



SALTVIKS KOMMUN

Kostpolicy för barnomsorg, fritidshem, skola och äldreomsorg

Kostpolicy och givna riktlinjer är avsedda för måltider inom barnomsorg, fritidshem, skolor och äldreomsorg i Saltviks kommun.

För att kommunens måltidsservice ska ha enhetlig kvalitet och samma riktlinjer i samtliga kök har ett styrdokument utarbetats. Servicens alla brukare skall få en likvärdig service.

Kostpolicyn och riktlinjer ska fungera som ett styrande dokument i det dagliga arbetet och som ett stöd för att säkra kvalitén på måltidsservicen. Det styrande dokumentet gäller för den som beställer tjänsten och för den som utför tjänsten.

Saltviks kommun följer riksomfattande näringsrekommendationer och andra myndighetsbeslut. Miljöfrågor är viktiga och vi strävar hela tiden efter att andelen ekologiska och närproducerade livsmedel ska succesivt öka. Vi vill erbjuda ett brett utbud av råvaror men utbudet varierar något beroende på vilka råvaror det är säsong för. Vi strävar efter så lite matsvinn som möjligt. All personal ska ha kännedom om grunderna för trevliga måltider och en god servicekänsla för att skapa en behaglig och god måltidsmiljö.

Följande prioriteringar görs vid inköp av råvaror (Kfge 21 §/24.3.2014): köken använder i första hand närproducerade ekologiska råvaror. Andra alternativet är närproducerade råvaror och tredje alternativet är övriga ekologiska råvaror. Vid prioritering skall den ekonomiska helheten och de kvalitetsmässiga aspekterna invägas så att inköp görs inom ramen för de budgeterade medlen.

Miljö och hållbar utveckling

Köken inom barnomsorg, fritidshem, skola och äldreomsorg följer normerna gällande livsmedelshygienkrav. Egenkontrollprogram och framtagna mallar för dokumentation av egenkontroll bör finnas i samtliga kök. Varje kök skall själv anpassa rutiner för egenkontrollprogram. Personen som ansvarar för inköpen bör göra inköpen så att svinn inte förekommer eller att svinnet är minimalt. Avfallssortering bör finnas vid varje enhet. Samtliga som jobbar i ett kök bör sortera avfall korrekt.

Måltidsmiljön

Matsalen skall vara fräsch och trevlig. Matsedeln skall vara professionell och tilltalande. Samtliga kök bör vara godkända av den lokala kontrollmyndigheten ÅMHM.



SALTVIKS KOMMUN

Barnomsorg, fritidshem och skola

Syftet med de pedagogiska måltiderna är att barnen/eleverna ska få en positiv upplevelse av måltiderna och en naturlig inställning till mat. Goda matvanor börjar vid tidig ålder och kan bidra till en god hälsa. Därför behöver barnen stöd av vuxna som fungerar som förebilder.

Vi strävar efter att, så långt det är möjligt, ha gemensamma menyer, vilket i praktiken betyder att de olika enheterna i stort använder sig av samma råvaror men att rätterna kan skilja sig något åt. Barnomsorg och skolor har menyer som är målinriktade för brukaren. Detta medför effektivare inköp och det blir mera demokratiskt för brukaren. Upplägget innebär inte att alla har exakt samma meny utan att vi följer näringsrekommendationerna för alla åldersgrupper. Högtider samt andra traditioner uppmärksammas i matsedeln.

Specialkost för daghem, fritidshem och skolor

Allergier

Vi följer Ålands hälso- och sjukvårds riktlinjer för *Läkarintyg för specialkost i skolor och dagvård* från 2016.

Vad gäller **självald diet**, av ex. etiska skäl, så är det en fråga mellan skolan/daghemmet och hemmet. Vi ser gärna att familjen är i kontakt med skolhälsovårdaren innan man gör en förfrågan om självald diet. I mån av möjlighet tillmötesgår kommunen förfrågningar om självald diet.

I våra kök tillagar vi i regel **laktosfri eller laktosfattig kost**. Läkarintyg för laktosintolerans behöver inte uppvisas utan det räcker om hemmet skriftligen meddelar köket.

Vid **lindriga födoämnesallergier** behöver inte läkarintyg uppvisas. Barnet kan ex. själv välja bort födoämnen eller så skall hemmet skriftligen meddela köket om allergin. När det gäller **allvarliga allergier och intoleranser** skall detta skriftligen meddelas till köket och föreståndaren samt läkarintyg bifogas.

”Onödigt undvikande av födoämnen förebygger inte matallergier hos ditt barn. Tvärtom, det uppstår inte tolerans i kroppen i avsaknad av exponering, dvs. intagande av ett födoämne. Glöm alltså onödiga förbud och begränsningar.”

(*Ny inställning till allergier – tips till barnfamiljer*, Det nationella allergiprogrammet, 2008-2018).

Specialkost av etiska eller religiösa skäl

Specialkost av etiska och religiösa skäl serveras, dock med vissa undantag såsom servering av kött som beretts enligt religiösa ritualer.



SALTVIKS KOMMUN

Vegetarisk kost och vegankost

I vår tillagning utgår vi från den lakto-ovo-vegetariska kosten. Om sådan diet önskas skall detta meddelas till köket. Dieten skall också följas minst ett halvår. Vegankost eller levande föda serveras inte.

Konsistensanpassad kost för barn med särskilda behov

Om ett barn har ett sådant tillstånd att det inte går att äta den mat som serveras kan köket tillsammans med vårdnadshavaren komma överens om vad som kan serveras barnet.

Socketpolicy

Enligt Livsmedelsverkets skrift *Bra måltider i förskolan* (2016) skall konsumtion av produkter som innehåller socker: läsk, saft, godis, glass och bakverk etc. vara mycket begränsad. Vi serverar därför måltider och mellanmål som innehåller så lite socker som möjligt. Socker i små mängder kan dock förekomma i vissa produkter och födoämnen som serveras: bröd, ketchup, sylt och yoghurt (låg sockerhalt). Om hemmet önskar att barnet serveras sockerfria alternativ så kommer detta att erbjudas.

Generellt kan sägas att kökspersonalen vid tillagning av måltider bara använder den mängd socker som det står i receptet och därmed undviker extra socker.

Kommunen kan vid enstaka tillfällen bjuda på glass och bakverk i samband med högtider eller avslutningar/fester. Även vid dessa tillfällen finns sockerfria alternativ att tillgå för de som det önskar.

Söta bakverk eller liknande inte serveras på ett barns födelsedag. Socker är inte ett bra belöningssystem och alternativa kalasrutiner finns i dagens pedagogiska verksamhet.

Kostrekommendationer

Lunchen i skolor och daghem motsvarar 25-35% av dagens energiintag. Detta enligt gällande näringsrekommendationer från myndigheter. Lunchen bör schemaläggas och serveras om möjligt, samma tidpunkt varje dag. Aptiten regleras på ett bra sätt vid regelbundna måltider. Om frukost serveras skall energiintaget vara 20-25% av dagens energibehov. Mellanmål på daghem, skolor och fritidshem skall vara näringsrikt planerade och insatta i en helhet för dagen. Energiintaget är 15-20%.

Utflykter och specialarrangemang på skolor och daghem:

Vi inför likartade mellanmål, som är lämpade för utflykter. Det tas i beaktande utflyktens längd och mål. Fester och måltider utöver det normala, planeras i god tid med kökspersonalen. Den pedagogiska personalen är ansvarig för att kökspersonalen i god tid får reda på specialarrangemang och planeringen sker tillsammans med pedagogisk-personal och kökspersonal.



SALTVIKS KOMMUN

Äldreomsorg

Sunnanbergs kök producerar och serverar alla måltider året om samt handhar matservicen till hemserviceklienterna sju dagar i veckan. En hel dags måltidsutbud innehåller livsmedel från matcirkelns alla delar. Köket erbjuder rätter av husmanskostkaraktär, som är tillagat från grunden. Matsedeln är varierad och planeras efter säsong, årstider, helger, högtider och bemärkelsedagar.

Både maten och måltidsmiljön är av stort värde. Måltiden har en social betydelse och är ett avbrott i den dagliga tillvaron. Med stigande ålder avtar andra vardagsaktiviteter och därmed blir måltiden ännu mera betydelsefull. Trygghet i matsituationen innebär att maten som serveras är anpassad för varje omsorgstagares behov. Att själv få påverka vad, när och hur mycket man vill äta är viktigt för att få känna sig delaktig. Måltiderna kan också ses som ett tillfälle för social gemenskap genom att äta tillsammans och kanske sitta kvar en stund och umgås. Att kunna få äta själv så länge man kan är viktigt för den egna självkänslan och den personliga integriteten. På Sunnanberg äter boende och personal lunch och middag tillsammans, så kallade pedagogiska måltider. Måltidssituationen ska vara lugn och är en del av den sociala samvaron mellan personal och boende.

Inom Saltviks kommuns äldreomsorg antogs en nutritionspolicy i februari 2016 som är framtagen av en legitimerad näringsterapeut, vård- och kökspersonal. Policyn är en utförlig guide för personalen samt ett hjälpmedel för att uppnå ett gott nutritionsomhändertagande. Den innefattar bl.a ansvarfördelningen, maten som serveras, individanpassad mat, rutiner för nutritionsutredning, måltidsmiljö och servering. Inom äldreomsorgen bedömer vi äldre personers risk för nutritionsproblem med hjälp av screeningmetoden MNA (Mini nutritional assessment). Denna utförliga nutritionsbedömning kan bl.a användas för att identifiera klienter som löper risk för undernäring.

Kostrekommendationer

Inom äldreomsorgen är det viktigt med att äta flera mindre måltider per dag, ju fler måltider man äter desto lättare täcker man behovet av energi och näringsämnen. Nattfastan får inte överstiga 11 timmar, nattmål kan behövas för dem som somnar tidigt och vaknar under natten. Måltidsordningen vid Sunnanberg är frukost (15-20 % av dagens energiintag), mellanmål (10-15 % av dagens energiintag), lunch (20-25 % av dagens energiintag), mellanmål/eftermiddagskaffe (10-15 % av dagens energiintag), middag (20-25 % av dagens energiintag) och kvällsmål (10-20 % av dagens energiintag).



SALTVIKS KOMMUN

Specialkost inom äldreomsorgen

Allergier

Kost enligt läkarens rekommendation.

Minuskost och önskekost

Minuskost och önskekost beaktas, bl.a vid födelsedagar får man önska meny för den dagen.

Konsistensanpassad kost

Konistensanpassad kost serveras åt de äldre. Det serveras lättuggad kost, timbal, puré och flytandekost enligt individuella behov. Maten är lika energirik även fast den är i flytande form. Tjockflytande dryck fås även vid behov.

Specialkost av etiska eller religiösa skäl

Specialkost av etiska och religiösa skäl serveras, dock med vissa undantag såsom servering av kött som beretts enligt religiösa ritualer.

Vegetarisk kost

De boende som av olika skäl önskar vegetarisk mat har möjlighet att få detta. Anledningen kan vara etisk, religiös eller kulturell.