

**Kostpolicy**

**Förskola, skola, skolbarnomsorg och HVB-hem**

Antagen av kommunfullmäktige den 13 februari år 2017, § 6

Dnr 2016.1612.101

**Innehåll**

[Inledning - 3 -](#_Toc463432521)

[Övergripande mål kostenheten - 3 -](#_Toc463432522)

[Inriktningsmål - 4 -](#_Toc463432523)

[Måltidernas sammansättning - 4 -](#_Toc463432524)

[Specialkost - 4 -](#_Toc463432525)

[Måltidsordning - 5 -](#_Toc463432526)

[Måltidsmiljön - 5 -](#_Toc463432527)

[Referenser - 5 -](#_Toc463432528)

[Bilaga - 5 -](#_Toc463432529)

# **Inledning**

Ett av det viktigaste målet i folkhälsoarbetet är att verka för minskad ohälsa. En stor del av vår hälsa beror på hur vi lever såsom skolarbete, kost, motion, miljö och fritidsaktiviteter. Till några av de viktigaste förutsättningarna för en god hälsa hör bra matvanor och tillgång till näringsriktig kost. Därför är det viktigt att kosten håller god kvalitet i såväl hemmet som vid måltiden i förskola och skola.

Kostpolicyn inom förskola, skola, skolbarnsomsorg och HVB-hem tar hänsyn till kostens betydelse i livets olika stadier och bygger på Nordiska näringsrekommendationer som utarbetats för friska barn samt rekommendationer för mat till barn. Samtliga rekommendationer är utgivna av Livsmedelsverket samt expertgrupper för kost och hälsogrupper som är knutna till Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten.

Målsättningen med kostpolicyn är att det genom en politisk förankring ska finnas en enhetlig syn vad som gäller vid kost inom förskola, skola och skolbarnsomsorg samt HVB-hem. Kostpolicyn ska vara ett stöd för politiker, personal, barn och målsmän.

Riktlinjerna för mat i skolan och förskolan har utarbetats av NNR 2012 (N*ordiska* *närings rekommendationer*) och har getts ut av Livsmedelsverket *(Bra mat i skolan samt Bra måltider i förskolan)*

Ansvaret för att elevens matbehov uppmärksammas vilar på förskolechef, rektor eller enhetschef. Utförandeansvaret har kostpersonal/kostchef och övrig personal som serverar maten.

Målet för Skinnskattebergs kommuns kostenhet bör vara att samtligaförskolebarn, elever och barn boende på HVB hem äter kosten varje dag. Det ligger i barnens, personalens, förskolechefens, rektorns, enhetschefens och målsmäns intresse att måltiderna fungerar bra i förskolan, skolan och på HVB hem.

Kostenheten använder sig av näringsberäkningsprogram som talar om att de maträtter som serveras innehåller rätt mängd näring förutsatt att barnet äter av alla delar i kostcirkeln.

# **Övergripande mål kostenheten**

* Kostenheten ska ses utifrån ett kommunalt helhetsperspektiv.
* Måltiderna som kostenheten serverar ska bidra till matgästernas hälsa och välbefinnande samt tillgodose olika matgästers behov av energi och näring enligt gällande rekommendationer och föreskrifter från Socialstyrelsen och Livsmedelsverket.
* Matgästerna sätts i centrum så att de har möjlighet att påverka måltidens innehåll & funktion.
* Kostenheten skall sträva efter att nå upp i ett 100 % mål gällande MSC\* märkt fisk, kravodlade livsmedel och ekologiska livsmedel.
* Kostenheten skall sträva efter att beställa livsmedel som är närproducerade och att använda råvaror av god och hög kvalitet.
* Kostenheten ska präglas av kvalitets- och servicetänkande och ska utvärderas 1 gång/år gentemot antagna mål.

*\*Marine stewartship council, Certifierat hållbart fiske.*

# **Inriktningsmål**

* Kosten som erbjuds ska vara variationsrik, smaklig och allsidig.
* Måltiderna ska präglas av social samvaro.
* Barnens måltider bör serveras vid samma tidpunkt varje dag.
* Personalen i respektive verksamhet deltar tillsammans med barnen vid måltiderna.
* Det skall finnas ett särskilt kostråd på Klockarbergsskolan där personal, elever och kostchefen är delaktiga.

# **Måltidernas sammansättning**

Frukosten och mellanmålet på eftermiddagen ska bestå av *ekologisk* mellanmjölk/mjölkprodukter, bröd med smörgåsmargarin och pålägg, grönsaker, frukt och ibland gröt eller flingor. Undvik söta alternativ som bara ger energi utan att tillföra näring.

En väl sammansatt lunch ska innehålla huvudrätt, råa och/eller kokta grönsaker, bröd, smörgåsmargarin samt *ekologisk* mellanmjölk. Tonvikten ligger på svensk husmanskost och husmanskosten kan varieras med soppor, blandrätter, vegetariska rätter och internationella rätter.

En väl sammansatt middag, för boende på HVB-hem, ska innehålla huvudrätt, råa och/eller kokta grönsaker, bröd, smörgåsmargarin samt *ekologisk* mellanmjölk. Tonvikten ligger på svensk husmanskost och husmanskosten kan varieras med soppor, blandrätter, vegetariska rätter och internationella rätter.

Kosten ska både nära och lära. Måltiden ska ge goda vardagsrutiner och vänja barnet vid att äta allsidigt. Men främst ska måltiden ge barnet en stund av vila återhämtning och träning i social samvaro.

# **Specialkost**

Många barn och ungdomar är överkänsliga mot olika födoämnen. Detta medför att kostpersonalen och personal som äter med barnen måste ha goda kunskaper om olika typer av specialkost. Specialkosten bör vara så lik den ordinarie kosten som möjligt. Specialkost till barn och ungdomar inom förskola, skola, skolbarnsomsorg och HVB-hem, ska tillhandahållas efter samråd med målsmän, barnhälsovården alt. skolhälsovården, dietist eller läkare.

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

* **Medicinska.**

Samråd med barnhälsovården alt. skolhälsovården, dietist eller läkare är nödvändigt för att säkerställa att rätt kost serveras. Behovet av specialkost förändras när barnet växer så det krävs en kontinuerlig uppföljning.

* **Etiska och religiösa**

Som alternativ till normalkost kan vegetarisk kost garanteras. I samråd med föräldrar lämnas information om kökets möjlighet att tillgodose barnets behov och önskemål om den aktuella kosten. I de fall då näringsinnehållet i kosten påverkas ska föräldrarna uppmärksammas på detta.

# **Måltidsordning**

**Förskola**

De minsta barnen har behov av att äta ofta, det bör inte vara mer än 2-2,5 timme mellan deras måltider. De måltider som serveras under en dag inom förskolan bör täcka ca 75 % av barnens energi och näringsbehov.

**Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:**

Frukost 20 %

Mellanmål förmiddag 5 %

Lunch 25 %

Mellanmål eftermiddag 15 %

Extra mellanmål 10 %

**Skola/skolbarnomsorg**

**Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:**

Frukost 20 %

Lunch 30 %

Mellanmål eftermiddag 15-20 %

Extra mellanmål 5-10 %

**HVB-hem**

**Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:**

Frukost 20 - 25 %

Lunch 25 - 35 %

Middag 25 - 35 %

Mellanmål 5 - 10 %

# **Måltidsmiljön**

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. Måltidsmiljön skall vara trivsam och ge ett bra tillfälle för social gemenskap och samtal. Det skall finnas tillräckligt med tid avsatt för måltiden. Kosten skall presenteras och serveras på ett inbjudande sätt.

# **Referenser**

[*www.livsmedelsverket.se*](http://www.livsmedelsverket.se)

Bra mat i skolan

Bra mat i förskolan

[*www.nnr.se*](http://www.nnr.se)

Nordiska näringsrekommendationer

# **Bilaga**

1. Val av livsmedel. Förskola, skola, skolbarnomsorg och HVB-hem