



**NORA**  
KOMMUN

# **Kostpolitiskt program**

## med riktlinjer för kommunens verksamheter

### 2016-2019

Antaget 2016-03-16 av Kf §15

## Innehåll

.....	1
Inledning.....	3
Kostpolitiskt program i nora kommun .....	4
<i>Hållbart och hälsosamt</i> .....	4
<i>Måltiderna – en viktig del av verksamheten</i> .....	5
<i>Syfte</i> .....	5
<i>Utgångspunkter</i> .....	6
<i>Vision</i> .....	6
<i>Mål</i> .....	6
<i>Genomförande, uppföljning och utvärdering</i> .....	7
Referenser .....	7
Riktlinjer för verksamheter .....	9
<i>Förskola och pedagogisk omsorg</i> .....	9
<i>Skola och fritidshem</i> .....	13
<i>Cafeterior</i> .....	18
<i>Särskilt boende</i> .....	20
<i>Hemtjänst</i> .....	23
<i>Gruppboheter</i> .....	26
<i>Måltidsverksamheten</i> .....	29

## Inledning

Mat, måltider och goda matvanor är en viktig del i folkhälsoarbetet. Levnadsvanor och livsstil påverkas av den miljö där människor lever och verkar: hemmet, skolan, boendet, arbetsplatsen och fritiden, men också av människors livsvillkor som utbildning, ekonomi och sysselsättning. Politiska beslut som syftar till att skapa stödjande miljöer och ett gemensamt förhållningssätt, samsyn och helhetsperspektiv i kommunens verksamheter är nödvändiga. Kommunstyrelsen beslutade därför 2013-09-18 (Nora kommun, 2013) att ta fram ett övergripande kostpolitiskt program med riktlinjer för kommunens alla verksamheter som tillhandahåller livsmedel.

Arbetet med programmet har genomförts av en arbetsgrupp bestående av tjänstepersoner från kommunen (kostchef, folkhälsoutvecklare och folkhälsostrateg) och från Region Örebro län (nutritionist). Grunden för det kostpolitiska programmet och dess riktlinjer har tagits fram i en process genom dialogmöten och fortbildningsdagar tillsammans med chefer och medarbetare från:

- Förskolor, skolor, fritidshem och fritidsgårdar
- Äldreboenden, hemtjänst, enhet för funktionshindrade, hemsjukvård, gruppboenden och boende för ensamkommande barn
- Måltidsverksamheten
- Cafeterior
- Elevhälsa

Processen har bidragit till att skapa ett gemensamt måldokument där kommunens service och tjänster gynnar medborgarnas livskvalitet och hälsa. Syftet med att involvera all personal har varit att förankra programmet samt arbeta med dialog, inflytande och delaktighet.

Diskussionerna har genomförts utifrån följande frågeställningar:

Vad fungerar bra idag och vad behöver utvecklas?

Vilka riktlinjer i ett kostpolitiskt program skulle kunna vara ett stöd för ert arbete?

De tankar och synpunkter som framkommit har format det kostpolitiska programmet och riktlinjerna för respektive verksamheter.

Styrdokumentet är uppdelat i två delar:

- Övergripande kostpolitiskt program
- Riktlinjer för verksamhetsnivåer

Dessa ligger till grund för verksamhetsspecifika regler och instruktioner/checklistor som ska tas fram av verksamhetsansvariga chefer.

## Kostpolitiskt program i nora kommun

### Hållbart och hälsosamt

Begreppet *Hållbar utveckling* myntades av FN:s kommission för Miljö och Utveckling, den s k "Brundtland kommissionen" (FN, 1987). Begreppet har fått omfattande spridning, och det råder bred enighet om att en hållbar utveckling bör vara det övergripande målet för samhällsutvecklingen såväl lokalt som globalt. Detta slås fast i bl.a. handlingsprogrammet *Agenda 21* vilket antogs vid FN:s Riokonferens 1992, de nationella målen kring Agenda 21 arbetet tas upp i regeringens betänkande "En hållbar framtid i sikte" (SOU2003:31). Hållbar utveckling består av flera ömsesidigt beroende delar: miljömässig hållbarhet, social hållbarhet, ekonomisk hållbarhet och kulturell hållbarhet.

Hållbar utveckling innebär att skapa ett samhälle där ekonomisk utveckling, social välfärd och sammanhållning förenas med en god miljö. Ett samhälle som formas inom ramen för vad miljön och människors hälsa tål och där vi långsiktigt investerar i dessa resurser. Hållbar utveckling definieras som "*en samhällsutveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov*" (FN, 1987).

Våra matvanor har stor påverkan på miljön. Så mycket som en fjärdedel av hushållens påverkan på klimatet kommer från maten vi äter. Med en mer klimatsmart kost och andra tekniska åtgärder skulle vi kunna halvera utsläppen av växthusgaser till år 2050 (Jordbruksverket, Livsmedelsverket och Naturvårdsverket, u.å). I Örebro län serveras årligen 13 miljoner offentliga måltider, vilket motsvarar drygt hälften av utsläppen från länets industrier (Örebro kommun, 2014). De offentliga måltiderna är en således en viktig del i arbetet för att minska samhällets miljö- och klimatpåverkan.

Mat som är bra för klimatet är dessutom också bra för hälsan. Hållbart och hälsosamt innebär att kommunen strävar efter att servera mer attraktiva, lustfyllda och goda måltider med hjälp av;

- Öka andelen ekologiska livsmedel.
- Öka andelen säsonganpassade livsmedel.
- Ökad andel vegetabilier.
- Köttkonsumtionen ska minska på sikt. Dock ska andelen svenskt kött öka.
- Minskad mängd matsvinn.

Hälsan är generellt sett god bland barn och vuxna i Sverige. Den är dock inte jämt fördelad i befolkningen och ojämlikheten i hälsa ökar. Förskola, skola och omsorg är därför viktiga arenor för utveckling mot en mer jämlik hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2014).

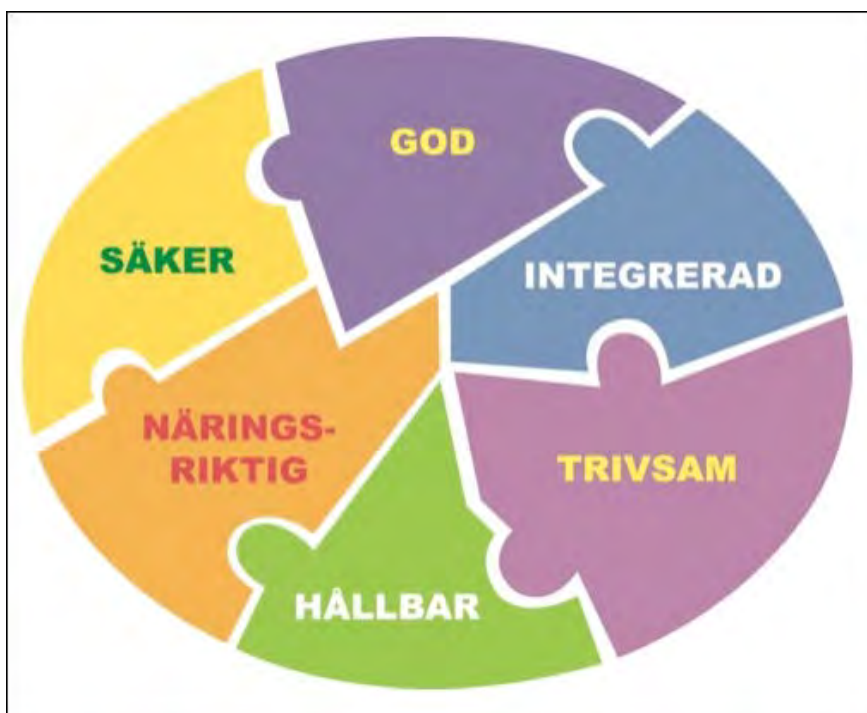
Det finns mycket att vinna på att främja bra mat- och rörelsevanor i tidig ålder och därigenom förebygga hälsoproblem som vuxen. Forskning visar att barn har svårare att bli av med sin övervikt idag, och att majoriteten av de barn som blir överviktiga bibehåller sin övervikt i vuxen ålder. (Statens Beredning för medicinska och social utvärdering, 2002). Barn och ungdomar som rör på sig, äter och sover bra har lättare att lära.

Personer med funktionsnedsättning har en ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. Både övervikt och undervikt samt fysisk inaktivitet är vanligt förekommande. Goda matvanor kan tillsammans med andra åtgärder bidra till bättre hälsa (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2012)

Åldrande innebär bland annat att näringsbehovet förändras. Naturliga förändringar i kroppen, sjukdomar, undernäring, läkemedel och fysiska faktorer som svårigheter att röra sig, muntorrhet och psykosociala faktorer (som ensamhet eller nedstämdhet) påverkar aptit och ätande. Mat och måltider blir därför extra viktiga för att tillgodose näringsbehov och främja god livskvalitet (Livsmedelsverket, 2011).

### Måltiderna – en viktig del av verksamheten

En bra måltid innefattar inte bara maten på tallriken, utan kännetecknas av flera faktorer som tillsammans är viktiga för helhetsupplevelsen. Måltiden har betydelse för hälsan, men är också en förutsättning för trivsel och lärande. Genom att se på måltiderna som en viktig resurs och integrera dem i verksamheterna skapas mervärden.



Figur 1. Modell *Bra måltid* Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, u.å)

### Syfte

Syftet med det kostpolitiska programmet är att skapa ett gemensamt förhållningssätt till mat, måltider och måltidsmiljöer som främjar en hållbar utveckling.

Det kostpolitiska programmet ska vara ett verktyg för kvalitetssäkring för de som tillagar, hanterar och serverar mat eller möter matgäster i sitt arbete, samt för dem som fattar beslut.

## Utgångspunkter

Det kostpolitiska programmet utgår från Nora kommuns vision och relevanta övergripande mål beslutade av KF 2012-12-12 (Nora kommun, 2012).

### **Vision:**

*"Nora – möjligheternas kommun där historia och framtid skapas"*

### **Mål:**

*"Nora har en socialt, kulturellt, ekonomiskt och ekologiskt hållbar utveckling"*

*"Nora kommun har god livskvalité för alla som bor eller verkar här"*

Det kostpolitiska programmet utgår också från rekommendationer och riktlinjer för offentliga måltider som arbetats fram av Livsmedelsverket ([www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)) samt Måldokument för Nora kommuns måltidsverksamhet (Nora kommun, 2009).

## Vision

*Alla berörda invånare i Nora kommun ska erbjudas mat, måltider och måltidsmiljöer som främjar god och jämlik hälsa samt hållbar utveckling.*

## Mål

- **Mat och måltider är en integrerad del av den kommunala verksamheten**

Indikatorer:

Andel verksamheter som har regelbundna matråd, kostmöten eller motsvarande i verksamheten (ja/nej)

- **Måltidsmiljön är lugn, trivsamt och erbjuder tillfälle för social gemenskap och avkoppling samt främjar goda matvanor**

Indikatorer:

Andel elever som upplever trygghet i skolmatsalen (Skolmatsverige)

Andel elever som upplever lugn och ro i matsalen (skolenkäten)

Andel elever som uppger att de trivs i skolans matsal/restaurang (Liv och Hälsa ung)

Andelen äldre som uppger att måltiderna alltid eller oftast är en trevlig stund (öppna jämförelser)

- **Mat som serveras är god, säker och anpassad efter matgästens behov**

Indikatorer:

Andel elever som äter varje dag. (Liv och hälsa ung, Elevhälsosamtal)

Andel elever som äter maten i skolan varje dag (Skolenkäten)

Andel elever som uppger att maten som serveras är god (skolmatsverige)

Andel äldre i hemtjänst som tycker att maten är god eller mycket god (matlådeenkäten)

Andel äldre i särskilda boenden som anger att maten smakar bra eller ganska bra (Öppna jämförelser)

Andel äldre som äter varje dag. (Senior alert)

- **Mat och måltider främjar resurshushållning och kretsloppstänkande**

Indikatorer:

Andel ekologiska livsmedel (statistik kr, kilo av totala inköpen av livsmedel)

Andel mat som kastas (svinnmätning)

Koldioxidekvivalenter, CO2 per kilo livsmedel

### Källor till indikatorerna

- Skolmat Sverige, nationell undersökning, (<http://www.skolmatsverige.se/>)
- Skolenkäten, lokal undersökning,
- Liv & hälsa Ung, regional undersökning, (<http://www.regionorebrolan.se/livohalsaung>)
- Elevhälsosamtal, lokal undersökning,
- Öppna jämförelser, nationell undersökning, (<http://skl.se/tjanster/merfranskl/oppnajokforelser.275.html>)
- Matlådeenkäten, lokal undersökning
- Senior Alert, nationell undersökning, (<http://plus.rjl.se/senioralert>)
- Inköp ekologiska livsmedel, nationell undersökning, (<http://www.ekomatcentrum.se/>)
- Svinmätning, lokal undersökning, (<http://www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider>)
- Koldioxidekvivalenter, nationell undersökning, ([http://pub.epsilon.slu.se/8710/1/roos\\_e\\_120413.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/8710/1/roos_e_120413.pdf))

### Genomförande, uppföljning och utvärdering

Det kostpolitiska programmet är ett långsiktigt inriktningsdokument vars mål är styrande för alla berörda kommunala verksamheter. Programmet revideras vart fjärde år.

Programmet kompletteras med en årlig verksamhetsplan där berörda enheter analyserar och prioriterar de aktiviteter som varje år ska genomföras för att målen ska nås. Verksamhetsplanen redovisas till kommunstyrelsen inför varje verksamhetsår. Ansvarig tjänsteperson för att verksamhetsplanen tas fram är kommunchefen. Om det i verksamhetsplanen prioriteras åtgärder som kräver ekonomiska resurser behandlas dessa i det ordinarie budgetarbetet.

I kommunens årsredovisning redovisas de aktiviteter som genomförts under föregående år och resultaten av dessa analyseras i förhållande till målen. Analysen ger också underlag för kommande års verksamhetsplan. Ansvarig tjänsteperson för att redovisning tas fram och att analysen genomförs är kommunchefen.

### Referenser

FN. (1987). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future*. Förenta Nationerna. Hämtad från <http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>

Jordbruksverket, Livsmedelsverket & Naturvårdsverket. (u.å). *Hur liten kan livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan vara år 2050? Ett diskussionsunderlag om vad vi äter i framtiden*. Jönköping: Jordbruksverket. Hämtad från [http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf\\_ovrigt/ovr296\\_1.pdf](http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/ovr296_1.pdf)

Livsmedelsverket. (2011). *Bra mat i Äldreomsorgen: Omsorgspersonal*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtat från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-varv-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat\\_omsorgspersonal.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-varv-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat_omsorgspersonal.pdf)

Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Uppmuntra till bra måltider: Till dig som ansvarar för måltiden i gruppboheter och serviceboheter*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-vard-skola-omsorg/gruppbostad-lss/rad-och-material/uppmuntra\\_till\\_bra\\_maltider\\_livsmedelsverket.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-vard-skola-omsorg/gruppbostad-lss/rad-och-material/uppmuntra_till_bra_maltider_livsmedelsverket.pdf)

Livsmedelsverket. (u.å). *Måltidsmodellen*. Hämtad 24 augusti, 2015 från Livsmedelsverket <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/om-offentliga-maltider/en-bra-maltid/>

Nora kommun. (2009). *Måldokument för Nora kommuns måltidsverksamhet*. Nora: Nora kommun. Hämtad från <http://kommun.nora.se/kommunpolitik/planerochstyrdokument/maltid/maldokumentformaltidsverksamheten.4.48017f1a1291d8a2b7b800018120.html>

Nora kommun. (2012). *Förslag till övergripande mål för Nora kommun* (Kf §254 dnr 373/2012). Nora: Nora kommun. Hämtad från <http://kommun.nora.se/download/18.19eae5ad13ae1eda7e92e02/1391612341729/Kf+2012-12-12.pdf>

Nora kommun. (2013). *Uppdrag om att ta fram ett övergripande kostpolitiskt program för Nora kommun* (Ks§113 dnr 265/2013). Nora: Nora kommun . Hämtad från <http://kommun.nora.se/download/18.76f275371410de6bf0818c6/1391671707602/Ks+2013-09-18.pdf>

Örebro kommun. (2014). *Temarapport Smartare mat 2014: Uppföljning av Örebro kommuns arbete med smartare mat* (Ks 102/2014). Örebro: Örebro kommun. Hämtad från <http://www.orebro.se/download/18.737dde8214deb59b551146b/1435047556102/Smartare+mat+temarapport+2014.pdf>

SOU 2003:31. *En hållbar framtid i sikte. Slutbetänkande från Nationalkommittén för Agenda 21 och Habitat*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. Hämtad från <http://www.regeringen.se/contentassets/59fe59061e4e4861a6dd7579b720ca51/en-hallbar-framtid-i-sikte>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2002). *Fetma - problem och åtgärder* (Rapport nr 160). Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. Hämtad från [http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/fetma\\_2002/fetmafull.html](http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/fetma_2002/fetmafull.html)

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2014*. Östersund: Folkhälsomyndigheten. Hämtad från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/17825/Folkhalsan-i-Sverige-arsrapport-2014.pdf>



## Riktlinjer för verksamheter

### Förskola och pedagogisk omsorg

Måltiderna i förskolan ger unika möjligheter att lägga grunden för bra matvanor. I förskoleåldern ska barnen lära sig bra matvanor, måltidsordning och bordsskick. Att lära sig hälsosamma matvanor redan i förskolan har betydelse för resten av livet (Livsmedelsverket, 2015).

Att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande belyses också i FN:s barnkonvention (Regeringen, 2014).

Förskolans riktlinjer syftar till att:

- ge förutsättningar för en god och jämlik hälsa (samt goda levnadsvanor) för barn på kommunens förskolor
- integrera mat och måltider i den pedagogiska verksamheten

Bra principer för måltider i förskolan (Livsmedelsverket, 2015):

- Ansvaret för att måltiderna ska bli bra vilar på hela förskolan
- Måltiderna ska vara en resurs i det pedagogiska arbetet
- Måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg miljö
- Måltiderna ska vara näringsriktiga och tillagade av råvaror med god kvalitet
- Måltiderna ska bidra till kommunens miljöarbete och en hållbar konsumtion

Livsmedelsverkets modell för bra måltider (Livsmedelsverket, u.å):

Det är en fördel om förskolan har en gemensam bild av vad måltid och måltidskvalitet innebär. Som stöd för det finns en måltidsmodell i form av ett pussel, se sid 5. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att barnen ska må bra av maten och känna matglädje. Att måltiden ska vara *säker*, omfattas av krav i lagstiftningen. Med *näringsriktig* och *hållbar* menas måltider som tar hänsyn till hälsa, miljö och klimat. Områdena *god* och *trivsamt* är viktiga för att maten och måltiden ska komma matgästen tillgodo. Med *integrerad* menas att måltiden kan vara en resurs i den pedagogiska verksamheten och en viktig del av dagen på förskolan.

### Måltider

Förskolan ska vid heldagsplacering ge förskolebarnen 65-70 % av rekommenderat behov av energi- och näringsämnen fördelat enligt (Livsmedelsverket, 2015):

- Ca kl. 8.00 - frukost 20-25 %,
- Ca kl. 10.00 - fruktstund 5-10 %,
- Ca kl. 11.30 - lunch 25-35 %,
- Ca kl. 14.30 - mellanmål 10-15 %.
- Vid placering senare än kl. 17.00 kan behov finnas av ytterligare ett litet mellanmål, 5-10 %.

Måltidsordningen förutsätter att hemmen kompletterar med minst en måltid.

### **Måltidsmiljö**

Måltidsmiljön är en betydande del av måltiden. Måltidsmiljön ska därför utformas i samråd med barn och pedagoger så att miljön känns trivsamt och tilltalande. Alla ska ges möjlighet att äta utan tidspress. Det är också viktigt att tänka på ljudmiljön, stänga av störande ljud och minimera ”spring” i lokalen.

### **Samverkan och lärande**

Förskolan har enligt läroplanen uppdrag att lägga en grund för barns livslånga lärande. Ett mål i läroplanen för förskolan, Lpfö 98, (Skolverket, 2011) är att; ”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande”. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar och pedagogiska måltider är bra redskap. All personal som hanterar livsmedel och deltar i måltidsverksamhet- chefer, kökspersonal och pedagoger har ett gemensamt ansvar att arbeta för barnens bästa.

### **Delaktighet och inflytande**

Matrådet är ett forum för delaktighet, inflytande och samverkan och till för att alla på förskolan ska ha en chans att vara med och påverka maten och måltidsmiljön. Det kan vara att ge förslag på maträtter eller hur man kan göra det lugnt och trivsamt i samband med måltider. I matrådet ingår förskolechef (sammankallande), pedagoger (representant), måltidspersonal och kostchef. Matrådsmöten ska omfatta måltidens alla faktorer där modellen för bra måltider, se sid 5, används. Matråden bör genomföras 1-2 ggr per termin. Barnen ska göras delaktiga.

### **Pedagogiska måltider**

Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Pedagogisk måltid innebär att personal äter tillsammans med barnen. Maten är ett arbetsredskap i den pedagogiska verksamheten. De pedagogiska måltiderna är viktiga för att barnen ska få en positiv upplevelse av måltiden. Pedagoger och måltidspersonal ska uppmuntra barnen att utforska smaker, dofter, färger och konsistenser, nya livsmedel och olika matkulturer. Bordssamtalen, som är en del av den pedagogiska måltiden, kan till exempel handla om varifrån maten kommer och vad som händer med den i kroppen, varför vi behöver olika sorters livsmedel, livsmedlens miljöpåverkan och om proportionerna på tallriken (Livsmedelsverket, 2015).

Den pedagogiska måltiden är en arbetsuppgift och innebär att:

- visa vad en balanserad måltid är
- äta all mat som serveras
- främja matglädje och en positiv inställning till måltiden

Den pedagogiska måltiden ingår i personalens arbetstid. Förskolechef bedömer hur många av personalen som ska äta pedagogiskt i varje arbetsgrupp och måltid.

### **Utflykter**

Under en friluftsdag eller liknande kan matsäck ibland ersätta lunch eller mellanmål. Matsäcken ska ge den energi och näring som ett mellanmål bör ge (se rubrik måltider).

I samband med till exempel utflykter till skog eller badplats kan verksamheten vid maximalt tre tillfällen/termin be föräldrar om extra matsäck eller frukt (Nora kommun, 2009). Information till föräldrar om vad en matsäck kan innehålla ska erbjudas och utarbetas av verksamhetsansvarig.

### ***Festliga tillfällen***

Förr var fester och högtider efterlängttade undantag i vardagen. Med ökat välstånd och bättre ekonomi har vi vant oss vid att "unna oss" alltmer gott. Övervikt och fetma hos barn är en global epidemi och av WHO utnämnd till ett prioriterat hälsomål (WHO, 2012). Utrymmet att servera sötsaker är litet om maten i övrigt ska ge den näring som barn behöver och bör ske väldigt sällan.

Socket i olika former ökar risken för karies. Kariesförekomsten och tandhälsan försämras tydligt under barnets tidiga uppväxt och störst skillnad kan ses mellan 3-åringar och 6-åringar. Drygt var 5:e 6-åring har kariesskadade tänder, vilket är ytterligare en anledning till att begränsa sockerkonsumtionen (Socialstyrelsen, 2015).

### ***En god och jämlik hälsa i förskola och pedagogisk omsorg***

Livsmedelsverkets undersökningar om barns matvanor (Livsmedelsverket, 2003) visar att ungefär en femtedel av barn i förskoleåldern är överviktiga eller feta. Barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Detta beror på att många barn äter för mycket sötsaker och för lite grönsaker, frukt och fisk. De flesta barn behöver alltså inte äta mindre, utan bättre. Den typ av matvanor som de flesta barn har ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- kärlsjukdomar senare i livet. Övervikt och fetma är också vanligare bland barn som växer upp i en mer socialt- och ekonomiskt utsatt situation. Förskolan kan erbjuda en miljö som förmedlar hälsosamma vanor, vilket i sin tur kan minska skillnaderna i hälsa mellan olika grupper (Livsmedelsverket, 2015; Statens folkhälsoinstitut, 2010). Det är svårt att behandla övervikt och fetma hos både vuxna och ungdomar och därför behöver insatser sättas in så tidigt som möjligt. Därmed är det viktigt med hälsofrämjande och förebyggande insatser på områdena matvanor och fysisk aktivitet för att förhindra en utveckling mot övervikt eller för att normalisera eller begränsa en viktökning. Genom att främja goda matvanor och fysisk aktivitet får barnen också större chans att växa sig ur en övervikt (Socialstyrelsen, 2013).

### ***Miljö och hållbar utveckling***

Förskolans personal ska tillsammans med måltidsverksamheten främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning. God samverkan mellan pedagogisk verksamhet och kök främjar en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### ***Kompetensutveckling***

Personal på förskolor har i uppdrag att främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos barn. Kommunen bör därför regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens som uppdraget innebär.

### ***Genomförande***

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål o syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

## Uppföljning

Uppföljning sker genom matråden och verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till föräldrar och barn.

## Referenser

Bergslagens Kommunalteknik. (2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål.*

Livsmedelsverket. (2003). *Riksmaten-barn 2003: Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten\\_-\\_barn\\_2003\\_livsmedels\\_och\\_naringsintag\\_bland\\_barn\\_i\\_sverige1.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten_-_barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige1.pdf)

Livsmedelsverket. (2015). *Bra mat i förskolan: Råd för förskola och familjedaghem.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/forskola/rad-och-material/bra\\_mat\\_i\\_forskolan\\_livsmedelsverket.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/forskola/rad-och-material/bra_mat_i_forskolan_livsmedelsverket.pdf)

Livsmedelsverket. (u.å). *Måltidsmodellen.* Hämtad 24 augusti, 2015 från Livsmedelsverket <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/om-offentliga-maltider/en-bra-maltid/>

Nora kommun. (2009). *Förslag till riktlinjer gällande avgifter i skolan* (Bun §20/2009, Dnr 181/08). Nora: Nora kommun. Hämtad från <http://kommun.nora.se/download/18.63100b54128a6cfa47c8000428/1377688853633/BUN+2009-05-05.pdf>

Regeringen. (2014). *Konventionen om barnets rättigheter: Med strategi för att stärka barnets rättigheter i Sverige* (Artikelnr: S2014.007). Stockholm: Socialdepartementet.

Socialstyrelsen. (2013). *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar.* Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19230/2013-10-24.pdf>

Socialstyrelsen. (2015). *Karies hos barn och ungdomar: Epidemiologiska uppgifter för år 2013* (Artikelnummer 2015-3-20). Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19772/2015-3-20.pdf>

Skolverket (2011). *Läroplan för förskolan Lpfö 98.* (2., rev. uppl.). Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Matvanor och livsmedel. Kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

WHO. (2012). *Population-based approaches to childhood obesity prevention.* Geneva: World Health Organization.

## Övriga källor

- APT diskussioner med all personal i förskolor och pedagogisk omsorg
- Seminarier med förskolechefer
- Måldokument för Nora kommuns Måltidsverksamhet

## Skola och fritidshem

I läroplanen för grundskolan, Lgr 11, (Skolverket, 2011) står det angivet att skolan skall ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola: "har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället". Skolmåltiden utgör ett värdefullt pedagogiskt verktyg i skolans uppdrag kring livsstil, miljö och hälsa. Skolmåltiden är en del i utbildningen och är en förutsättning för trivsel och lärande och bör därför ges förutsättningar att vara en del av dagens höjdpunkter. Eleverna skall känna matglädje och må bra av maten. En bra skolmåltid ger mätta elever vilket gynnar koncentrationen, inlärningen och stämningen på skolan (Livsmedelsverket & Skolverket 2013).

Att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande belyses också i FN:s barnkonvention (Regeringen, 2014).

Bra principer för måltider i skola och fritidshem (Livsmedelsverket, 2013).

- Ansvaret för att skolmåltiderna ska bli bra vilar på hela skolan
- En satsning på bra måltider är en satsning på hela verksamheten
- Måltiden skall vara en resurs och integreras i det pedagogiska arbetet
- Måltiden är en trevlig upplevelse i en trygg miljö
- Måltiderna skall bidra till kommunens miljöarbete och en hållbar konsumtion

Livsmedelsverkets modell för bra måltider (Livsmedelsverket, u.å).

Det är en fördel om skola och fritidshem har en gemensam bild av vad måltid och måltidskvalitet innebär. Som stöd för det finns en måltidsmodell i form av ett pussel, se sid 5. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att barnen ska må bra av maten och känna matglädje. Att måltiden ska vara *säker*, omfattas av krav i lagstiftningen. Med *näringsriktig* och *hållbar* menas måltider som tar hänsyn till hälsa, miljö och klimat. Områdena *god* och *trivsam* är viktiga för att maten och måltiden ska komma matgästen tillgodo. Med *integrerad* menas att måltiden kan vara en resurs i den pedagogiska verksamheten och en viktig del av barnets dag i skola och fritidshem.

## Måltider

Skola och fritidsverksamhet skall ge barnen ett rekommenderat behov av energi och näringsämnen fördelat enligt följande (Livsmedelsverket, 2013).

- Skollunchen ska ge ca 25-35 % av elevens behov av energi- och näringsämnen.
- Lunchen serveras vid samma tid för eleven varje dag och ska schemaläggas före andra lektioner.
- Lunchen ska serveras tidigast kl. 11.00 och eleverna ges möjlighet att äta i lugn och ro (minst 20 minuter). Antalet elever som äter samtidigt ska begränsas efter antalet sittplatser i matsalen.

- Inom fritidsverksamheten ska frukost och mellanmål erbjudas under skoldagar. Frukosten ska utgöra 20-25 % och mellanmålet 10-15 % av elevens behov av energi- och näringsämnen. Under lov dagar erbjuds också lunch. Frukost bör serveras tidigast kl. 07.30.

### *Måltidsmiljö*

Måltidsmiljön är en betydande del av måltiden. Måltidsmiljön ska utformas i samråd med elever, måltidspersonal och pedagoger så att miljön känns trivsamt och tilltalande. Tider för och schemaläggning av måltider ska ske på ett sådant sätt att alla ges möjlighet att äta utan tidspress. Det är också viktigt att tänka på ljudmiljön, stänga av störande ljud och minimera ”spring” i lokalen.

### *Samverkan och lärande*

Skolmåltiden är en del av utbildningen i skolan vilket innebär att skollagens och läroplanens skrivelser om utbildningen även omfattar skolmåltiderna. Förutom att ge energi och näring kan den användas som ett pedagogiskt verktyg inte minst inom skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar livsstil. Det finns goda förutsättningar för att skapa goda och hållbara matvanor hos eleverna. Måltiderna är även ett bra verktyg för att lära känna andra kulturer och nya smaker. Det finns många fördelar med att samverka mellan skolrestaurangen och undervisningen i skolans olika ämnen då måltidspersonalen och pedagogerna kan komplettera varandras kompetenser. Rektorer och kostchef ansvarar för att samverkan sker i skolorna.

### *Delaktighet och inflytande*

Att arbeta med matråd är ett led i skolans demokratiarbete och ett konkret sätt att arbeta med elevinflytande. Matrådet är till för att alla ska ha en chans att kunna vara med och påverka skolmaten och måltidsmiljön. Undersökningar visar att i skolor med matråd är eleverna mer positiva till maten som serveras. I matrådet ingår rektor (sammankallande), pedagoger (representant), elevrepresentanter, måltidspersonal och kostchef. Matrådsmöten ska omfatta måltidens alla faktorer där Livsmedelsverkets modell för bra måltider används. Matråden bör genomföras 1-2 ggr per termin.

### *Pedagogiska måltider*

Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Pedagogisk lunch innebär att personal äter tillsammans med eleverna. Maten är ett arbetsredskap för den pedagogiska verksamheten. De pedagogiska måltiderna är viktiga för att eleverna ska få en positiv upplevelse av måltiden. Pedagogerna och måltidspersonal ska uppmuntra eleverna att utforska smaker, dofter, färger och konsistenser, nya livsmedel och olika matkulturer. Bordssamtalen, som är en del av den pedagogiska måltiden kan till exempel handla om varifrån maten kommer och vad som händer med den i kroppen, varför vi behöver olika sorters livsmedel, livsmedlens miljöpåverkan och om proportionerna på tallriken (Livsmedelsverket, 2013).

Den pedagogiska måltiden är en arbetsuppgift och innebär att:

- visa vad en balanserad måltid är
- äta all mat som serveras
- främja matglädje och förmedla en positiv inställning till måltiden

### **Utflykter**

Skolelever på utflykt bör få lika bra mat som på skolan. I samband med till exempel utflykter till skog eller badplats kan verksamheten vid maximalt tre tillfällen/termin be föräldrar om extra matsäck eller frukt (Nora kommun, 2009). Information till föräldrar om vad en matsäck kan innehålla ska erbjudas och utarbetas av verksamhetsansvarig.

### **Festliga tillfällen**

Förr var fester och högtider efterlängttade undantag i vardagen. Med ökat välstånd och bättre ekonomi har vi vant oss vid att "unna oss" alltmer gott. Övervikt och fetma hos barn är en global epidemi och av WHO utnämnd till ett prioriterat hälsomål (WHO, 2012). Utrymmet att servera sötsaker är litet om maten i övrigt ska ge den näring som barn behöver och bör ske väldigt sällan.

Socker i olika former ökar risken för karies vilket är ytterligare en anledning till att begränsa sockerkonsumtionen.

### **En god och jämlik hälsa i skola och fritidshem**

Kroppen har en naturlig dygnsrytm som behöver följas för att hjärnan och magen skall må bra. Att äta i lugn och ro och på regelbundna tider är viktigt för alla. Utan näring och sömn riskerar kroppen att bli "ett fuskbygge" med risk för ohälsa i framtiden. Det handlar om att bli mätt på rätt sätt. Att skollunchen är näringsriktig har särskild betydelse för vissa elever och är därför ett viktigt led i arbetet för att öka jämlikheten i hälsa. Bra skolmat ger alltså en bättre skola för alla. (Livsmedelsverket & Skolverket, 2013).

Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor (Livsmedelsverket, 2003) visar också att barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Detta beror på att många barn äter för mycket sötsaker och för lite grönsaker, frukt och fisk. De flesta barn behöver alltså inte äta mindre, utan bättre. Den typ av matvanor som de flesta barn har ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- kärlsjukdomar senare i livet. Övervikt och fetma är också vanligare bland barn som växer upp i en mer socialt- och ekonomiskt utsatt situation. Skola och fritidshem kan erbjuda en miljö som förmedlar hälsosamma vanor, vilket i sin tur kan minska skillnaderna i hälsa mellan olika grupper (Livsmedelsverket, 2013; Statens folkhälsoinstitut, 2010).

### **Miljö och hållbar utveckling**

Pedagoger ska tillsammans med måltidsverksamheten främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning. God samverkan mellan pedagogisk verksamhet och kök främjar en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### **Kompetensutveckling**

Personal på skolor och fritidshem har i uppdrag att främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos barn. Kommunen bör därför regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens som uppdraget innebär.

### **Genomförande**

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål och syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

## Uppföljning

Uppföljning sker genom matråden och verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till föräldrar och elever.

## Referenser

Bergslagens Kommunalteknik. (2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål.*

Livsmedelsverket. (2003). *Riksmaten-barn 2003: Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten-\\_barn\\_2003\\_livsmedels\\_och\\_naringsintag\\_bland\\_barn\\_i\\_sverige1.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten-_barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige1.pdf)

Livsmedelsverket. (2013). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_livsmedelsverket\\_nov13.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra_mat_i_skolan_livsmedelsverket_nov13.pdf)

Livsmedelsverket. (u.å). *Måltidsmodellen.* Hämtad 24 augusti, 2015 från Livsmedelsverket <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/om-offentliga-maltider/en-bra-maltid/>

Livsmedelsverket & Skolverket. (2013). *Skolmåltiden – en viktig del av en bra skola: Stöd och inspiration till skolledare.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-vard-skola-omsorg/skola/rad-och-material/skolmaltiden\\_viktig\\_del\\_av\\_bra\\_skola.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-vard-skola-omsorg/skola/rad-och-material/skolmaltiden_viktig_del_av_bra_skola.pdf)

Nora kommun. (2009). *Förslag till riktlinjer gällande avgifter i skolan* (Bun §20/2009, Dnr 181/08). Nora: Nora kommun. Hämtad från <http://kommun.nora.se/download/18.63100b54128a6cfa47c8000428/1377688853633/BUN+2009-05-05.pdf>

Regeringen. (2014). *Konventionen om barnets rättigheter: Med strategi för att stärka barnets rättigheter i Sverige* (Artikelnr: S2014.007). Stockholm: Socialdepartementet.

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011.* Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Matvanor och livsmedel. Kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

WHO. (2012). *Population-based approaches to childhood obesity prevention.* Geneva: World Health Organization. Hämtad från [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO\\_new\\_childhoodobesity\\_PREVENTION\\_27nov\\_HR\\_PRINT\\_OK.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO_new_childhoodobesity_PREVENTION_27nov_HR_PRINT_OK.pdf)



### *Övriga källor*

- Workshop rektorer F-6 och högstadiet
- APT diskussioner med pedagoger F-6
- APT diskussioner måltidspersonal

## Cafeterior

Kommunens mål om hållbar utveckling ska avspeglas i cafeteriornas verksamhet. Sortimentet ska medvetet och kontinuerligt utvecklas så att utbudet underlättar och inbjuder till hälsosamma och bra val.

### Livsmedelsutbud i skolcafeteria

En cafeteria är ett viktigt inslag för elever som går långa dagar i skolan.

Bra principer för skolcafeterian (Livsmedelsverket, 2013):

- Cafeterian ska ge möjlighet till avkoppling och trevlig samvaro
- Cafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom frukt, smörgås, yoghurt, mjölk och vatten
- Sortimentet ska inte ersätta skollunchen
- Öppettiderna ska inte konkurrera med skolrestaurangen

### Livsmedelsutbud i fritidsgårdars och övriga offentliga lokalers cafeterior

En stor del av verksamheten i offentliga lokaler, exempelvis simhallar och idrottsanläggningar, bekostas med offentliga medel. Utbudet bör därför stödja folkhälsomålet om att främja goda matvanor (Statens Folkhälsoinstitut, 2011).

Bra principer för cafeterior i fritidsgårdar och övriga offentliga lokaler är att (Livsmedelsverket, 2013):

- Cafeterian ska ge möjlighet till avkoppling och trevlig samvaro
- Cafeterian ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom frukt, smörgås, yoghurt, mjölk och vatten
- Cafeterians utbud får gärna bestå av livsmedel som uppfyller kriterierna för nyckhålsmärkning

### *Samverkan och lärande*

Fritidsgårdarna och cafeterior strävar efter att hålla som hög kvalitet som möjligt. Bra mat är en viktig förutsättning för god hälsa. All personal som hanterar livsmedel har ett gemensamt ansvar att arbeta för kommuninvånarnas bästa.

### *Måltidsmiljö*

Måltidsmiljön är viktig och ska därför utformas i samråd mellan besökare och personal så att den känns trivsamt och tilltalande.

### *Delaktighet och inflytande*

Besökare ska ges möjlighet att vara med och påverka utbudet och måltidsmiljön.

### *Miljö och hållbar utveckling*

Cafeteriorna ska främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning.

Verksamheterna ska arbeta för att främja en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### **Kompetensutveckling**

Kommunens cafeterior bör uppmuntra och stödja kommuninvånare till goda matvanor. Kommunen bör därför regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens som uppdragen innebär.

### **Genomförande**

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål och syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

### **Uppföljning**

Uppföljning sker genom verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till besökare.

### **Referenser**

Bergslagens Kommunalteknik.(2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål.*

Livsmedelsverket. (2013). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_livsmedelsverket\\_nov13.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra_mat_i_skolan_livsmedelsverket_nov13.pdf)

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Målområde 10: Matvanor och livsmedel: Kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtad från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12677/Matvanor-o-livsmedel-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf>

### **Övriga källor**

- APT diskussioner med personal på fritidsgårder (Karlsäng och Gyttorp)
- APT diskussioner med personal på cafeterior (Simhall, Hjernet & Gläntan)

## Särskilt boende

Maten och måltiden inom särskilt boende har stor betydelse för välmående och trivsel och är så mycket mer än att bara tillgodose behov av energi och näringsämnen. Måltiden i äldreomsorgen kan vara en av dagens höjdpunkter. En satsning på bra mat i omsorgen är en satsning på hela verksamheten. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Därför är det viktigt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet. En måltid av hög kvalitet kan skapa förutsättning för ett bra näringsintag, bli en paus med fokus på något trevligt, skapa delaktighet och gemenskap (Livsmedelsverket, 2011).

Principer för måltider i särskilt boende (Livsmedelsverket, 2011):

- Måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg miljö, erbjuda gemenskap och främja livskvalitet
- Måltiderna bör, så långt det är möjligt, anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål
- Måltidsordning är ett bra sätt att dela in dygnet
- Måltider behöver erbjudas ofta då äldre har liten aptit och behöver äta oftare för att få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen

### Måltider

Äldreomsorgen ska vid heldygnsböende, ge de äldre 100 % av rekommenderat behov av energi- och näringsämnen fördelat enligt (Livsmedelsverket, 2011):

- frukost 20-25 %
- mellanmål 5-10 %
- lunch 25-30 %
- mellanmål 5-10 %
- kvällsmål 20-25 %
- mellanmål 5-10 %

Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar.

### Måltidsmiljö

Gott bemötande och trevliga lokaler där maten serveras bidrar till matlust och trivsel.

Växter, skärmar och bra belysning kan avgränsa och ge en trivsam känsla. Det är också viktigt att tänka på ljudmiljön och att stänga av störande ljud, minimera "spring" i lokalen, att vänta med disk till efter måltiden.

### Delaktighet och inflytande

**Kostmöte.** På kostmötet tillvaratas viktiga erfarenheter och synpunkter på mat, måltider och måltidsmiljö. I kostmötet ingår enhetschef (sammankallande), kostombud från avdelningar, måltidspersonal och kostchef. Kostmöten ska omfatta måltidens alla faktorer där Livsmedelsverkets modell för bra måltider, se sid 5, används. Kostmöten bör genomföras var 6:e vecka.

**Gårdsråd.** Gårdsråd består av brukare (boende), gode män, anhöriga, politiker, personal från varje avdelning, enhetschef samt en representant från det kommunala pensionärsrådet. Gårdsrådet träffas fyra gånger per år eller vid behov. Syftet är att ta upp frågor som rör verksamheten där mat, måltider och måltidsmiljö ingår.

### ***Pedagogiska måltider***

Mat ger inte bara energi och näringsämnen, utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Att få äta sin mat i lugn och ro i en trevlig och avspänd miljö gör att det blir lättare att äta också för den med nedsatt aptit. Många får bättre aptit av att äta tillsammans med andra.

Pedagogisk måltid innebär att personal äter tillsammans med de äldre. De pedagogiska måltiderna är viktiga för att skapa lugn och ro under måltiderna och bidrar till att boendets miljö så långt som möjligt är hemlik. De boende behöver personal som förebilder och stöd.

Personalen är förebilder bland annat genom att:

- visa vad en balanserad måltid är
- äta all mat som serveras
- främja matglädje och en positiv inställning till måltiden

Den pedagogiska måltiden ingår i personalens arbetstid. Arbetsledare bedömer hur många av personalen som ska äta pedagogiskt i varje arbetsgrupp och måltid.

### ***Festliga tillfällen***

I de flesta kulturer firar man högtider och andra tillfällen genom att äta tillsammans. Fester och högtider är efterlängtade undantag i vardagen. Helger och högtider ska uppmärksammas både vad gäller mat och dukning.

### ***Kompetensutveckling***

All personal som hanterar livsmedel och deltar i måltidsverksamhet- chefer, måltidspersonal och personal har ett gemensamt ansvar att arbeta för de äldres bästa. Kommunen bör därför regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens som uppdraget innebär.

### ***En god och jämlik hälsa inom särskilt boende***

Faktorer som ekonomiska förutsättningar, utbildningsnivå, boende och våra levnadsvanor medför att vissa grupper av äldre har sämre hälsa. Att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsoutveckling innebär att man behöver arbeta med olika strategier och insatser för att *alla* äldre ska kunna få del av den goda hälsan och välfärden.

Förekomsten av många kroniska sjukdomar är högre i de allra äldsta åldersgrupperna. Detta gör att bra matvanor är särskilt betydelsefulla för dessa grupper. Risken att utveckla "välfärdssjukdomar" minskar med en varierad kost bestående av frukt, grönsaker, fiberrika matvaror och liten konsumtion av fett. Det är dock väldigt få äldre som äter grönsaker, rotfrukter, frukt och bär i Nora kommun och nästan hälften av alla äldre vill öka sitt intag av frukt och grönt (Anderberg, 2013).

Risken för viktninskning och undernäring, ökar med stigande ålder. Avgörande för hälsotillståndet är en bibehållen vikt. Störst risk för undervikt och undernäring löper ensamboende, nyblivna änkor och änklingar, äldre med kort utbildning, äldre med låg inkomst, fysiskt och socialt inaktiva, personer med funktionshinder, personer med depressioner eller andra psykiska åkommor (Josefsson & Eriksson, 2011).

### ***Miljö och hållbar utveckling***

Måltidsverksamheten ska tillsammans med personal främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning. God samverkan mellan kök och verksamhet främjar en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### Genomförande

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål o syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

### Uppföljning

Uppföljning sker genom gårdsråd och kostmöten och verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till brukare och anhöriga.

### Referenser

Anderberg, N. (2013). *Äldres hälsa – En kartläggning av hälsofrämjande och förebyggande arbete för ett hälsosamt åldrande i Hällefors, Ljusnarsberg, Lindesberg och Nora kommun*. Nora: Nora kommun. Hämtad från

<http://www.folkhalsabergslagen.se/download/18.76f275371410de6bf082609/1381326471787/%C3%84ldres+h%C3%A4lsa+En+kartl%C3%A4ggning+av+h%C3%A4lsofr%C3%A4mjande+och+f%C3%B6rebyggande+arbete+f%C3%B6r+ett+h%C3%A4lsosamt+%C3%A5ldrande+i+H%C3%A4llefors,+Ljusnarsberg,+Lindesberg+och+Nora+kommuner..pdf>

Bergslagens Kommunalteknik.(2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål*.

Josefsson, K. (red) & Eriksson, H.G. (2011). *Liv & hälsa Södermanlands och Örebro län 2008 Äldre personers hälsa, levnadsvanor och livsvillkor - En enkätundersökning*. Hämtad från <http://www.landstingetsormland.se/PageFiles/31870/%C3%84ldre%20personers%20h%C3%A4lsa%20levnadsvanor%20och%20livsvillkor%20i%20S%C3%B6dermanlands%20och%20%C3%96rebro%20l%C3%A4n.pdf>

Livsmedelsverket. (2011). *Bra mat i äldreomsorgen*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-ward-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat\\_omsorgspersonal.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-ward-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat_omsorgspersonal.pdf)

### Övriga källor

- Workshop representanter från ledningsgrupp Äldreomsorg, Hemsjukvård och enheten för funktionsstöd
- APT diskussioner Särskilt boende

## Hemtjänst

När man blir äldre förändras kroppens behov av energi och näringsämnen. Många äldre får sämre aptit och svårt att äta tillräckligt. Det är vanligt med undernäring bland äldre som bor kvar i hemmet. Forskning visar att 50 procent av de hemmaboende äldre med hemtjänst eller hemsjukvård är i riskzonen för undernäring (Saletti, 2007). I Socialstyrelsens vägledning ses nutritionsbehandling som en del av vården och omsorgen (Socialstyrelsen, 2000). Mat och matvanor ska vara en del av vårdplaneringen i biståndsbedömningen. Hemtjänsten beviljar vid behov hjälp med inköp, distributioner av matlådor, frukost och enklare kvällsmål (Nora kommun, 2012). Arbetet med måltider inom hemtjänsten bör fokusera på att verka för god livskvalitet samt att maten och måltiderna anpassas efter individuella behov, vanor och önskemål (Livsmedelsverket, 2015)

Principer för måltider i hemtjänsten (Livsmedelsverket, 2015):

- Måltiden ska vara en trevlig upplevelse och främja livskvalitet
- Måltiderna bör, så långt det är möjligt, anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål
- Måltidsordning är ett bra sätt att dela in dygnet
- Nattfasta ska inte överstiga 11 timmar

### *Måltider*

Hemtjänsten levererar matlådor till de som har beviljats detta. Brukare väljer om de önskar en matlåda varje dag eller någon/några dagar per vecka. Den enskilde kan välja mellan två olika maträtter. Matlådorna levereras kyllda.

Eftersom matdistribution bara finns för huvudmålet kan den enskilde därutöver beviljas hjälp med frukost och enklare kvällsmål.

### *Måltidsmiljö*

Måltidsmiljön har stor betydelse för den enskildes aptit. Att göra måltiden trivsam och lockande genom att presentera maten på ett tilltalande sätt bidrar till matlust och en god måltidsupplevelse. Enkla medel som att plocka rent på bordet där maten skall ätas, att duka fint och lägga upp maten vackert på tallriken och tala om vad som serveras och vilka tillbehör som finns bidrar till att göra måltidsmiljön trivsam och ökar välbefinnandet.

### *Delaktighet och inflytande*

Kostmöten med hemtjänstpersonal, enhetschef (sammankallande), måltidspersonal och kostchef ska hållas två till fyra gånger per år. Kostmöten ska omfatta måltidens alla faktorer där Livsmedelsverkets modell Bra måltider, se sid 5, används.

### *Samverkan och Kompetensutveckling*

All personal som hanterar livsmedel inom hemtjänsten, chefer, måltidspersonal och personal har ett gemensamt ansvar att arbeta för de äldres bästa. Kommunen ska regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens detta innebär.

### *En god och jämlik hälsa inom särskilt boende*

Faktorer som ekonomiska förutsättningar, utbildningsnivå, boende och våra levnadsvanor medför att vissa grupper av äldre har sämre hälsa. Att skapa förutsättningar för en god och jämlik

hälsoutveckling innebär att man behöver arbeta med olika strategier och insatser för att *alla* äldre ska kunna få del av den goda hälsan och välfärden.

Förekomsten av många kroniska sjukdomar är högre i de allra äldsta åldersgrupperna. Detta gör att bra matvanor är särskilt betydelsefulla för dessa grupper. Risken att utveckla "välfärdssjukdomar" minskar med en varierad kost bestående av frukt, grönsaker, fiberrika matvaror och liten konsumtion av fett. Det är dock väldigt få äldre som äter grönsaker, rotfrukter, frukt och bär i Nora kommun och nästan hälften av alla äldre vill öka sitt intag av frukt och grönt (Anderberg, 2013).

Risken för viktminskning och undernäring, ökar med stigande ålder. Avgörande för hälsotillståndet är en bibehållen vikt. Störst risk för undervikt och undernäring löper ensamboende, nyblivna änkor och änklingar, äldre med kort utbildning, äldre med låg inkomst, fysiskt och socialt inaktiva, personer med funktionshinder, personer med depressioner eller andra psykiska åkommor (Josefsson & Eriksson, 2011).

### **Miljö och hållbar utveckling**

Måltider ska så långt som möjligt främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning. Personal bör uppmuntra brukare till goda matvanor. God samverkan mellan kök, brukare och personal ska främja en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### **Genomförande**

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål och syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvarig.

### **Uppföljning**

Uppföljning sker genom brukarenkäter och verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till brukare och anhöriga.



## Referenser

Anderberg, N. (2013). *Äldres hälsa – En kartläggning av hälsofrämjande och förebyggande arbete för ett hälsosamt åldrande i Hällefors, Ljusnarsberg, Lindesberg och Nora kommun*. Nora: Nora kommun. Hämtad från

<http://www.folkhalsabergrslagen.se/download/18.76f275371410de6bf082609/1381326471787/%C3%84ldres+h%C3%A4lsa+En+kartl%C3%A4ggning+av+h%C3%A4lsofr%C3%A4mjande+och+f%C3%B6rebyggande+arbete+f%C3%B6r+ett+h%C3%A4lsosamt+%C3%A5ldrande+i+H%C3%A4llefors,+Ljusnarsbergs,+Lindesbergs+och+Nora+kommuner..pdf>

Bergslagens Kommunalteknik.(2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål*.

Josefsson, K. (red) & Eriksson, H.G. (2011). *Liv & hälsa Södermanlands och Örebro län 2008 Äldre personers hälsa, levnadsvanor och livsvillkor - En enkätundersökning*. Hämtad från <http://www.landstingetsormland.se/PageFiles/31870/%C3%84ldre%20personers%20h%C3%A4lsa%20levnadsvanor%20och%20livsvillkor%20i%20S%C3%B6dermanlands%20och%20%C3%96rebro%20l%C3%A4n.pdf>

Livsmedelsverket. (2015). *Bra mat i äldreomsorgen*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från

Nora kommun. (2012). *Övergripande handlägningsrutin gällande hemtjänst, boendestöd och särskilt boende (Sn §97, dnr 176/2012)*. Nora: Nora kommun. Hämtad från <http://www.nora.se/download/18.19eae5ad13ae1eda7e9269c/>

Saletti, A. (2007). *Nutritional status and mealtime experiences in elderly care recipients*. Stockholm: Karolinska Institutet. Hämtad från <http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/fordjupning/avhandling-anja-saletti.pdf>

Socialstyrelsen. (2000). *Näring för god vård och omsorg: En vägledning för att förebygga och behandla undernäring*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18400/2011-9-2.pdf>

## Övriga källor

- Workshop representanter Äldreomsorg, Hemsjukvård och Enheten för funktionsstöd
- APT diskussioner inom hemtjänst

## Gruppbestäder

I Nora kommun finns gruppbestäder för ensamkommande barn samt personer med funktionshinder eller neuropsykiatriska diagnoser. Maten och måltider har stor betydelse för välmående och trivsel och kan vara en av dagens höjdpunkter.

Bra principer för måltider i gruppbestäder (Livsmedelsverket, 2012).

- Måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg miljö, erbjuda gemenskap och främja livskvalitet
- Måltiderna bör, så långt det är möjligt, anpassas efter de boendes egna behov, vanor och önskemål
- Måltidsordning är ett bra sätt att dela in dygnet
- Måltiderna ska bidra till kommunens miljöarbete och en hållbar konsumtion

## Måltider

Måltiderna i gruppbestäder bör följa de officiella kostråden som står på vetenskaplig grund och baseras på en sammanvägning av aktuell forskning. Råden riktar sig till friska personer. Kontakt med dietist kan behövas för individuella råd till personer med särskilda behov och sjukdomar.

Livsmedelsverkets fem kostråd för att äta hälsosamt (Livsmedelsverket, 2012):

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.
- Begränsa intaget av läsk, godis och chips.
- Äta mindre salt.

## Samverkan och kompetensutveckling

Personal på gruppbestäder har i uppdrag att handla och tillaga måltider på uppdrag av brukarna. Kommunen bör därför regelbundet tillgodose och säkerställa att personal har den kompetens som uppdragen innebär.

## Måltidsmiljö

Gott bemötande och trevliga lokaler där maten ska ätas bidrar i hög grad till hur måltiden uppfattas som helhet. Rena, fräscha och trevliga lokaler bidrar till matlust och trivsel.

Växter, skärmar och bra belysning kan avgränsa och ge en trivsam känsla. Bra att också tänka på ljudmiljön och att stänga av störande ljud, minimera "spring" i lokalen, samt att vänta med disk till efter måltiden.

## Delaktighet och inflytande

Boende ska så långt som möjligt vara med i planering av menyer och inköp. Matrådsmöten ska omfatta måltidens alla faktorer där Livsmedelsverkets modell för bra måltider, se sid 5, används.

### ***Pedagogiska måltider***

Mat ger inte bara energi och näringsämnen, utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. På gruppboendestäder planerar, handlar och tillagar personal och boende maten tillsammans. Pedagogisk måltid innebär att personal äter tillsammans med de boende. De pedagogiska måltiderna är viktiga för att skapa lugn och ro under måltiderna och bidrar till att boendets miljö så långt som möjligt är hemlik. De boende behöver personal som förebilder och stöd (Livsmedelsverket, 2012).

Personalen är förebilder bland annat genom att:

- visa vad en balanserad måltid är
- äta all mat som serveras
- främja matglädje och förmedla en positiv inställning till måltiden

Den pedagogiska måltiden ingår i personalens arbetstid. Arbetsledare bedömer hur många av personalen som ska äta pedagogiskt i varje arbetsgrupp och måltid.

### ***Festliga tillfällen***

I de flesta kulturer firar man högtider och andra tillfällen genom att äta tillsammans. Fester och högtider är efterlängtade undantag i vardagen. Helger och högtider ska uppmärksammas både vad gäller mat och dukning.

### ***En god och jämlik hälsa inom gruppboendestäder***

Bra matvanor är en viktig faktor för att må bra, både nu och längre fram i livet. Studier visar att många personer med intellektuell funktionsnedsättning har svårigheter förknippade med mat och ätande. Det kan leda till ensidiga val av livsmedel och att man inte får i sig den näring man behöver i rätt mängd.

Att uppleva att man har en dålig hälsa är mer än tio gånger vanligare bland personer med funktionsnedsättning än i befolkningen generellt. När det gäller personer med utvecklingsstörning visar forskning en ökad risk för både undervikt och övervikt. Framförallt finns en förhöjd risk att drabbas av fetma. Studier visar att ohälsosamma matvanor och bristande fysisk aktivitet är vanlig i denna grupp, vilket delvis kan förklara viktproblemen. För att underlätta bra mat- och rörelsevanor är det viktigt att erbjuda stödjande fysiska och sociala miljöer och ge individen möjlighet att göra hälsosamma val i vardagen (Livsmedelsverket, 2012)

### ***Miljö och hållbar utveckling***

Gruppboendestäderna ska främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning. Verksamheterna ska arbeta för att främja en hållbar utveckling. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### ***Uppföljning***

Uppföljning sker årligen genom brukarenkäter och verksamhetsberättelse och återkopplas på lämpligt sätt till boende och anhöriga.

### ***Genomförande***

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål och syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

### **Referenser**

Bergslagens Kommunalteknik.(2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål.*

Livsmedelsverket. (2012). *Uppmuntra till bra måltider: Till dig som ansvarar för måltiden i gruppboheter och serviceboheter.* Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/gruppboheter-iss/rad-och-material/uppmuntra\\_till\\_bra\\_maltider\\_livsmedelsverket.pdf](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/gruppboheter-iss/rad-och-material/uppmuntra_till_bra_maltider_livsmedelsverket.pdf)

### **Övriga källor**

- APT diskussioner inom gruppboheter (funktionshindrade, neuropsykiatri och ensamkommande barn)

## Måltidsverksamheten

Måltidsverksamheten tillagar och levererar mat till övriga verksamheter.

Måltidsverksamheten ska organiseras och administreras för att i förhållande till uppfyllda mål ge kommunen som helhet bästa möjliga resultat. Samverkan, samnyttjande samt teknik- och datautveckling ska ske för att ge bästa resursanvändning. Det övergripande ansvaret och ledningen av måltidsverksamheten ska utgöras av personal med kostekonomisk kompetens.

### *Principer för måltidsverksamheten i Nora kommun* (Kommunfullmäktige, 2009)

Måltidsverksamheten i samråd med berörd personal i övriga verksamheter i kommunen ska:

- Värna om och inspirera till god matkultur med näringsriktiga och lustfyllda måltider i en lugn och rofylld miljö
- Främja resurshållning, kretsloppstänkande och ekonomisk hushållning
- Verka för att alla som erbjuds måltider också äter dem
- Följa framtagna riktlinjer för näringskvalitet och måltidsordning för storhushåll
- Revidera uppställda mål i enlighet med nationella mål och riktlinjer
- Maten ska tillagas så nära gästen som möjligt
- Råvarorna ska i största möjliga utsträckning vara närproducerade

I skolan och hemtjänst erbjuds två lunchalternativ varje dag.

### *Måltidsmiljö*

Gott bemötande och trevliga lokaler där maten serveras bidrar till matlust och trivsel. Måltidsmiljön är en betydande del av måltiden och ska därför utformas i samråd med gästen, så att miljön känns trivsam och tilltalande.

### *Delaktighet och inflytande*

Genom matråd, kostmöten och gårdsråd ska måltidspersonal tillsammans med matgäster och personal vara delaktiga i utvecklingen av måltiderna. De ska omfatta måltidens alla faktorer där Livsmedelsverkets modell för bra måltider, se sid 5, används. De bör genomföras regelbundet i överenskommelse med respektive verksamhet.

### *Kvalitetssäkring måltider*

Kostorganisationen arbetar med kvalitetssäkring i egenkontrollprogrammet som varje kök har. Allt dokumenteras skriftligt enligt framtagna rutiner. I kvalitetssäkringen ingår även att kostpersonalen äter den mat som serveras till gästerna, då måltiden bedöms utifrån utseende, smak, konsistens, form och lukt. Skriftliga förslag på åtgärder eller förbättringar på t ex recept rapporteras till kostchef en gång per månad. Underlagen ska beaktas vid planering av menyer. Måltiden kan med fördel även ätas pedagogiskt tillsammans med barn eller elever om möjlighet finns.

### *Utflykter*

Under en friluftsdag eller liknande ska matsäcken ersätta lunch eller mellanmål. Utflyktslunchen ska ge samma energi som en vanlig lunch och mellanmålet i matsäcken ska ge den energi och näring som ett mellanmål bör ge (se rubrik måltider under respektive verksamhet). Särskilda rutiner för utflyktsmat ska tillämpas och utarbetas av kostchef.

### ***Festliga tillfällen***

Måltidsverksamheten ska i samverkan med förskola, skola och äldreomsorg vara en resurs vid festliga tillfällen, traditioner, helger och högtider.

### ***Samverkan och lärande***

Måltiderna ska ses som en del av kommunens verksamhet. Måltidspersonal ska tillsammans med övrig personal aktivt bidra till lärande genom till exempel temaveckor. Samverkan mellan måltidspersonal och andra professioner ska uppmuntras. Kostchef och verksamhetschefer ansvarar för att samverkan, erfarenhetsutbyte och lärande sker i de olika verksamheterna.

### ***Miljö och hållbar utveckling***

Andelen ekologiska råvaror av inköpta livsmedel ska minst vara 25 %. Verksamheten ska sträva efter att tillaga maten från grunden med råvaror av hög kvalitet. Uppgifter om livsmedlens ursprung, odling, lagring och övrig hantering ska redovisas av leverantören vid upphandling. Det kostpolitiska programmet ska tillsammans med upphandlingspolicyn för Nora kommun vara vägledande dokument vid livsmedelsupphandling. Matsvinnet ska så långt som möjligt minimeras. Målen i gällande avfallsplan för Nora kommun (Bergslagens kommunalteknik, 2015) ska följas.

### ***Kompetensutveckling***

Kunskapsnivån hos produktions- och måltidspersonal ska kontinuerligt hållas hög för att kvalitetsmässigt bästa resultat på tallriken ska åstadkommas.

### ***Genomförande***

Kosten ska följa Nordiska Näringsrekommendationer 2012. Bra mat i skolan, Bra mat i förskolan och Bra mat i äldreomsorgen, Uppmuntra till bra måltider ska användas som vägledande dokument vid planering av måltiderna. Närings- och kostnadsberäknade matsedlar för olika gäst kategorier ska användas som underlag för matsedelsplaneringen. God matkultur och husmanskost, anpassad till gästgruppen, är den övergripande inriktningen för matsedlarna. Måltiderna ska ge gästen ur närings synpunkt riktig sammansatt kost av god kvalitet. Specialkost och kost med anpassad konsistens för tugg- och svälj svårigheter samt berikad kost ska följas upp i samverkan med skolhälsovård samt medicinskt ansvarig sjuksköterska.

Regler och instruktioner/checklistor för verksamheten för att uppnå mål och syfte med det kostpolitiska programmet beslutas av verksamhetsansvariga.

### ***Uppföljning***

Övergripande uppföljning och utvärdering av kostverksamheten ska ske kontinuerligt. Med detta avses både vad gästerna och personal tycker om måltiderna och genom kontroll av kostnader i förhållande till erhållen tjänst i samband med bokslut. För detta ska kostplaneringssystem och verktyget Skolmat Sverige användas. Samtliga kök ska arbeta aktivt med att minimera svinn i verksamheterna. Svinnmätning ska genomföras en gång per termin på samtliga skolrestauranger i Nora kommun. Svinnmätning i övriga verksamheter är önskvärt i framtiden.

Uppföljning sker även genom verksamhetsberättelse.

### *Referenser*

Bergslagens Kommunalteknik.(2015). *Kommunal avfallsplan 2016 – 2020. Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg och Nora. Strategier och mål.*

Måldokument för Nora kommuns Måltidsverksamhet, beslutat av kommunfullmäktige 2009-12-09

Nordiska näringsrekommendationer 2012

Bra mat i förskola, Livsmedelsverket 2010

Bra mat i skolan, Livsmedelsverket 2013

Bra mat i äldreomsorgen, Livsmedelsverket 2013

Uppmuntra till bra måltider - Till dig som ansvarar för måltiden i gruppboheter och serviceboheter, Livsmedelsverket 2012

### *Övriga källor*

- APT diskussioner inom måltidsverksamhet