



Kinda  
kommun

# Måltidspolicy

Kommunfullmäktige 2014-06-16 § 79

A different Kinda life



## Förord

Maten och måltiden är mycket viktig i allas våra liv. Maten skapar engagemang. Måltiden är något att samlas kring, en naturlig mötesplats i våra hem. På samma sätt vill vi att måltiden serverad i våra olika verksamheter ska vara en källa till glädje, njutning och engagemang. God och vällagad mat är grunden till att barnen och ungdomarna orkar med en hel dag i skolan. För våra matgäster i vård och omsorg är måltiden inte bara näring. Den ska också stimulera sinnen och social samvaro. Måltiden ska vara en av höjdpunkterna på dagen, värd att se fram emot.

Vi vill med denna måltidspolicy göra en politisk markering på hur vi ser på maten och vad vi vill prioritera. Vi vill vara tydliga gentemot medarbetare och medborgare hur vi står i frågan.

Kort och gott – maten ska smaka gott. Råvarorna ska vara av hög kvalitet, gärna ekologiska och producerade i närområdet. Måltiden ska tillagas så nära måltidsgästen som möjligt.

Pia Tingvall  
Kommunstyrelsens ordförande

## Inledning

Måltidspolicyn är ett styrdokument som gäller alla verksamheter och ska bidra till hållbar utveckling och att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i Kinda kommun. Policyn ska även utgöra grunden för hälsa, välmående och en bra miljö. Måltiden ska engagera våra sinnen för en upplevelse av smak, syn, doft och gemenskap.

Maten och måltiderna ska vara variationsrika, en mötesplats och en kulturbärare av mattraditioner. Måltiderna som serveras ska vara av hög kvalitet, främja en sund livsstil och bidra på lång sikt till goda matvanor.

Livsmedlen ska till stor del bestå av produkter från närområdet, ekologiska, etiskt märkta och följa S.M.A.R.T. - matkonceptet.<sup>1</sup> Matsvinnet i verksamheterna och köken ska minskas och vi planerar för färre leveranser för att minska antalet transporttillfällen, vilket även bidrar till stora miljövinster.

## Syfte

I Kinda kommun ska det serveras goda, vällagade och näringsriktiga måltider som skapar förutsättningar för ett hälsosamt liv.

# Ekonomisk och ekologisk hållbarhet

Måltidspolicyn är ett styrdokument som kvalitetssäkrar måltidsverksamheten och tydliggör vilka områden vi ska arbeta med för att bidra till hållbar utveckling. Policyn gäller alla kommunala verksamheter och de som utför verksamhet på uppdrag av Kinda kommun och ligger till grund för de politiska beslut som tas.

## Hållbara inköp

Vi gör stora inköp av livsmedel. Genom att medvetet upphandla och köpa in livsmedel med hänsyn till miljö, klimat, säsong, hälsa, etik, ekonomi och arbetsmiljö medverkar vi till ett hållbart samhälle.

## Hållbar ekonomi

Vi följer gällande ramavtal, säsonganpassar våra inköp, planerar för färre leveranser för att minska antal transporttillfällen och arbetar för att minska matsvinnet.

Vi samverkar med externa parter som har god kännedom om och upparbetade kontakter med producenter i närområdet. Med närområdet avses en radie på cirka 25 mil. Vi möjliggör för mindre och lokala leverantörer att lämna anbud genom att bryta ner stora upphandlingar så att kraven blir möjliga att tillmötesgå även för dessa leverantörer.

## Kompetens

Vår personal har hög kompetens och fortbildas kontinuerligt i frågor om kost, hälsa, hygien och hållbar utveckling. Vid nyrekrytering är grundläggande kockutbildning eller motsvarande utbildning ett krav.

## Hälsosam mat av hög kvalitet

Vi erbjuder god och hälsosam mat som framställs med hänsyn till hälsa, miljö och långsiktig resurshushållning. Detta innebär:

- Menyn är omväxlande och planeras utifrån olika målgruppers speciella behov och förutsättningar
- Livsmedlen är till stor del etiskt och ekologiskt märkta, säsonganpassade, producerade i

närområdet och enligt S.M.A.R.T. - matkonceptet<sup>2</sup>.

Målsättningen är att användningen av dessa livsmedel ska öka enligt kommunens strategiska mål.

- Hänsyn ska tas till svenska miljö- och djurskyddsbestämmelser.
- Maten lagas från grunden av livsmedel med hög kvalitet. Hel- och halvfabrikat används i så liten utsträckning som möjligt för att ha god kontroll på innehåll och för att undvika onödiga tillsatser.
- Maten tillagas så nära matgästen/brukaren och serveringstillfället som möjligt.
- Vid lunch inom grund- och gymnasieskolan samt vård- och omsorgsverksamhet erbjuds två rätter varav det ena kan vara ett vegetariskt alternativ.
- Andelen vegetarisk mat ökar.
- Servering av frukt bör öka inom förskola, skola och äldreomsorg.
- I skolornas och fritidsgårdarnas kafeterior erbjuds bra mellanmål såsom frukt, grönsaker, smörgås, mjölk och yoghurt till försäljning.
- Vi är restriktiva med försäljning och servering av godis, glass, kakor, kex och snacks i förskolan, skolan och i skolkafeterior.
- Bananer, kaffe, the och andra livsmedel som har en negativ påverkan på miljön ska vara ekologiskt märkta.
- Rödlistad fisk serveras inte<sup>3</sup>.
- Produkter som innehåller genmodifierad råvara (GMO) används inte i tillagningen.

## Specialkost

Alla som av medicinska, etiska eller religiösa skäl har behov av specialkost erbjuds andra alternativ.

## Matsvinn

Vi arbetar med pedagogiska verktyg för att minska matsvinnet och öka medvetenheten om problemet. Målet är att strategiskt minska matsvinnet både i köken och i restaurangerna.

2 Se bilaga 1

3 Enligt Världsnaturfondens wwf-listning





## Social hållbarhet

### Måltidsmiljön

Våra kommunala restauranger och cafeterior är mötesplatser och kulturbärare där gästen välkomnas av personal som ger god service och ett gott bemötande. Här får gästen en syn-, smak- och doftupplevelse och känner matglädje och gemenskap vid måltiden eller fikastunden. Måltidsmiljön är utformad för att bidra till en lugn och trivsamt miljö med en låg ljudnivå (under 65 dB).<sup>4</sup>

### Sociala måltider

Måltiden bidrar till att både gamla och unga mår bra ur ett folkhälsoperspektiv. Därför eftersträvar vi att måltiden uppfattas lockande och ses som en viktig del av dagen. Vi tillämpar sociala måltider.<sup>5</sup>

### Inom förskolan innebär detta:

Måltiden inom förskolan skapar goda matvanor i en lugn och trivsamt miljö och lär barnen att äta omväxlande och allsidigt. Barnen tränar samtidigt finmotorik, språkutveckling och social samvaro. Förskolans personal är goda förebilder för barnen genom de sociala måltiderna då de äter tillsammans med barnen.

### Inom skolan innebär detta:

Personalen ges möjlighet att äta tillsammans med eleverna. Varje elev har möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro utan tidspress vilket innebär att eleven bör ha möjlighet att sitta vid bordet i cirka 20 minuter. Lunch

serveras varje dag vid samma tidpunkt, dock tidigast klockan 11.00. Rätt antal elever i matsalen bidrar till en trivsamt måltidsmiljö.

### Inom vård och omsorg innebär detta:

Måltiderna inom vård och omsorg är anpassade utifrån den enskildes behov. Mat och näring är en viktig del av omvårdnaden. Matgästen/brukaren har möjlighet att äta sin måltid i lugn och ro i en trivsamt måltidsmiljö utan tidspress. Natfastan bör inte vara mer än 11 timmar. Det finns möjlighet till sällskap vid måltiden för den som önskar oavsett boendeform. Personalen ges möjlighet att äta tillsammans med matgästen/brukaren.

### Matsalen

Matsalen/måltidsverksamheten är öppen för fler målgrupper än den verksamhets-specifika.<sup>6</sup> Matgästen/brukaren kan ges möjlighet att äta sin måltid i matsalar som drivs av både interna och externa utförare.

Rektor/enhetschef ansvarar för matsalen och dess miljö i dialog med den som ansvarar för kostverksamheten.

### Inflytande och delaktighet

Alla som berörs av den offentliga måltiden i Kinda kommun har möjlighet till delaktighet och inflytande vad gäller maten och måltidsmiljön genom exempelvis olika matråd eller kostråd.

<sup>4</sup> Socialstyrelsen 2008, *Höga ljudnivåer och buller inomhus*

<sup>5</sup> Sociala måltider likställs med pedagogiska måltider enligt

Skatteverkets skrivning SKV M 2011:25. Även måltidspersonal ges möjlighet att äta sociala måltider med matgästen/brukaren.

<sup>6</sup> Kommunala verksamheter kan samnyttja kommunens matsalar. Exempelvis genom att äldre har möjlighet att äta sin lunch vid en förskola, skola eller ges möjlighet till att hämta mat på någon av Kindas kommunala restauranger. En skolklass ges möjlighet att äta där vård- och omsorgsverksamhet bedrivs.

# Genomförande och uppföljning av policyn

Varje nämnd ansvarar för att måltidspolicyn implementeras inom det egna verksamhetsområdet och förvaltningschefen är ytterst ansvarig för att informationen når ut till medarbetarna.

Måltidspolicyn styr vad som ska finnas med i nämndernas kravspecifikationer för kost- och måltidsverksamhet och utgör underlag för budget, uppdragsplaner, verksamhetsplaner och kravspecifikationer samt följs upp inom nämndernas ordinarie kvalitetsarbete.

Berörda nämnder ansvarar för att utvärdering av kundnöjdhet om maten, måltidsmiljön, servicen, kvaliteten och bemötandet genomförs regelbundet. Kommunstyrelsen ansvarar för att måltidspolicyn utvärderas varje mandatperiod.

Årlig handlingsplan upprättas av kostverksamheten för implementering av måltidspolicyn.



# Ät S.M.A.R.T. så både kroppen och miljön mår bra

**S**törre andel vegetabilier



**M**indre "tomma kalorier"

**A**ndelen ekologiskt ökas



**R**ätt kött och grönsaker

produktionsätt

**T**ransportsnålt



"Jämfört med de matvanor en genomsnittskonsument har idag visar S.M.A.R.T.-modellen hur vi kan äta för bättre hälsa och miljö.

## Större andel vegetabilier

Vi behöver äta mer vegetabilier, dels för att det är bra för hälsan, dels för att det minskar miljöbelastningen. I S.M.A.R.T.-maten har 25 procent av köttet bytts ut mot spannmål och baljväxter (linser, bönor och ärter) som också ger proteiner. Orsaken är att det krävs tio kilo spannmål för att producera ett kilo kött – en energikrävande omväg. Äter vi spannmålen eller baljväxterna direkt i stället för köttet, kan många fler munnar mättas och miljön påverkas mindre."

## Mindre tomma kalorier

40 procent av våra matkostnader går till godis, glass, kaffebröd, chips, läsk. Det är detta som är tomma kalorier som innehåller mycket energi men inte ger oss näring och vitaminer. Skär vi ner dem till hälften är många hälsovinster vunna. Ändå finns det många guldkanter kvar – men inte varje dag och i rimliga mängder. Inom vården är behovet av energi- och näringstät mat ofta stort för att förebygga undernäring."

## Andelen ekologiskt ökas

"Det är många som tycker att välbefinnande och hälsa, både den egna och den globala hälsan, är huvudskäl för att äta ekologiskt. Tack vare att S.M.A.R.T.-maten ger lägre matkostnader har vi råd med en större andel ekologisk mat. Stod det på ett importerat äpple eller en banan att de hade besprutats med 34 doser kemiska bekämpningsmedel, ja då skulle vi nog oftare välja obesprutad frukt. Ekologiska morötter är oftast inte dyrare än konventionellt odlade tomater. Båda innehåller

A-vitamin och morötter smakar mer under vintern. Det konventionellt svenskodlade har oftast lägre resthalter av bekämpningsmedel än det som odlats i sydligare länder. En orsak är att det behövs mindre bekämpningsmedel i ett kallare klimat. Väljer vi ekologiskt odlad (Krav och EU-ekologiskt) mat vet vi att grönsakerna har odlats utan kemiska bekämpningsmedel, utan konstgödsel, med mer kretsloppsanpassning och utan genmodifiering. Målet är att både produktionen och konsumtionen av ekologiska livsmedel ska öka. Det ekologiska lantbruket ökar när konsumenternas efterfrågan blir större.

## Rätt kött och grönsaker

För miljön är det viktigt vilket kött vi väljer. Svenska betesdjur bidrar till ett öppet landskap och en biologisk mångfald. Äter vi dubbelt så mycket lamm som i dag, lika mycket nöt, men väljer svenska betesdjur, samt skär ner på gris- och kycklingköttet till hälften, så har vi tagit ett viktigt steg mot en hållbar miljö. Nöt uppfött på kraftfoder håller inga beteshagar öppna. Om köttet är Kravmärkt innebär det att djuren i möjligaste mån lever under sina naturliga betingelser. En del av köttet kan med fördel ersättas av proteinrika baljväxter.

S.M.A.R.T.-maten innehåller mycket frukt och grönsaker. Men det gäller att göra bra val. Det som vi kallar salladsgrönsaker, sallad, gurka och tomater, är ofta energikrävande att producera: även om användningen av fossila bränslen i produktionen har minskat de senaste åren. Dessutom är de inte alls de nyttigaste grönsakerna. Frilandsodlade rotfrukter och grövre grönsaker, till exempel olika kålsorter och purjolök, är att föredra. De ger mer fibrer, vitaminer och mineraler än salladsgrönsaker. De kan odlas energisnålt i Sverige utan uppvärmda växthus och utan långa transporter.

## Transportsnålt

Medeltransportavståndet (till Stockholm) för vindruvor är 620 mil, jämfört med svenska äpplen, där det är 50 mil. Medelavståndet för tomater är 124 mil, jämfört med 32 mil för morötter. Att äta närproducerat innebär att man anpassar maten efter säsong. Mindre transporter innebär att luften vi andas blir renare, att klimatet inte påverkas lika mycket, att försurningen hejdas och så vidare."<sup>1</sup>

<sup>1</sup> "Hur äter man S.M.A.R.T. Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över" Statens folkhälsoinstitut, 2:a reviderade upplagan 2009. Mer information [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)





KINDA  
KOMMUN