

Kostriktlinjer för förskola, skola, fritidshem samt skolcafeterior



**Kristinehamns
kommun**



S.M.A.R.T

S.M.A.R.T är ett koncept framtaget av Stockholms läns landsting, centrum för folkhälsa, tillämpad näringslära samt Konsumentverket. Kristinehamns kommun skall arbeta utifrån konceptet S.M.A.R.T

Större andel vegetabilier

Kostavdelningen reviderar sina recept samt matsedlar för att få en större mängd vegetabilier. I skolans cafeterior bör frukt finnas i ett stort utbud. Fritids och förskolor skall anpassa mellanmål så att andelen vegetabilier ökas.

Mindre andel "tomma kalorier"

Arbetet med att minska mängden tomma kalorier i mellanmål vid fritids och förskola fortsätter. I skolans cafeterior bör skolan föregå med ett gott exempel och främja en sund livsstil. I linje med det bör skolcafeterior inte sälja godis, glass, bakverk, söta drycker och snacks.

Andelen ekologiskt ökas

Målsättningen är att öka andelen ekologiskt till 25 % år 2014.

Rätt kött och grönsaker

Kostavdelningen, fritids, och förskolor skall sträva efter att öka andelen rotfrukter. Kostavdelningen, fritids, förskolor samt skolcafeterior skall säsongsanpassa valet av frukt och grönt.

Transportsnålt

Maten skall i största möjliga mån tillagas i nära anslutning till den som skall äta, utifrån de ekonomiska förutsättningar som finns. Avbeställning av portioner ska ske senast 14 dagar före serveringstillfället (på grund av förbeställning av råvaror från grossist). I annat fall debiteras ej avbeställda portioner. Ett aktivt arbete att minska matsvinn skall ske inom samtliga enheter. Källsorteringen skall ökas vid kommunens produktionskök, i samarbete med kommunens renhållningsavdelning.

Rätt kött handlar om att minska vår konsumtion av kött (i Sverige äter vi idag i genomsnitt ca 65 kg kött per person och år, det är drygt 20 % mer än för tio år sedan) samt handla KRAV- eller naturbeteskött. Rätt grönsaker handlar om att minska mängden växthusodlade grönsaker och öka mängden grova grönsaker.

Livsmedelsverkets rekommendationer

En frukost vid förskola/fritids skall enligt Livsmedelsverkets rekommendationer motsvara 20-25% av det dagliga behovet.

En förskole- eller skollunch skall motsvara 25-35% av det dagliga behovet vad gäller energi och näringsämnen. Rekommendationen gäller hela måltiden, inklusive bröd, mjölk och salladsbuffé. Som hjälpmedel vid planeringen av serveringen ska tallriks-modellen användas. Den visar en god balans i en komplett måltid.

Skollunch serveras tidigast klockan 11.00 och senast 13.00. Lunchen skall schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro och utan tidspress.

Det är viktigt att en dialog förs mellan skolans schemaläggare och kostavdelningen, för att upprätta ett väl fungerande lunchschema, så att antalet ätande överensstämmer med antalet sittplatser i matsalen.

Kristinehamns kommun serverar inom skolorna två rätter till lunch med undantag av Strand skola. Förskolan serveras ett alternativ till lunch.

Middagen hemma skall motsvara 25-35% av det dagliga behovet. För att nå upp till det dagliga behovet behövs ett till tre mellanmål.

Som måltidsdryck kan eleverna inom skolan välja mellan vatten, lättmjölk eller mellanmjölk. Inom förskolan serveras mellanmjölk eller vatten. Som bordsmargarin skall det finnas möjlighet att välja mellan ett fetare och ett lättare alternativ. Näringsberäknad matsedel som följer Svenska näringsrekommendationer skall finnas.

Livsmedel som innehåller **nötter, mandel, sesamfrön och jordnötter** serveras inte inom förskola och skola, eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.

Kristinehamns kommun understryker vikten av att ha pedagogiska måltider inom förskola och grundskola.





Kostavdelningen strävar efter

- Tillsatser: Kryddor som finns att tillgå i matsalen baseras på ”rena” kryddor såsom salt, peppar, för att undvika onödiga tillsatser.

- Hel- och halvfabrikat: Det pågående arbetet med att minska andelen hel- och halvfabrikat skall fortsätta.

Vid utflykter erbjuds skolan fyra olika alternativ istället för lunch i matsalen. Ansvaret för livsmedelshygien tas över av rektor/förskolechef då maten hämtas i köket. Beställning/avbeställning av mat inför utflykter skall ske 14 dagar före serveringstillfället. I annat fall debiteras ej avbeställda portioner.

Behovet av att minska mängden sötsaker hindrar inte att det ingår sylt som tillbehör vid t ex pannkakor, köttbullar och blodpudding. Kristinehamns kommun kommer att servera sylt till maträtter där det enligt tradition ingår sylt som tillbehör. Ketchup och andra tillbehör kommer att serveras till maträtter där det enligt tradition ingår.





Ansvar runt kosten

Ansvar för att matsalarna ser trevliga ut delas mellan kostavdelningen och respektive rektor. Stolar och bord ägs av skolan. Värmerier, kylar och så vidare ägs av kostavdelningen.

I skolmatsalarna/restaurangerna ansvarar kostavdelningen för tillagning, servering, disk samt egenkontrollprogram. Alla vuxna ska reagera på icke acceptabla beteenden, men ansvaret ligger på skolan.

Årligen genomförs kostenkäter vid samtliga skolor. Matråd genomförs på skolorna antingen som en punkt i skolans elevråd eller vid enskilt tillfälle.

Egenkontrollprogram

I kökslokaler där det finns personal från kostavdelningen ansvarar kostavdelningen för att egenkontrollprogram tas fram och följs.

I kökslokaler där det inte finns personal från kostavdelningen ansvarar respektive rektor eller förskolechef för att egenkontrollprogram tas fram och följs med stöd av kostavdelningen.

Specialkost

Specialkost kan alltid tillhandahållas av medicinska skäl om ansökan med intyg från skolhälsovården visas.

Exempelvis på medicinska kosten är: glutenfri, laktosfri, äggfri, komjölk-sproteinfri samt övriga individuella allergikoster.

Kristinehamns kommun har pedagogiska måltider inom förskola och grundskola.

Hur kan en elev bli serverad specialkost?

När barn har behov av specialkost skall läkarintyg lämnas för förskolebarn till respektive förskola, som i sin tur tar kontakt med sitt produktionskök. Om barnet går i skola skall kontakt tas med skolsköterskan som meddelar köket.

Religiösa skäl

Kost kan tillhandahållas av religiösa och etiska skäl, med vissa föreskrifter. Av religiösa skäl kan vi tillhandahålla kosten som inte innehåller griskött, nötkött, inälvsmat och blod/blodprotein. Däremot har vi inte möjlighet att erbjuda halal eller koshermat, detta på grund av svårigheter med tillgång av råvaror som ingår i dessa kosten.

I en del religiösa kosten kan man själv lätt utesluta vissa livsmedel som man inte anser rena, t ex matfett innehållande lecitin. Dessa produkter ersätts inte med annat.

Etiska skäl

Vi erbjuder, ur näringssynpunkt, laktoovovegetarisk kost, det vill säga vegetarisk kost inklusive mjölk- och äggprodukter. Övriga typer av vegetarisk kost, t ex vegankost, kan inte tillhandahållas på grund av att de näringsmässiga kraven inte kan garanteras. För övrigt hänvisar vi till de komponenter och tillbehör som finns på ordinarie matsedel samt salladsbuffén.

Vid all servering och leverans av specialkost bör man sträva efter att maten, så långt det är möjligt, liknar den mat som serveras till de andra samma dag. Inga alternativrätter serveras vid specialkost.

”Modedieter” serveras inte eftersom långtidseffekterna av sådan mat för närvarande är alltför dåligt kända.



Kostchef Görel Jernberg, Kristinehamns kommun

Kungsgatan 30, 681 84 Kristinehamn

Tel.0550-882 61 E-post gorel.jernberg@kristinehamn.se

www.kristinehamn.se