

Kost skola

Kostpolicy

- riktlinjer

Foto: [Designed by Freepik](#)



Kalmar kommun

kalmar.se



Riktlinjernas syfte

Riktlinjerna är ett komplement till Kostpolicyen och syftar till att säkerställa en hög och jämn nivå i hela *kost skolas* verksamhet. Vidare är syftet att sprida kunskap om *kost skolas* verksamhet och tydliggöra vilka förväntningar man som anställd, gäst och kund kan ha på densamma.

Riktlinjerna gäller från den 21 mars 2016. De följs upp och revideras regelbundet.

Reviderad: 2019-03-18



God, hälsosam och näringsriktig

Måltiderna i *kost skolas* verksamhet ska väcka lust att äta och lägga grund för goda matvanor. I arbetet med måltiderna följs Livsmedelsverkets senaste riktlinjer, "Bra måltider i skolan" och "Bra måltider i förskolan". Råden bygger på de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (NNR). Vid val av livsmedel väljs företrädesvis nyckelhålmärkta produkter. Mejeriprodukter bör också vara magra, osötade och D-vitaminberikade. En bra måltid består av mycket grönsaker, frukt, bär, frön, fullkorn och mindre rött kött, charkprodukter, salt och socker.

Frukost

Frukosten bör motsvara 20–25 procent av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

Den dagliga frukostbasen består av:

- mjölk, naturell fil/naturell yoghurt
- havrefras/rågfräs/cornflakes/müsli
- färsk frukt och grönsaker
- mjukt bröd
- knäckebröd
- två sorters pålägg
- smörgåsfett

Tillbehör för att variera frukosten: bär, kanel, kardemumma, torkad frukt, ägg, sill, pumpafrön, solrosfrön.

2–3 dagar i veckan serveras även gröt: Mannagryn/grahamsgröt eller havregryn/rågflingegröt med mjölk och bär eller fruktmos (sparsamt sötat).

Lunch

Lunchen bör motsvara 25–35 procent av dagsbehovet av energi och näringsämnen. Tallriksmodellen är bra som utgångspunkt vid servering av lunch. Alla förskolor och skolor följer en gemensam matsedel där samtliga recept och maträtter är näringsberäknade. Maten lagas till största delen från grunden på råvaror av god kvalitet. Variation är viktigt och matsedeln ska innehålla såväl husmanskost som nya influenser. Andelen vegetarisk mat ökas successivt (med vegetariskt menas lakto-ovo-vegetarisk mat, vilket innebär att den innehåller mejeriprodukter och ägg). Till lunchen serveras grönsaker, hårt eller mjukt bröd, smörgåsfett, vatten och ekologisk mjölk. Till julbordet serveras julmust endast i skolorna.

- Varm grönsak serveras två gånger i veckan.
- Soppdagar serveras alltid hembakat mjukt bröd, pålägg, frukt och minst två sorters grönsaker (på skolorna bör det finnas fler). På skolorna finns alltid minst två olika soppor att välja på varav en är vegetarisk.
- På skolornas salladsbord finns alltid minst fem (helst fler) sorters grönsaker varav minst tre fiberrika grönsaker och rotfrukter, minst en baljväxt och

minst en salladsgrönsak eller frukt. Med fördel serveras gärna mjölksyrade grönsaker.

- Förskolorna som serverar grönsaker som buffé följer samma rekommendation som skolorna. Där man har upplägg per bord erbjuds 2-3 sorter varav minst en fiberrik grönsak eller rotfrukt.

Utflyktsmat

- Dagens lunch då möjlighet finns att skicka/transportera.
- Pastasallad, bröd, smörgåsfett och frukt.
- Baguette, grönsak och frukt.
- Hamburgare med bröd, grönsak och frukt.
- Korv med bröd, grönsak och frukt.
- Dryck: Vatten

Utflykten ska meddelas till köket senast sju arbetsdagar innan. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur vid hantering av utflyktsmat. Specialkost märks upp tydligt för att undvika missförstånd. Ansvaret för maten går över till kunden i samband med utleveransen från köket.



Foto: www.fotoakuten.se



Foto: www.fotoakuten.se

Mellanmål

Mellanmålet bör motsvara cirka 15–20 procent av dagsbehovet av energi och näringsämnen. Grunden är att mellanmålet inte ska ersätta eller störa aptiten inför nästa måltid. Ett exempel på bra mellanmål är en till två smörgåsar med pålägg, ett glas mjölk och frukt.

Mellanmålsbasen består av:

- mjölk
- färsk frukt och grönsaker
- mjukt bröd
- knäckebröd
- två sorters pålägg
- smörgåsfett

Mellanmålet varierar med: naturell fil/naturell yoghurt, havrefras/rågfräs/cornflakes/müsli, drickyoghurt/smoothie (gjord på mjölk eller naturell fil/naturell yoghurt + bär/frukt/grönsaker), fruktsallad, grönsaksdipp. Variera gärna de traditionella påläggen med ägg, sill, makrill och vegetabiliska rörer t.ex. hummus. Vintertid vid mellanmål ute kan varm choklad serveras.

Förstärkt mellanmål

Förstärkt mellanmål serveras sallad/soppdagar. Består av mellanmålsbas med förstärkning av något av nedan:

- gröt med mjölk och bär eller fruktmos (sparsamt sötat)
- matigare pålägg
- Vid enstaka tillfällen serveras tillagad mat

Frukt till förskole- och fritidsavdelning

Frukt till avdelningarna erbjuds. Rekommendationen är ½ till 1 frukt per barn och dag utöver det som serveras från köket till frukost, lunch och mellanmål. Frukt prioriteras enligt följande:

1. Svensk frukt
2. Ekologisk frukt
3. Importerad frukt

Importerade konventionella äpplen, vindruvor, persikor och nektariner undviks. Övrig frukt som enheten vill ha till personal eller barn/elever kan köpas från *kost skola*. Vid kalas och firande förordas hälsosamma alternativ.



Foto: www.fotoakuten.se

Hållbar och miljösamt

Vid upphandling av livsmedel görs de bästa valen utifrån ett miljömässigt och etiskt synsätt. För att värna om miljön görs en medveten successiv minskning på mängden kött samtidigt som mängden vegetabilier ökas. *Kost skola* serverar ett flertal helvegetariska luncher per termin i både förskola och skola. Dessutom erbjuds dagligen ett vegetariskt alternativ på de flesta skolor.

Andelen livsmedel som är ekologiska eller ursprungsmärkta Sverige ska uppgå till 75 % 2020, varav minst 30 % ska vara ekologiska. Minst 40 % ska komma från närområdet. Inköpen av frukt, grönsaker och rotfrukter säsongsanpassas i möjligaste mån.

Avfallet från köken källsorteras. Matsvinnet mäts två gånger per termin på skolor och en gång per termin på förskolor.

Allmänna rutiner för att minska på matsvinnet:

- Inrapportering av frånvaro sker dagligen till köket.
- Rutiner i skolrestaurangerna som tillåter att de som vill ta om får gå före i kön.
- Mängden mat som sätts fram motsvarar den som beräknas gå åt under serveringen.

- *Kost skola* arbetar för att förskolorna serverar lunch och grönsaker som buffé i möjligaste mån.
- Öppen och tät kommunikation mellan tillagningskök och serverings-/mottagningskök.
- Lagringstemperaturer optimeras för ökad hållbarhet på livsmedel.
- Tillagningsrester kyls ner snabbt.

Säker

- Måltidspersonalen utbildas kontinuerligt i livsmedelshygien och specialkost.
- Måltidspersonalen ansvarar för att egenkontrollens rutiner följs.
- Gemensamma rutiner för hantering/märkning av livsmedel följs.
- Maten inom *kost skola* får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel eller sesamfrö. Livsmedel med "spår av" dessa allergener kan användas, dock inte till personer med allergi.
- Krossade linfrön används inte. Hela linfrön kan användas i små mängder, t.ex. i bröd.
- Djupfrysta bär ska kokas före användning.
- Tillfälliga rekommendationer och larm från Livsmedelsverket bevakas

och följs enligt utskick från kostchef/kostsamordnare/dietist/enhetschef.

- Tydliga rutiner och bra introduktion till nyanställda och vikarier säkerställer en hög kvalitet och säker mat.

Måltidsupplevelse

Måltidsmiljön som en trygg mötesplats

- Lunchen bör schemaläggas så att matgästerna får sitta i lugn och ro i minst 20 minuter.
- Ett engagemang av alla för att få en trevlig måltidsupplevelse.
- Skolrestaurangen pyntas efter säsong.
- Elevmaterial används till utställningar/temadagar.
- Alla hjälps åt att hålla rent och fräscht.

Smak- doft och synupplevelse

- Maträtterna serveras på ett aptitligt och färgrikt sätt.
- Högtider och andra temadagar uppmärksammas och ger matsedeln variation under läsåret.

Gästvänlighet

Ett välkomnande och trevligt bemötande är viktigt för att matgästen ska trivas. Detta bygger på god kommunikation mellan alla parter där vett och etikett och givna trivselregler står i fokus.

Pedagogiska måltider och samverkan


- Den pedagogiska måltiden är en viktig del i en trivsam måltid där barn och elever uppmuntras till att våga smaka all mat och äta sig mätta.
- Måltidsråd ska finnas på alla enheter och bör hållas minst två gånger per år.
- För ökat inflytande erbjuds önskeveckor två gånger per år.
- Samverkan kan ske genom t.ex. matvärdar, internpraktik, studiebesök i köken, information ut i klasserna och på föräldramöten från köken etc.
- Föräldrar är välkomna att äta med sina barn en gång per termin och barn.

Läs mer på kalmar.se/skolmat.

Här hittar du också kontaktuppgifter till kommunens kostansvariga.

Läs mer om Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i skolan" och "Bra måltider i förskolan" på livsmedelsverket.se

 Kalmar kommun, Box 611, 391 26 Kalmar

 0480-45 00 00

 kommun@kalmar.se