



Kostpolicy Vård och omsorg

Antagen av kommunfullmäktige den 13 februari år 2017, § 6
Dnr 2016.1612.101

Innehåll

Inledning.....	- 3 -
Övergripande mål kostenheten.....	- 3 -
Inriktningsmål	- 4 -
Måltidernas sammansättning.....	- 4 -
Specialkost	- 5 -
Måltidsordning	- 6 -
Måltidsmiljön	- 6 -
Referenser.....	- 6 -
Bilagor.....	- 6 -

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 våra liv såsom arbete, 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 en god kvalitet vid måltider i vård och omsorg.

Kostpolicyn riktad mot vård och omsorg tar hänsyn till kostens betydelse i livets olika stadier och bygger på de Nordiska näringsrekommendationer som utarbetats för friska vuxna samt rekommendationer för mat i äldreomsorgen. 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 kost inom vård och omsorg. Kostpolicyn ska vara ett stöd för politiker, personal, vårdtagare och anhöriga.

Riktlinjerna för mat till vård och omsorg har utarbetats av NNR 2012 (*Nordiska näringsrekommendationer*) och har getts ut av Livsmedelsverket (*Bra mat i äldreomsorgen*).

Ansvaret för att vårdtagarens matbehov uppmärksammas vilar på enhetschefen. Behoven ska dokumenteras i den vårdplan som görs i samband med biståndsbedömning eller vid ankomst till de särskilda boendena. Utförandeansvaret har kostpersonal/kostchefen och övrig personal som serverar maten.

Målet för Skinskattebergs kommuns kostenhet bör vara att samtliga vårdtagare inom vård och omsorg äter kosten varje dag. Det ligger i vårdtagarens, personalens, enhetschefens intresse att måltiderna fungerar bra inom vård och omsorg.

Kostenheten använder sig av ett näringsberäkningsprogram som talar om att de maträtter som serveras innehåller rätt mängd näring förutsatt att vårdtagaren 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 matgästernas 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 stewardship council, Certifierat hållbart fiske.*

Inriktningsmål

- Kosten som erbjuds ska vara variationsrik, smaklig, allsidig och individanpassad.
- Måltiderna ska präglas av social samvaro.
- Tidpunkten för vårdtagarnas måltider fördelas jämt över den vakna tiden.
- Personal i respektive verksamhet deltar tillsammans med vårdtagarna vid måltiderna.
- Det skall finnas ett kostråd inom vård och omsorg där personal, vårdtagarna, deras anhöriga och kostchef/kostpersonal är delaktiga.

Måltidernas sammansättning

Frukost

- Kaffe och/eller te samt juice
- Mjölk eller fil
- Bröd och smörgåsmargarin
- Köttpålägg
- Ost
- Gröt, välling eller flingor
- Ägg
- Färsk eller inlagd grönsak

Lunch

- Varmrätt, grönsak
- Bröd och smörgåsmargarin
- Måltidsdryck t.ex. mjölk, lättöl, bordsvatten, måltidsdryck

Middag

- Varm kvällsrätt
- Grönsak, alt frukt
- Bröd och smörgåsmargarin
- Måltidsdryck t.ex. mjölk, lättöl, bordsvatten, måltidsdryck
- Dessert

Mellanmål förmiddag

- Fruktbit
- Nyponsoppa alt. fruktsoppa
- Bröd och smörgåsmargarin
- Dryck t.ex. saft, juice
- Mjölkdirk

Mellanmål eftermiddag

- Kaffe/te eller buljong
- Bröd och smörgåsmargarin
- Vetebrod/mjuk kaka
- Mjölkdirk

- Frukt

Kvällsmål

- Kaffe/te, honungsvatten, varm choklad eller annan dryck
- Välling eller fil
- Kräm och mjölk
- Bröd och smörgåsmargarin med pålägg
- Bulle/skorpa

Nattmål

- Välling
- Fil/yoghurt
- Bröd och smörgåsmargarin
- Frukt

Specialkost

Specialkost till personer inom vård och omsorg ska erbjudas utifrån vårdtagarens behov. Det ska beslutas av vårdtagaren alt. deras anhöriga i samråd med dietist, personal och läkare.

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

- **Medicinska**
Samråd med dietist, personal och läkare är nödvändigt för att säkerställa att rätt kost serveras.
- **Etiska och religiösa**
Som alternativ till normalkost kan vegetarisk kost garanteras. I de fall då näringsinnehållet i kosten påverkas ska personal, vårdtagare och deras anhöriga uppmärksammas på detta.
- **Aversion (stark motvilja) mot vissa livsmedel och maträtter**

Konsistensanpassad kost: Behovet av konsistensförändrad kost ska särskilt beaktas. Personal utgör här en viktig länk för att uppmärksamma och åtgärda behovet och meddela kostpersonal vid förändring.

Berikad mat: Om aptiten är dålig eller energibehovet är ökat ex. på grund av sjukdom ska kosten berikas. Viktnedgång mer än fem procent under en till tre månader eller tio procent under de senaste sex månaderna är också anledning till att ge berikad mat. Berikning sker med energitäta livsmedel såsom matfett och grädde samt berikningspreparat. Kosttillägg såsom näringsdrycker kan användas som mellanmål mot recept från läkare samt på bekostad av vårdtagaren.

Måltidsordning

En lämplig fördelning av antalet mål över dagen bör se ut enligt följande:

07.30 - 08.30 Frukost
09.30 - 10.00 Mellanmål
11.30 - 12.30 Lunch
13.30 - 14.00 Mellanmål
15.30 - 16.30 Middag
18.30 - 21.00 Kvällsmål

Fördelningen av dagens energi bör se ut enligt följande:

Frukost 15 - 20%
Mellanmål 5 - 10%
Lunch 20 - 30%
Mellanmål 5 - 10%
Kvällsmat 20 - 25%
Kvällsmål 10 - 15%

Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar.

Möjlighet till sent nattmål eller tidigt morgonmål rekommenderas för att inte nattfastan ska bli för lång. Det är önskvärt att vårdrutiner anpassas efter dessa rekommendationer.

Måltidsmiljön

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. Måltidsmiljön skall vara trivsamt 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.

När det gäller vårdtagare inom vård och omsorg så är det viktigt att vårdtagaren får tillräckligt med tid och hjälp som behövs för att inta sin måltid. För den som har behov kan olika hjälpmedel underlätta i matsituationen. Placeringen vid matning kan också spela in på aptiten, samt att personal som matar vårdtagare har tillräckligt med tid och kunskap så att även vårdkrävande vårdtagare får den kost och näring som behövs.

Det är önskvärt att inom vård och omsorg separera vardag, helg och storhelg, där dukningen är lite extra vid helg och storhelg. Samt att servera ett jul-, påsk-, och midsommarbord för de boende.

Referenser

www.livsmedelsverket.se

Bra mat i äldreomsorgen

www.nnr.se

Nordiska näringsrekommendationer

Bilagor

1. Val av livsmedel Vård och omsorg.
2. Kaloriguide Vård och omsorg