

Kostpolitiska riktlinjer

**För alla nämnder och kommunala bolag
inom Stadsbackenkonscernen med
någon form av måltidsverksamhet.**

Fastställt av Kommunfullmäktige 2017-03-27





Måltider för minskad klimat- och miljöpåverkan

Som en stor måltidsaktör kan Sundsvalls kommun genom medvetet agerande påverka miljön och klimatet i en positiv riktning.

- Kommunen ska bidra till ökad ekologisk framställning genom att köpa ekologiska livsmedel till kommunens kök och restauranger. Vid utgången av år 2018 ska 50 procent av all mat inom kommunen vara ekologisk.
- Kommunen ska, inom ramen för gällande upphandlingsrättslig lagstiftning, verka för upphandlingssätt som möjliggör för leverantörer av när odlade och närproducerade produkter att lägga anbud. För att minska transportsträckorna ska alla verksamheter anpassa råvaror och matsedel efter den säsong som råder.
- Den fisk som köps in ska ha en nivå på ekologisk och social hållbarhet motsvarande KRAV, eller MSC för vildfångad fisk och ASC för odlad fisk.
- För att värna djurskyddet ska kött väljas som är av motsvarande nivå på djurskydd som den som ställs på svensk produktion. Verksamheterna ska även sträva efter att välja kött som produceras på en nivå av ekologisk och social hållbarhet motsvarande KRAV.
- Varje kök ska minska köttmängden till förmån för mer grönsaker, rotfrukter, bönor och linser på tallriken. Minst en dag per vecka ska vara helt vegetarisk.¹
- Varje kök och restaurang/matsal ska vidta åtgärder för att minska matsvinn vid tillagning och servering. Produktionskök som levererar mat ska minska beställningstiden till mottagningsköken. Alla kök och verksamheter ska arbeta med planering av inköp och bedömning av hur mycket mat som går åt för att kunna tillaga eller beställa rätt antal portioner. Skolor ska upprätta rutiner för att meddela skolköken om frånvarande elever. Alla verksamheter ska utbilda och informera matgästerna om betydelsen av att minska matsvinn. Vid utgången av år 2020 ska matavfallet i kommunens skolor ha minskat med 20 procent jämfört med startår 2013.
- Kommunen ska sträva efter att minimera antalet varutransporter till olika måltidsenheter.

¹ Inom äldreomsorgen kan det finnas omständigheter som försvårar möjligheten att ha en vegetarisk dag per vecka. I de fall som försvårande omständigheter råder är det möjligt att istället byta ut en femtedel (20 %) av köttet mot vegetariska ingredienser såsom bönor, linser och grönsaker.



Tillagning nära matgästen

Genom att tillaga maten så nära matgästen som möjligt skapas förutsättningar att servera goda måltider i nära kommunikation med matgästerna.

- Maten ska tillagas så nära matgästerna och serveringstillfället som möjligt, i ändamålsenliga kök.
- Måltiderna ska utgå från matgästernas behov och de ska ha inflytande över den mat som serveras. Varje enhetschef/rektor ansvarar för att det finns ett matråd eller liknande som kan påverka matsedeln och måltidsmiljön. Matgästernas upplevelse av måltiderna ska utvärderas systematiskt via enkäter.
- Ansvariga chefer/rektorer ska arbeta för att ge förutsättningar för måltidspersonalen till personligt engagemang, initiativförmåga och delaktighet i sitt arbete. All personal som arbetar med livsmedel ska få kunskapsutveckling inom relevanta ämnesområden för att kunna upprätthålla en hög kompetens.
- Verksamheterna ska uppmuntra personalen att delta i måltiden med eleverna/brukarna. Det är ett tillfälle att skapa värdefulla relationer och ger förutsättningar för en lugnare måltidsmiljö.
- Chefer och personal inom äldreomsorgen ska sträva efter att skapa mötesplatser för äldre genom att servera gemensamma måltider.
- Måltiderna ska serveras i en trevlig och lugn miljö, dukas fram på ett inbjudande sätt och intas i lugn och ro. Skolan ska arbeta med schemaläggning av luncherna så att en så lugn måltidsmiljö som möjligt kan uppnås. Eleverna ska ha minst 20 minuter för att äta, exklusive gångtid till och från skolrestaurangen. Skollunchen bör förläggas ungefär mitt i elevernas skoldag, samt vid samma tidpunkt varje dag.
- Restauranger/matsalar ska utformas så att en acceptabel ljudnivå uppnås.² Ljudklimatet kan förbättras genom att exempelvis göra tak- och väggpartier ljudabsorberande.
- För att skapa engagemang och förståelse för måltiden ska verksamheterna sträva efter att barn och brukare ska kunna vara med och baka bröd, förebereda måltider samt hjälpa till i disken.

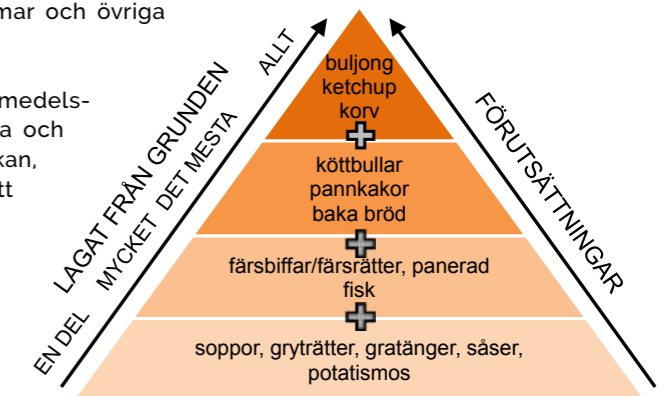
² För buller i arbetsmiljön gäller föreskrifterna om buller (AFS 2005:16). I föreskrifterna finns emellertid inte några specifika riktvärden för buller i matsalar utan endast generella exponeringsvärden för hörselskadligt buller och vägledande värden för olika arbetsförhållanden.



Måltider för bättre hälsa

Genom att maten som tillagas är både god och näringsriklig så skapas förutsättningar för bättre hälsa och högre livskvalitet.

- Näringsberäknade måltider ska serveras enligt Nordiska näringsrekommendationer och Livsmedelsverkets råd. Livsmedelsverkets rekommendationer om mathantering ska följas.
- Maten bör inte varmhållas i längre tid än 2 timmar (kokt potatis 1 timme) för att undvika förlust av näringsämnen och försämring av smak, utseende och konsistens. Detta i enlighet med Sveriges Kommuner och Landstings Branschriktlinje för kök.
- Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Därför ska specialkost serveras av medicinska, etiska eller religiösa skäl. Vid behov ska maten konsistensanpassas.
- Verksamheterna ska minimera andelen hel- och halvfabrikat och laga så mycket mat som möjligt från grunden.
- Skolcaféer och liknande ska ha hälsosamma sortiment. Söta drycker, sötsaker och snacks ingår inte i dessa. Hälsosamma alternativ bör gälla inom förskolan och skolan i samband med firande av födelsedagar och liknande tillställningar.
- Inom äldreomsorgen ska åtgärder vidtas för att förebygga undernäring. Nattfastan bör inte överstiga elva timmar och övriga måltider bör vara väl utspridda över dygnet.
- Serveringen av rött kött ska anpassas till Livsmedelsverkets råd på området. Enligt dem bör vuxna och barn äta högst 500 gram tillagat rött kött i veckan, på grund av den ökade cancerrisken. Utspritt per lunch/middag blir det högst 35 gram per måltid och person.
- Måltiderna ska utformas så att de förebygger kostrelaterade problem såsom undervikt, övervikt, fetma och därigenom minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes typ 2.



Exempel på egentillagade komponenter i olika nivåer
© Livsmedelsverket

Kostpolitiska riktlinjer

De kostpolitiska riktlinjerna är ett styrmedel för måltiderna inom kommunalt drivna enheter i Sundsvalls kommun. Riktlinjerna är vägledande för hur kommunen ska agera i kostfrågor. De kostpolitiska riktlinjerna ersätter den tidigare gällande "Övergripande måltidspolicy för Sundsvalls kommun".

Uppdrag och politisk målsättning

Uppdraget utgår från den övergripande politiska målsättning, som framgår av MRP-uppdraget "Bättre mat" som antogs av kommunfullmäktige 2014. Målen är:

- Måltidsverksamheten ska bidra till minskad klimat- och miljöpåverkan
- Tillagning av maten ska ske nära verksamheterna
- Maten som serveras ska innehålla råvaror som bidrar till bättre hälsa

Inom ramen för MRP-uppdraget finns även ett kvantitativt mål:

- 50 procent av all mat inom kommunen ska vara ekologisk senast vid utgången av år 2018

Förutom dessa politiska mål så bygger innehållet i de kostpolitiska riktlinjerna på nationella mål och föreskrifter inom området:

- Bra mat i förskolan, Livsmedelsverket 2007
- Bra mat i skolan, Livsmedelsverket 2013
- Bra mat i äldreomsorgen, Livsmedelsverket 2011
- Nordiska näringsrekommendationer (NNR) 2012
- Kött och chark – råd, Livsmedelsverket 2016
- Rörelse i vardagen – råd, Livsmedelsverket 2016
- Mat och måltider inom hälso- och sjukvården, Socialstyrelsen 2011
- Näring för god vård och omsorg – en vägledning för att förebygga och behandla undernäring, Socialstyrelsen 2011
- Undernäring – åtgärder för att förebygga, Sveriges Kommuner och Landsting 2011
- Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg – branschriktlinje för kök, Sveriges Kommuner och Landsting 2009
- Uppmuntra till bra måltider – till dig som ansvarar för måltiden i gruppboende och serviceboende, Livsmedelsverket 2012
- Livsmedelslagen SFS 2006:804
- Skollagen SFS 2010:800
- Lagen om offentlig upphandling

Genomförande och uppföljning

Varje nämnd ansvarar för att denna dessa riktlinjer efterlevs och ska följa upp att varje kommunalt driven enhet med måltidsverksamhet arbetar i enlighet med riktlinjerna.