

# KOSTPOLICY FÖR BOTKYRKA KOMMUN



**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom



” **Målet med kostpolicyn är att genom måltiderna stärka hälsan och öka det sociala, fysiska och psykiska välbefinnandet.**

## Vision

Alla matgäster ska känna en trygghet i att det serveras god, vällagad och näringsriktig sammansatt kost inom kommunens måltidsverksamheter. Maten som serveras ska även vara säker avseende specialkost och livsmedelshygien.

Kommunens måltidsverksamheter ska arbeta för en hållbar utveckling och präglas av ett hälsofrämjande synsätt.

## Mål

Målet med kostpolicyn är att:

- alla berörda ska se ett värde i maten och måltiderna samt att ge förutsättning för att alla, oavsett ålder, ska bibehålla sin hälsa.
- genom måltiderna stärka hälsan och öka det sociala, fysiska och psykiska välbefinnandet.
- grundlägga bra matvanor hos barn och elever.
- de måltider som erbjuds är något matgästerna ska se fram emot under dagen.

## Syfte

Syftet med kostpolicyn är att ha ett styrande och vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten.



# BAKGRUND

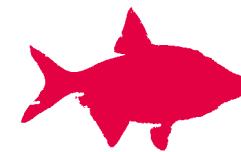
**Kommunen har en enhetlig kostverksamhet för barn, ungdomar och äldre där kostpolicyn ska vara ett styrande dokument i det dagliga arbetet. Vidare ska policyn användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten. Varje enhet ansvarar för att kostpolicyn följs.**

**För övriga verksamheter bör kostpolicyn ses som ett vägledande dokument.**

Under barn- och ungdomsåren grundlägger vi våra matvanor vilket till stor del ligger till grund för framtida konsumtionsmönster. Studier har visat på att bra matvanor har betydelse för inlärning, koncentration och välbefinnande samt bidrar till en god hälsa genom livet. Övervikt och fetma är idag de största kostrelaterade problemen, vilket ökar risken för en rad sjukdomar som till exempel diabetes, högt blodtryck och hjärt- kärlsjukdom. Det är därför viktigt att måltiderna som serveras är av god kvalitet och har ett bra näringsinnehåll.

Matgästerna i Botkyrka kommun ska känna en trygghet i att det serveras mat, som förutom rätt näringsinnehåll, tillagas med omtanke och håller en hög kvalitet ur livsmedelshygienisk aspekt. Maten ska grundlägga och främja goda kostvanor samt ge kunskaper och färdigheter om hur man komponerar en hälsosam måltid samt värnar om hälsan och välbefinnandet.

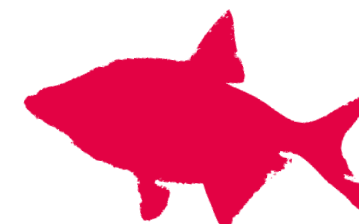
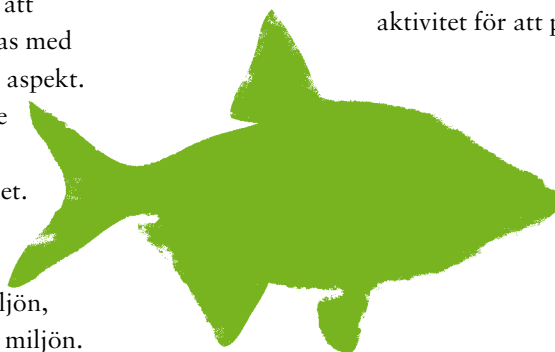
Verksamheterna inom förskola/skola ska även sträva efter att hos barn och elever utveckla respekt och ansvar för miljön, samt att få förståelse för den egna livsstilens betydelse för miljön.



Måltiden ska ingå som en naturlig del av den pedagogiska verksamheten där skolledning, pedagoger och måltidspersonal samverkar. Även det sociala samspelet under måltiden är viktigt för barnen och deras sociala utveckling.

När vi blir vuxna och äldre är måltidsmiljön och maten mycket viktiga delar i omsorgens verksamheter. Förutom näring spelar måltiden en viktig roll som källa till sociala kontakter och ska vara stunder att se fram emot under dagen. Maten och måltiderna är också en förutsättning för vårt välbefinnande. Inom äldreomsorgen kan det vara särskilt viktigt att hålla god uppsikt över näringsintaget så att man inte riskerar undernäring och på så sätt försvagar den äldre.

Förskola, skola och fritidshem bör vara arenor som förenar lek, rörelse och goda matvanor i vardagen och strävar efter att inspirera barn och unga till en sund inställning till kost och motion. För de äldre ska en strävan vara att erbjuda någon form av daglig fysisk aktivitet för att på så sätt stimulera aptiten och ätandet.



# INRIKTNING

## Näring

Samtliga enheter ska följa den kommungemensamma matsedeln för att säkerställa näringsriktigheten. Hur matsedeln är utformad avgör bland annat det näringsmässiga innehållet. Vid valet av maträtter ska en strävan vara att spegla kommunens mångkulturella karaktär.

## Förskola, grundskola och gymnasium

- Måltiderna ska ge barn och studerande en vällagad och näringsriktig kost av bra kvalitet enligt riktlinjer framtagna av Livsmedelsverket.
- Lunchen i förskolan ska bestå av en huvudrätt. Till lunchen i förskolan serveras minst tre sorters grönsaker, bröd, smörgåsfett, lättmjölk alternativt mellanmjölk och vatten.
- Lunchen i skolan ska bestå av två huvudrätter per dag, varav en vegetarisk. Till lunchen i skolan serveras även grönsaksbuffé, bröd, smörgåsfett, lättmjölk alternativt mellanmjölk och vatten.



***Vid valet av maträtter ska en strävan vara att spegla kommunens mångkulturella karaktär.***





- Lunchen bör schemaläggas tidigast kl. 10.45 samt vid samma tidpunkt varje dag. Genom kontinuitet och regelbundenhet regleras aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar. Schemalagd lunch mitt i elevernas arbetsdag ökar förutsättningarna för att barnen bibehåller stabilt blodsocker och därmed orkar prestera hela skoldagen.
- Nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrö får inte serveras. Detta då de allergiska reaktionerna vid intag kan bli mycket allvarliga och livshotande för många allergiker.
- Frukost och mellanmåltider ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer vilket bland annat innebär att tonvikten ligger på servering av fiberrikt bröd med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, flingor/gryn samt frukt eller bär. Söta produkter såsom nyponsoppa, kräm, saft och chokladdryck ska undvikas. Dessa produkter ger sällan kroppen något mervärde ur näringsmässig aspekt och är på grund av det söta innehållet inte bra för tandhälsan. Godis, snacks och läsk ska inte serveras till förskolebarn eller grundskolebarn.

- Inom förskolan ska ”kalas” med glass eller liknande begränsas till som mest en gång per månad. Förskolan ska vid dessa tillfällen stå för innehållet.

**” Schemalagd lunch mitt i elevernas arbetsdag ökar förutsättningarna för att barnen bibehåller stabilt blodsocker och därmed orkar prestera hela skoldagen.**

- Cafvéverksamheterna ska sträva efter en kontinuerlig utveckling utifrån ett hälsosamt perspektiv. Cafvéernas sortiment ska bygga på hälsosamma produkter som till exempel näringsriktiga smörgåsar och färsk frukt. Läsk eller energidrycker ska inte finnas till försäljning. Godis och snacks ska heller inte finnas till försäljning inom grundskolans cafvéverksamhet och ska inom gymnasieskolan vara starkt begränsad.



## Äldre

- Nattfastan för de äldre ska inte överstiga 11 timmar. Måltiderna för övrigt ska vara väl utspridda över dygnet.
- Boendeformer med totalt måltidsansvar ska servera frukost, lunch, middag samt minst tre mellanmål, varav ett sent kvällsmål.

**” Måltiden ska i möjligaste mån anpassas efter de boendes önskemål och behov.**

- Maten ska vara god, omväxlande samt tillagad och serverad med omsorg. Vid lunchen erbjuds två alternativa rätter som kompletteras med grönsaker, bröd och dryck. Genom att servera två rätter vid lunchen ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten för att alla ska äta av maten.
- De äldre ska även ha god tillgång till dryck så att de får i sig tillräckligt med vätska. Måltiderna inom äldreomsorgen ska vara utformade enligt riktlinjer framtagna av livsmedelsverket.
- Måltiden ska i möjligaste mån anpassas efter de boendes önskemål och behov.





## Måltidsmiljö

- På varje enhet ska ett forum som stimulerar engagemang för bra måltider och behaglig måltidsmiljö finnas.
- Alla ska ges möjlighet att äta i lugn och ro.
- Måltidsmiljön ska präglas av ett bra bemötande och god service så att alla matgäster trivs och tycker att det är trevligt att äta. Måltiderna ska även presenteras på ett sätt som väcker matlust och främjar goda matvanor.

## Kvalitet

Utgångspunkten för matglädjen och kvalitetsarbetet är att måltiderna ska vara lustfyllda och näringsriktiga. En strävan ska vara att tillaga så mycket som möjligt från grunden utifrån naturliga råvaror. Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd och varje enhet ansvarar för att kostpolicyn följs.

- Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning, kommunens hygienpolicy samt utgå från kommunens egenkontrollprogram. Egenkontrollprogrammet ska enheterna själva anpassa för den egna verksamheten. Detta gäller även cafeteriavksamheter.
- Utifrån medicinska, etiska och religiösa skäl, ska olika kosten serveras, samt vid behov ska maten konsistensanpassas.
- All personal ska ha en förståelse för maten och måltidsmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande.
- All måltidspersonal ska regelbundet genomgå kompetensutveckling inom ramen för Kostpolicyn.
- Inom förskola/skola ska måltiden vara en självklar del av den pedagogiska verksamheten.
- Inom vård och omsorg ska mat och näring ses som en integrerad och viktig del av omvårdnaden.
- Måltidsverksamheten ska kontinuerligt utvärderas.

## Hållbar utveckling ur miljösynpunkt

Under en livstid uppskattar man att en person konsumerar ungefär 70 ton mat och dryck, denna mängd påverkar förstås både våra liv och vår miljö. Kommunens måltidsverksamheter ska genomsyras av ett ansvarstagande gentemot klimat och miljö.

- Maten ska tillagas så nära serveringstillfället som möjligt i ändamålsenliga kök.
- En strävan ska vara att minska klimatpåverkan från maten genom att öka utbudet av vegetariska alternativa rätter samt minimera matsvinnet.
- Måltidsverksamheterna ska successivt öka andelen ekologiska och rättvisemärkta livsmedel ur såväl miljö- som etisk aspekt. En strävan ska även vara att minimera antalet varutransporter till enheterna.

**” Kommunens måltids-  
verksamheter ska genomsyras  
av ett ansvarstagande gentemot  
klimat och miljö.**





[www.botkyrka.se](http://www.botkyrka.se)

