



KOSTPOLITISKT PROGRAM

FÖR

LJUSNARSBERGS KOMMUN

2011-2015

Text:

Socialchef Charlotte Dahlbom, Ljusnarsbergs kommun

Enhetschef Lena Sköld, äldreomsorgen Ljusnarsbergs kommun

Medicinskt ansvarig sjuksköterska Gunilla Andersson, Ljusnarsbergs kommun

Kostchef Ulrika Persson Wexell, Ljusnarsbergs kommun

Folkhälsoutvecklare Elin Björklund, Folkhälsoteamet i norra Örebro län

Layout:

Innehåll

Inledning	4
Syfte	4
Organisation	4
Förskola och grundskola	5
Äldre- och handikappomsorg	7
Regler, tillsyn och kontroll	10
Tillämpning av kostprogrammet	10
Uppföljning	11
Ansvarsfördelning	11
Bilaga 1	

Inledning

Mat och måltider är centrala i våra liv – som välbehag, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna ska grundläggas och främja god folkhälsa och måltiden ska ge stimulans, ge tid för återhämtning och trevlig samvaro. Kosten har en avgörande betydelse för hälsan. Generellt kan sägas att risken för att utveckla de flesta ”välfärdssjukdomar” minskar med en varierad och allsidig kost.

I Ljusnarsbergs kommun ska vi erbjuda förskola, skola, handikapp- och äldreomsorg god, livsmedelssäker och näringsriktig mat. Maten ska tillagas och distribueras på ett sätt som även tar hänsyn till vår miljö. Individerna ska erbjudas möjlighet till inflytande och påverkan gällande maten och matsituationen.

Det kostpolitiska programmet är avsett att stimulera till diskussion och till ett målinriktat arbete kring allt som rör kosten i vår kommun.

Syfte

Syftet med det kostpolitiska programmet är att visa kommunens förhållningssätt och målsättning med kostverksamheten samt säkerställa kvalitet och servicenivå. Genom måltiden ska alla få möjlighet att inhämta energi och näring från en vällagad, varierad och näringsriktig kost som följer gällande riktlinjer.

Avsikten är också att tydliggöra vikten av en trevlig fysisk miljö runt måltiden. Vidare ska kostprogrammet bidra till att kunskap och information sprids om goda kostvanor.

Organisation

Kostorganisationen och dess budget ligger under kommunens allmänna utskott. Ansvarig för verksamheten är kostchefen. Kökspersonalen består av 15,50 årsarbetare fördelade på 19 tjänster i sex olika kök.

Maten lagas idag i fem olika tillagningskök; Garhytteskolan, förskolan Åstugan och äldreomsorgens boenden Koppargården samt Solgården. Centralköket lagar maten till Kyrkbacksskolan, äldreboendet Treskillingen och hemtjänstens kunder.

Förskola och skola

Situationer då vi äter tillsammans är viktiga för oss som sociala individer. Då formas mönster för hur vi betar oss i samvaron med andra. Barn behöver vuxna som förebilder och stöd, att sitta vid samma bord och äta ger tillfällen till samtal och vägledning. Våra gemensamma måltider ska förutom att tillgodose energi- och näringsbehoven också ge träning i finmotorik och social samvaro.

Att grundlägga goda matvanor i tidiga åldrar kan förebygga risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och karies. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir piggare och får lättare att leka och lära. De ges med en god, varierad och näringsrik kost bättre förutsättningar att klara skolarbetet.

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska vara baserade på svenska näringsrekommendationer (SNR). Inom förskoleverksamhet och skolbarnomsorg ska frukosten ge ca 20 %, förmiddagsmålet ca 5 %, lunch ca 25-30 % och eftermiddagsmålet ca 15-20 % av energi- och näringsbehovet. Därtill behövs ytterligare ett mål per dag (middag) för barn i denna åldersgrupp och detta bör utgöra 25 %.

Frukost serveras idag inom förskoleverksamheten och inom skolbarnomsorgen.

Frukosten består av:

- * Mjölk/mjölkprodukt
- * Bröd med smör/margarin och ost eller köttpålägg
- * Frukt/bär/grönsak
- * Spannmålsprodukt, gryn el. flingor

Lunch serveras inom skolans alla verksamheter.

Lunch består av:

- * Huvudkomponent med potatis, ris eller pasta
- * Hårt eller mjukt bröd med smör/margarin
- * Lättmjölk, mellanmjölk eller vatten
- * Grönsaker, olika sorter

Mellanmålet ger ett viktigt energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Mellanmålet ska vara mättande utan att konkurrera ut lunch eller middag. Ett bra mellanmål kan minska risken för småätande. Med riktiga mellanmål blir man heller aldrig så hungrig så att man äter för mycket vid nästa måltid. Söta livsmedel får blodsockret att ”åka berg- och dalbana” och leder dessutom till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att man inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för övervikt ökar. Mellanmål kan bestå av samma livsmedel som frukost, nämligen lättmjölk eller lättfil/yoghurt; müsli/flingor, bröd och nyckelhålsmärkta smörgåspålägg, grönsaker och frukt. Maten blir enkel att göra i ordning och lätt att variera med dessa olika produkter.

Mål

Förskolebarn och skolelever:

- ska serveras en näringsrik lunch av råvaror av bra kvalitet
- som är allergiker, diabetiker, vegetarianer eller överkänsliga har rätt att få specialkost efter samråd/intyg från skolsköterska.
- som av religiösa skäl önskar anpassad kost ska erbjudas detta (gäller ej halal)
- erbjuds en varierad kost baserad på Livsmedelsverkets rekommendationer
- erbjuds en måltid innehållande grönsaker (både blandade och oblandade), hårt bröd, smörgåsmargarin och osötade drycker såsom vatten och mjölk
- får mat som lagas så nära serveringstillfället som möjligt
- inom skolan är målet att erbjuda en alternativ rätt till lunch
- har en schemalagd lunchtid så att de kan äta mellan klockan 11 och 13 och att varje enskilt barn/elev serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag
- har möjlighet att äta i lugn och ro i minst 20 minuter
- ska endast undantagsvis serveras godis, sötade drycker, glass, bullar, kakor, kex och snacks i förskolan, skolan och skolcafeterian
- har i skolan möjlighet att köpa bra mellanmål såsom frukt, smörgås och yoghurt
- inte serveras/erbjudas nötter, mandel, sesamfrö och jordnötter i skolan
- har möjlighet att vara med och påverka maten och matsituationen genom matråd
- ska vid föräldrakontakter med skolan upplysas om vikten av mat och näring samt vikten av den sociala samvaron vid måltiden.

Äldre- och handikappomsorg

Hos de flesta äldre människor minskar energiförbrukningen med åldern men näringsbehovet är i stort oförändrat. Ett gott näringstillstånd är en viktig förutsättning för att vård-/omsorgstagaren ska må bra och för att medicinska behandlingar ska ge bästa möjliga effekt.

Genom att servera en varierad och fullvärdig kost ger man god förutsättning för ett bra näringstillstånd. Det i sin tur ger vård-/omsorgstagaren möjlighet att leva ett aktivt liv och ha inflytande över sin vardag.

Riskbedömning gällande nutrition skall erbjudas minst 1 ggr/år till alla vårdtagare vid kommunens vård boenden samt vid inflyttning till dessa.

Även de som bor i ordinärt boende med dagliga insatser samt i de fall man misstänker att risk för fel/undernäring föreligger skall erbjudas bedömning 1ggr/år.

Men måltiden är inte bara en näringskälla utan även en viktig del för social samvaro, gemenskap och glädje. Vård- och omsorgstagarens upplevelse av måltiden ska vara att den är god, serveras smakfullt och med ett fint bemötande. Pedagogiska måltider kan vara aktuella för gruppen dementa då man själv inte kan tolka måltidssituationen.¹⁾

Måltider och måltidsordning

Inom vård och omsorg tillhandahålls **SNR-kost** (kost enligt Svenska Näringsrekommendationerna) och **E-kost** (energi- och proteinrik kost).

Måltidernas energi- och näringsinnehåll är viktiga för att förebygga undernäring och ge förutsättningar för god hälsa. Vid tugg- och sväljsvårigheter konsistensanpassas kosten. Specialkost som laktos- och glutenfri kost kan erhållas efter samråd med omvårdnadsansvarig sköterska.

Under en dag ska måltiderna tillgodose alla de näringsämnen och den energi som behövs. Där är mellanmålen och kvällsmål viktiga för att undvika en för lång fasta.

För vård-/omsorgstagare med heldygnsomsorg erbjuds tre huvudmål samt tre mellanmål per dag. Köket ska erbjuda maträtter av husmanskostkaraktär. Matsedeln ska vara varierad och anpassad till årstider och helgdagar.

1) Pedagogisk måltid innebär att en personal utan kostnad äter med brukaren. Beslut fattas av ansvarig chef.

Heldygnskosten innehåller:

- Frukost Gröt, välling eller fil
Ägg
Bröd, smör/margarin samt pålägg
Juice eller frukt
Mjök, kaffe eller te
- Mellanmål Kaffe, te, mjök eller juice
Smörgås, enkelt vetebröd, kex eller skorpa
Frukt, yoghurt, glass eller hemlagad näringsdryck
- Lunch Potatis, pasta, ris eller motsvarande
Grönsaker och/eller rotfrukter
Kött, fisk, fågel eller vegetariskt alternativ
Bröd och smör
Måltidsdryck t.ex. mjök, lättöl, svagdricka, lingondricka eller vatten
- Mellanmål Kaffe, te, mjök eller juice
Smörgås, enkelt vetebröd, kex eller skorpa
Frukt, yoghurt, glass eller hemlagad näringsdryck
- Middag Potatis, pasta, ris eller motsvarande
Grönsaker och/eller rotfrukter
Kött, fisk, fågel eller vegetariskt alternativ
Bröd och smör
Måltidsdryck t.ex. mjök, lättöl, svagdricka, lingondricka eller vatten
- Kvällsmål Kaffe, te, mjök eller annan dryck
Smörgås, bulle, skorpa eller rån
Frukt, kräm och gräddmjök
Yoghurt, välling
- Nattmål Vid behov ska extra mellanmål serveras oavsett tid på dygnet.

Brukarens behov av måltidsordning ska vara styrande och dokumenterad i genomförandeplanen. Måltiderna ska vara jämt fördelade över dygnets vakentimmar så att nattfastan blir så kort som möjlig.

Livsmedelsverket rekommenderar följande måltidsordning och energifördelning under en dag:

Måltid	Tider	Energifördelning (%)
Frukost	ca 07.00-09.00	15-20 %
Mellanmål förmiddag	ca 10.00-11.00	10-15 %
Lunch	ca 12.00-13.00	20-25 %
Mellanmål eftermiddag	ca 14.30-15.30	10-15 %
Middag	ca 17.00-19.00	20-25 %
Kvällsmål	efter önskemål	10-15 %

Mål

Vård-/omsorgstagare:

- ska beredas möjlighet att äta själv och få avnjuta måltiden i lugn och rofylld miljö
- ska serveras rätt kost med rätt konsistens.
- ska tillfrågas om önskemål av t.ex. bröd, dryck och pålägg vid måltiderna
- ska vid behov få individuellt anpassade hjälpmedel för mat- och dryckintag
- ska få den hjälp de behöver om de själva inte kan äta eller dricka
- ska få måltiderna jämnt fördelade över dagen
- ska ej ha en nattfasta som överskrider 11 timmar
- ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet via t.ex. matråd
- inom äldreomsorgen bör erbjudas en alternativ rätt vid lunch
- i ordinärt boende bör få möjlighet till social samvaro i samband med måltid

Regler, tillsyn och kontroll

Kostverksamhet för storhushåll regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika.

- Livsmedelslagstiftning med EU-direktiv och förordningar
- Systematiskt egenkontrollarbete enligt HACCP-principen.
- Arbetsmiljölagen med särskild internkontroll för storhushåll
- Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang
- Produktansvarslag
- Lagen om offentlig upphandling, LOU

Riktlinjer

- Personal som anställs i kommunens kök ska ha utbildning och/eller erfarenhet från storkök.
- All kostpersonal ska ha goda kunskaper om specialkost och födoämnesallergier.
- Kostpersonal ska årligen genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och hantering av livsmedel, och därutöver annan fortbildning.
- All hantering av livsmedel ska ske enligt livsmedelslagstiftningen.
- Kommunen ska följa Livsmedelsverkets råd för bra mat i förskola och skola.
- Aktivt arbete i de olika matråden.
- All personal ska aktivt medverka till att måltidssituationen blir en lustfylld upplevelse.
- Kommunens verksamheter ska köpa livsmedel från godkända leverantörer med vilka kommunen har tecknat avtal.
- Kommunens kostverksamhet ska sträva efter att öka andelen närproducerade livsmedel
- Kommunens kostverksamhet ska under innevarande period öka andelen ekologiska och KRAV-märkta produkter inom ramen för budget.
- Vi ska sträva efter att minska kemiska tillsatser i maten såsom färgämnen, smaktillsatser och konserveringsmedel.

Tillämpning av kostprogrammet

Kostprogrammet ska användas som:

- Övergripande policy för verksamheter i förskola, skola, fritids, vård och omsorg.
- Underlag för budgetarbete, upphandling av måltider och livsmedel, planering av matsedlar.

- Introduktion och information till kostpersonal.
- Ett stöd för personal, barn, elever, vård- och omsorgstagare, föräldrar, närstående och politiker.
- Den övergripande policyn skall omsättas till respektive verksamhetsnivå, tillsammans med verksamhetens egna mål och visioner.
- Verktyg för kvalitetssäkring.

Uppföljning

Det kostpolitiska programmet ska hållas levande och revideras vart fjärde år.

Anpassade riktlinjer för de olika samverkande verksamheterna ska fastställas i respektive nämnd och årligen följas upp och redovisas/tillkännages i alla verksamheter som berörs.

Ansvarsfördelning

Kökspersonal

- Ansvarar för att tillagning sker efter gällande rekommendationer.
- Ansvarar för beställningar.

Kostchef

- Har ansvar för det kostpolitiska programmet
- Har det ekonomiska ansvaret för kostens verksamhet enligt budget.
- Säkerställer att verksamheten erbjuder måltider som följer gällande lagstiftningar.
- Är ytterst ansvarig för att livsmedelslagstiftningen med gällande hygienregler följs.
- Ansvarar för att egenkontrollprogrammet revideras en gång per år.
- Tillses att kökspersonalen får lagstadgad utbildning.
- Ansvarar för att utrustning och hjälpmedel som underlättar en säker och kvalitativ hantering av livsmedel finns att tillgå.
- Sammankallar och anordnar informationsträffar för kostombuden.

Enhetschef inom äldre- och handikappomsorg

- Ansvarar för att personalen har den kunskap som krävs för att tillgodose brukarnas behov.
- Har det ekonomiska ansvaret för verksamheten enligt budget.
- Tillser att information finns och ges gällande måltidsordning, energi- och näringsinnehåll, kostsortiment, hantering av råvaror och mat.
- Utser kostombud för enheten och ger ombudet förutsättningar för att kunna ta emot/sprida information kring kostfrågor.
- Ansvarar för att rutiner följs för att uppmärksamma brister i den enskildes näringsintag.
- Ansvarar för att skapa en måltidsmiljö som är trevlig och inbjudande.
- Fattar beslut om pedagogisk lunch enligt vårdplan.

Rektor inom förskola och skola

- Har det ekonomiska ansvaret för verksamheten enligt budget.
- Ansvarar för måltidsmiljön och de sociala faktorerna kring måltiden.
- Ansvarar för frukost- och mellanmålsrutiner.

Omvårdnadsansvarig sjuksköterska

- Beslutar om konsistensanpassning av kosten
- Ansvarar för att det finns rutiner för att upptäcka och förebygga undernäring.
- Dokumenterar och ansvarar för att kostintyg från läkare/dietist skickas till enhetens kök.

Skolsköterska

- Dokumenterar och ansvarar för att kostintyg skickas till förskolans och skolans kök.

Vård- och omsorgspersonal

- Arbetar för att individanpassa måltidssituationen.
- Arbetar för att måltidsmiljön blir trevlig och inbjudande
- Skall arbeta enligt gällande rutiner för att upptäcka och förebygga undernäring.

Bilaga 1

Rutiner för att förebygga och behandla undernäring

Riskbedömningen sker enligt SF-MNA som är en del av kvalitetsregistret Senior Alerts bedömningsmallar.

Omvårdnadsansvarig sjuksköterska ansvarar tillsammans med teamet för att detta utförs och dokumenteras.

Vårdtagare som tillhör ovanstående grupper skall vägas minst 2ggr/år och oftare efter individuell bedömning av omvårdnadsansvarig sjuksköterska.

I de fall där personen bedöms ligga i riskzonen för fel/undernäring eller bedöms vara undernärd skall vårdplan upprättas. Denna upprättas i samråd med vårdtagaren och ev anhörig/närstående, teamet (kontaktperson, sjuksköterska, arbetsterapeut) och läkare.

Vårdplanen skall innehålla:

- Planerade/insatta åtgärder
- Mål/delmål för insatt nutritionsbehandling
- Tid för uppföljning/utvärdering

Kontaktpersonen ansvarar för att dokumentationen sker i genomförandeplanen