelning.....	4
2.1	Kostenheten.....	4
2.2	Måltidsleverantören	4
2.3	Rektorer	4
2.4	Pedagoger	4
2.5	Kostombud i förskola	4
2.6	Matrådsrepresentanter i skolan (elever).....	4
2.7	Vårdnadshavare	5
2.8	Skolsköterskor	5
3	Måltidsmodellen	6
4	God	6
5	Integrerad	7
5.1	Integrering och delaktighet	7
5.2	Måltidspedagogik.....	7
5.3	Praktik i kök	7
5.4	Pedagogiska måltider	7
5.4.1	Riktlinjer för pedagogisk måltid.....	7
5.5	Matråd.....	8
5.5.1	Matråd i grundskolan	8
5.5.2	Matråd i förskolan	8
5.5.3	Rektorsmöte kost.....	8
5.6	Gästenkät kring måltiden	8
5.7	Favoritvecka	8
6	Trivsamt	9
6.1	Måltidsmiljö	9
6.2	Mattider.....	9
6.3	Schemalagd lunch	9
7	Näringsriktig	10
7.1	Näringsriktigt.....	10
7.2	Menyer.....	10
7.3	Mat och måltidsanpassningar	10
7.3.1	Specialkost	10

7.3.2	Anpassad kost	10
7.4	Andra tillfällen	11
7.4.1	socker	11
7.4.2	Födelsedagar	11
7.4.3	Högtider	11
7.4.4	Fritidshemmet	11
7.4.5	Skolkafé	11
8	Miljösmart	12
8.1	Hållbara måltider	12
8.2	Livsmedelsval	12
8.3	Avfall	12
8.4	Matsvinn	12
9	Säker	13
9.1	Livsmedelshygien	13
9.2	Riktlinje för medhavd mat i förskola /skola	13
9.3	Utflykter	13
9.4	Ta med mat till förskola och skola (elever)	13
9.5	Specialkost och anpassad kost	13
9.6	Utbildning	13
9.6.1	Livsmedelshygien- och specialkostutbildning	13
10	Referenser	14

1 Maten och måltidens betydelse

1.1 Inledning

Måltider ska vara en källa till glädje, social kontakt och välbefinnande. Vad man äter, när man äter och hur måltiderna ser ut påverkar hälsan både idag och på lång sikt. En bra måltid ökar även förutsättningarna för bra inlärningsförmåga och möjlighet till att tillgodogöra sig den pedagogiska verksamheten.

Måltidsprogrammet anger övergripande inriktning och ambitionsnivå för verksamhetens måltider. Programmet kan även användas vid uppföljning av måltiderna. Kostenheten och respektive rektor ansvarar för att programmet efterlevs.

1.1.1 Målsättning

- Att alla barn och elever ska äta av dagens måltider och känna sig mätta efter varje måltid.
- Att det alltid ska finnas något för alla att äta.
- Att det ska serveras nylagade och lustfyllda måltider.
- Att maten ska lagas på bra råvaror som ger god hälsa och bidrar till hållbar utveckling.
- Att måltiden serveras på ett sådant sätt att matlusten stimuleras.
- Att barn och elever ska tycka om maten och att måltiderna ska serveras i en trivsamt miljö utan stress.
- Att alla barn och elever ska känna trygghet i att kommunens samtliga måltider är goda, näringsriktiga och säkra.

1.2 Övergripande mål

Det övergripande målet är att i förskola och skola grundlägger och främjar goda matvanor och hälsa.

1.3 Syfte med programmet

Syftet med programmet är att kvalitetssäkra all måltidsverksamhet och ge en enhetlig syn när det gäller måltiderna inom förskola och skola. Programmet ska vara ett stöd för rektorer, pedagogerna, övrig personal, barn, elever och vårdnadshavare.

1.4 Berörda yrkesgrupper

All personal inom förskola och skola som berörs av måltidsprogrammet.

2 Ansvarsfördelning

2.1 Kostenheten

- Kontrollerar att måltidsleverantören levererar goda, säkra och näringsriktiga måltider av god kvalitet.
- Ansvarar för kvalitetsuppföljning av måltidsverksamheten, utifrån kostavtal.
- Utbildar kommunens personal i hygien och specialkost.
- Sammankallar till och håller i matråd i förskola och skola.
- Hanterar ansökningar om beställningar av specialkost.
- Genomför kvalitetsuppföljning av måltidsprogrammet.
- Tillhandahåller livsmedelshygien- och specialkostutbildning.
- Informerar om nytt avtal.

2.2 Måltidsleverantören

- Ansvarar för att leverera och servera goda, säkra och näringsriktiga måltider av god kvalitet utifrån upphandlat underlag.

2.3 Rektorer

- Ansvarar för att implementera måltidsprogrammet i verksamheten.
- Upprättar tillsammans med kostenheten rutiner för säkerställande av specialkost.
- Ansvarar tillsammans med kostenheten, elevhälsa och pedagoger för att elever med funktionsvariationer eller medicinska skäl ska få möjlighet till en bra matsituation.
- Ansvarar för att livsmedelshygien- och specialkostutbildning genomförs.

2.4 Pedagoger

- Deltar i utbildningar inom området.
- Ansvarar för att rätt barn/elev får rätt mat som är lagat av leverantören.
- Skapar en trivsamt och lugnt atmosfär i skolmatsalen och har tillsynsansvar för eleverna.
- Pedagoger i skolan ansvarar för att eleverna är väl förberedda inför matråden och att det efteråt ges tillfälle att informera om vad som tagits upp på matrådet när protokollet kommit.

2.5 Kostombud i förskola

- Deltar i matråd och sprider information inom området till berörd personal.
- Ansvarar för att barnen får lämna in sina synpunkter kring maten och måltiderna.

2.6 Matrådsrepresentanter i skolan (elever)

- Deltar i matråd och sprider information inom området till klasskompisar.
- Ansvarar för att framföra klassens synpunkter och önskemål kring maten och måltiderna.
- Kommer väl förberedda till matråd med synpunkter från klasserna.

2.7 Vårdnadshavare

- Ansvarar för att inte skicka med livsmedel som innehåller nötter, jordnötter, mandel eller sesamfrö till förskola eller skola.
- Skickar in ansökan och intyg om specialkost, om de har barn med behov av detta, samt uppdatera kostenheten vid eventuella förändringar. Ansökan om specialkost ska göras inför starten av varje verksamhetsår. Ansökan om specialkost skickas till kostenheten.

2.8 Skolsköterskor

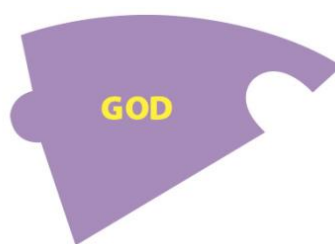
- Tillgodoser samverkan med kostenheten och vårdnadshavare vid behov för de elever som på grund av funktionsvariationer eller medicinska skäl behöver specialkost eller andra anpassningar vid måltiden.

3 Måltidsmodellen

För att få en helhet över vad en bra måltid ska innehålla och beakta har Livsmedelsverket tagit fram en måltidsmodell som består av sex stycken pusselbitar.

De sex delarna som är viktiga att säkerställa för att matgästen ska få en bra och hälsosam måltid som leder till matglädje är:

god, näringsriktig, säker, integrerad, trivsamt och miljösmart.



4 God

Att måltiden är god är viktig för att maten ska hamna i magen.

Maten ska vara god och anpassad till målgruppen och dessutom utgå från barn/elevs önskemål och behov. Det ska serveras mat som barnen och eleverna tycker om och lockas av men även mat som utmanar deras preferenser och smaker. Den ska på ett trevligt, inbjudande och inspirerande sätt stimulera flera sinnen med färg, form och smak och väcka nyfikenhet och skapa matlust. Maten ska vara tillagad av råvaror av hög kvalitet och utifrån beprövade recept av engagerade kockar. Strävan ska vara att så mycket som möjligt ska lagas från grunden. Rätter som alltid görs från grunden är t.ex. soppor, gryträtter, gratänger, sås, potatismos och fiskgratäng,



5 Integrerad

Att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten.

5.1 Integrering och delaktighet

Måltiden är ett tillfälle för att lära och ska vara en del av förskola och skolans övriga verksamheter. En ökad delaktighet bidrar till ett ökat ansvarstagande och engagemang. Barn som är involverade i att laga, äta och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat.

5.2 Måltidspedagogik

Mat är ämnesövergripande och måltid ska ses som ett pedagogiskt redskap. Därför bör måltidspedagogik vara en självklar del i förskoleverksamheten som initierats genom samverkan mellan måltids- och förskolepersonal. Det finns många olika sätt att få med måltiden i det pedagogiska arbetet där måltiden är ett utmärkt verktyg för att förstå saker som kultur, naturvetenskap och demokrati.

5.3 Praktik i kök

I åk 4 får alla elever samt vid behov även andra grupper/individer i andra åldrar möjlighet att följa med en dag i köket. Detta för att få känna delaktighet, nyfikenhet och förståelse för maten som serveras och det arbete som görs i köket.

5.4 Pedagogiska måltider

Syftet med pedagogisk måltid är att ge tillfälle till samvaro mellan pedagog och barn/elever. Den bidrar till att ge en positiv upplevelse av måltiden och en avslappnad och naturlig inställning till mat. Barn och elever behöver vuxna som förebild och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger möjlighet till att leda samtalet kring maten, dess form, färg, konsistens och ursprung i ett pedagogiskt samtal. Den vuxnes närvaro, tillsyn, är en förutsättning för en lugnare måltid.

5.4.1 Riktlinjer för pedagogisk måltid

- Pedagogisk måltid innebär att pedagogerna under schemalagd arbetstid äter med en grupp barn eller elever samtidigt som de har ett tillsynsansvar för barn/elev.
- Ansvarig rektor utgår ifrån förvaltningens generella bedömning av behov av bemanning under måltiden och avgör hur många som äter pedagogiska måltider.
- Pedagogen arbetar för att barnen och eleverna lär sig att ta ansvar för både social och fysisk miljö kring måltiden.

5.5 Matråd

5.5.1 Matråd i grundskolan

Matrådet är ett forum för eleverna där de aktivt kan vara med och utveckla måltiden genom att framföra sina synpunkter och önskemål samt öva sig på mötesstruktur genom en fast dagordning. Kostenheten kallar till mötet och skolorna ansvarar för att elevrepresentanter från olika årskurser och pedagoger från skolan deltar i mötet. Matrådet tar upp frågor bland annat rörande ordning och trivsel i matsalen, matsalens utseende, svinn, miljöpåverkan, nya maträtter, mattider och matsedel. Leverantören ska vara lyhörd för elevernas synpunkter och om det är förenligt med avtalet tar tillvara dessa och i möjligaste mån genomföra dem i verksamheten.

5.5.2 Matråd i förskolan

Matrådet är ett forum för pedagogerna i förskolan, där de aktivt kan vara med och utveckla måltiden genom att framföra synpunkter och önskemål utifrån barnens perspektiv. Maträden i förskolan genomförs för varje område. Strävan är även att leverantören vid några tillfällen tillsammans med kostenheten kommer ut till några förskolor och pratar med förskolans barn kring mat och måltiden.

5.5.3 Rektorsmöte kost

Rektorn ansvarar för att en gång per år bjuda in kostenheten till APT för diskussion och information om kost och mattider.

5.6 Gästenkät kring måltiden

Elever och förskolepersonal tillsammans med barngruppen får en gång per verksamhetsår framföra sina synpunkter genom en gästenkät. Svaren från enkäten redovisas och diskuteras sedan med eleverna på skolan på matrådet och för pedagogerna på maträden i förskolan. Vid behov ska en åtgärdsplan upprättas för att komma till rätta med eventuella problem. Uppföljning sker sedan med en ny enkät för de skolor/förskolor som inte uppnått 65% i den tidigare mätningen.

5.7 Favoritvecka

Det ska regelbundet finnas favoritvecka för samtliga rätter som erbjuds för att öka barns och elevers möjlighet att mer direkt kunna påverka matsedeln och få känna delaktighet i beslut om vilken mat som serveras.



6 Trivsamt

Att måltiden är trivsamt är viktig för att maten ska ätas upp.

6.1 Måltidsmiljö

En god måltidsmiljö är en förutsättning för hälsosamma måltider, eftersom den miljö som en måltid intas i påverkar själva måltiden, matlusten och trivselt. Det är viktigt att måltidsmiljön utformas ur både fysisk och psykosocial aspekt samt att det även finns möjlighet till avskildhet så att både barn, elever och vuxna tycker att det är trevligt att äta där. Alingsås kommun, tillsammans med måltidsleverantören, strävar efter att utveckla attraktiva måltidsmiljöer där måltiden ska bli en god helhetsupplevelse.

6.2 Mattider

Strävan är att följa Livsmedelsverkets rekommendationer, som innebär: att måltiderna ska vara jämnt fördelade över dagen.

- att eleverna får fasta och regelbundna tider.
- att lunchen serveras mellan klockan 11.00-13.00.
- att alla har minst 20 minuters mattid, utöver kötid och tid för diskinlämning, vilket innebär ca 30 minuter totaltid.

Innan schemats mattider fastställs, involvera måltidsentreprenör och/eller kostenheten.

6.3 Schemalagd lunch

De skolor som önskar ska kunna ha schemalagd måltid vilket innebär att pedagoger och elever äter tillsammans i skolmatsalen i samband med lektion. För att måltiden ska bli så lugn och stressfri som möjligt, bör måltiderna schemaläggas separat från rasttid. En schemalagd lunch kan läggas i början, i slutet eller mitt i en lektion, men utgångspunkten är att alla sitter kvar vid bordet tills lunchen är slut.



7 Näringsriktig

Viktigt att maten är näringsriktig för att matgästen ska få i sig den näring och energi som behövs för hälsosamt och aktivt liv.

7.1 Näringsriktigt

Enligt skollagen finns det krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Livsmedelsverket har utformat råden Bra mat i skolan och Bra mat i förskolan. Dessa råd är till för att ge bra stöd i arbete med bra skolmåltider och grundas i de nordiska näringsrekommendationerna (NNR). NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och att förebygga ohälsa på sikt.

Vid hel barnomsorg ska dagens energi- och näringsbehov täckas till 70% vid heldagsomsorg beräknat efter nordiska näringsrekommendationerna för aktuella åldersgrupp. Frukost och mellanmål (inklusive frukt) ska tillsammans stå för 40E% av dagens behov

Fördelning av dagens energi- och näringsintag ska under en fyra veckors period ske enligt följande:

- Frukost 20 (kan variera mellan 20 och 25% på dagsbasis)
- Lunch 30 % (kan variera mellan 25 och 35% på dagsbasis)
- Mellanmål 20% (kan variera mellan 15 och 20% på dagsbasis)

7.2 Menyer

I Alingsås kommun finns en gemensam lunchmeny för samtliga skolor, samt en gemensam frukost- och mellanmålsmeny för samtliga förskolor och fritidshem. Detta för att alla barn och elever ska få samma förutsättningar.

Inom förskolan ska det dagligen erbjudas en huvudrätt samt specialkost och anpassade kost. I grundskolan och grundsärskolan ska det dagligen serveras två alternativ till lunch varav det ena är ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ. Två dagar i veckan serveras ytterligare ett alternativ. Det ska alltid finns grönsaker, nyckelhålmärkt bordsmargarin, bröd och lättmjölk eller vatten till.

7.3 Mat och måltidsanpassningar

7.3.1 Specialkost

Barn/elever med allergi, intolerans eller annan överkänslighet har rätt till mat som de säkert kan äta utan att riskera att bli sjuka. Specialkost ska erbjudas de personer som har någon typ av kostrelaterad sjukdom, matallergi och/ andra överkänslighetsreaktioner. Specialkosten till barn /elever ska i möjligaste mån likna den mat som serveras till de andra barnen samma dag.

7.3.2 Anpassad kost

Det ska erbjudas anpassningar vid mat- och måltidssituationer för de barn och elever som på grund av

fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingande funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/ eller delta i den ordinarie måltiden. Andra kostavvikelser kan förekomma t.ex. av andra medicinska, religiösa eller etiska skäl.

Vid etiska skäl serveras enbart vegetarisk kost och vegankost. Kommunen rekommenderar inte vegankost till barn under tre år när det inte finns godkända kosttillskott för denna åldersgrupp. För vegankost har vårdnadshavaren yttersta ansvaret för att komplettera maten med kosttillskott och säkerställa ett tillräckligt näringsintag.

Kostenheten beslutar om vem som är berättigad till specialkost och anpassade måltider i samråd med berörd expertis.

7.4 Andra tillfällen

7.4.1 Socker

På förskolor, skolor ska det inte serveras sockerrika livsmedel som saft, läsk, glass och kakor förutom vid enstaka tillfällen som exempelvis högtider. Denna typ av livsmedel bidrar med mycket energi men är "tomma kalorier". Godis ska ej serveras inom våra verksamheter. Alingsås kommuns strävan är att hålla nere mängden socker, men i en välplanerad meny finns utrymme för att servera t.ex. lingonsylt och ketchup som tillbehör. Livsmedel med sötningsmedel får ej förekomma, förutom vid specifika fall om behov finns.

7.4.2 Födelsedagar

För barn är födelsedagen en stor händelse och får gärna firas i förskola, skola och på fritids. Alingsås kommun har valt att följa Livsmedelsverkets rekommendation om att fira födelsedagar utan sötsaker. Detta på grund av dels strävan att minska på sockret, men också för att alla barn ska kunna firas med samma förutsättningar då det finns många matallergiker i våra verksamheter. Istället kan födelsedagar firas på annat sätt så att barnet känner sig uppmärksammat på sin dag.

7.4.3 Högtider

De svenska högtiderna ska uppmärksammas i förskolans och skolans menyer. Utöver den mat som serveras har verksamheterna friheten att i pedagogiskt syfte t.ex. baka pepparkakor tillsammans med barnen vid jul, eller liknande. Det är viktigt att vid dessa tillfällen beakta specialkostbehov.

7.4.4 Fritidshemmet

Inom fritidshemmet är det positivt att eleverna får baka, men då måste deltagares eventuella behov av specialkost tillgodoses samt att programmets riktlinjer kring socker efterlevs.

7.4.5 Skolkafé

Det är viktigt att skolan arbetar för en hälsosam och hälsosam livsstil. Därför är det viktigt att kaféet (om skolan har en sådan) har ett hälsosamt och näringsriktigt sortiment. Använd därför gärna nyckelhålmärkta mejeriprodukter, flingor/bröd/gryn/müsli och pålägg till att göra smörgåsar och smoothies m.m. Ha gärna ett bra utbud av frukter. Söta drycker, sötsaker och snacks bör ej tillhandahållas. Alternativ till elever med specialkost bör finnas tillgängliga. Kostenheten fungerar som rådgivande och vägledande i frågan om val av sortiment. Produkter som innehåller nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö får inte serveras.

Målsättningen ska vara att eleverna äter lunch i skolan och att caféverksamheterna inte ska konkurrera med det. Därför bör öppettiderna vara begränsade till tider då lunch inte serveras i skolans matsal.



8 Miljösmart

Miljösmart måltid är en måltid som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och till de nationella miljömålen.

8.1 Hållbara måltider

Genom miljösmarta måltider och minimerat matsvinn kan onödig belastning på miljön minskas. Maten påverkar miljön negativt genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men har också en positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. Kött är det livsmedel som påverkar miljön mest negativt.

8.2 Livsmedelsval

Barn- och ungdomsförvaltningen ska följa Livsmedelsverket riktlinjer och rekommendationer samt sträva efter att följa livsmedelsprogrammet. Livsmedel väljs som producerats med hänsyn till miljö, djurskydd och social hållbarhet. Råvaror bör i möjligaste mån säsongsanpassas.

8.3 Avfall

Avfall källsorteras och energiåtgång och transporter minimeras.

8.4 Matsvinn

Arbetet ska sträva mot att minska svinnet i kök, servering och från tallrikar. Det är därför av stor vikt att alla tillsammans arbetar aktivt med att minska matsvinnet. Matsvinnet ska mätas och redovisas två gånger per år.



9 Säker

All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästen ska känna sig trygg att inte bli sjuk av maten.

9.1 Livsmedelshygien

All skolpersonal som berörs av mat och måltider ska ha goda kunskaper om livsmedelshygien och känna till och följa gällande lagstiftning, avtal, bestämmelser och riktlinjer. Rätt mat ska serveras till rätt person.

9.2 Riktlinje för medhavd mat i förskola /skola

Inom Alingsås kommun får personal ej äta medhavd mat tillsammans med barn eller elever under deras måltid, på grund av pedagogiska och säkerhetsmässiga skäl. Medhavd mat ska ätas i personalutrymmen.

9.3 Utflykter

Vid utflykter finns det en fastslagen utflyktsmeny att beställa till lunch eller mellanmål kostnadsfritt om skolmåltiden avbeställs. Av säkerhetsmässiga skäl och för att alla elever ska få samma förutsättningar ska utflyktsmaten i regel beställas genom skolan.

9.4 Ta med mat till förskola och skola (elever)

Elever kan av medicinska skäl (fysiska/psykiska), i samråd med skolsköterska få ha med egen mat. För övriga elever får endast frukt tas med hemifrån.

9.5 Specialkost och anpassad kost

Rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergier och intoleranser inte blir sjuka av maten.

Nötter, jordnötter, mandel, sesamfrö får inte förekomma som ingredienser i den mat som serveras i förskola och skola.

9.6 Utbildning

9.6.1 Livsmedelshygien- och specialkostutbildning

All personal som är involverad med specialkost ska gå en grundutbildning inom ämnet och ges möjlighet till regelbunden uppföljning.

10 Referenser

Att förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling, Förenta Nationerna
https://fn.se/wp-content/uploads/2018/10/Infomaterial_Agenda3030_komprimerad.pdf

Nordiska näringsrekommendationerna 2012 Nordiska ministerrådet
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Bra måltider i förskolan, Statens livsmedelsverk 2016
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/bra-maltider-i-skolan.pdf>

Bra måltider i skolan, Statens livsmedelsverk 2018
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/bra-maltider-i-forskolan.pdf>

Livsmedelsprogram, Alingsås kommun
<https://alfresco.alingsas.se/share/proxy/alfresco/api/node/content/workspace/SpacesStore/f63edda2-860d-4e30-a957-0d44eec34d83/Livsmedelsprogram%20f%C3%B6r%20Alings%C3%A5s%20kommun%202021-2024%2C%20antagen%20version.pdf?a=true>

Skollagen
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800

Alingsås kommuns vision
<https://www.alingsas.se/kommun-och-politik/politik-och-beslut/vision-2040/>