

MÅLTIDSPLAN 2024-2026.



Antagen av kommunfullmäktige 2024-12-16
Dnr KS/2024-00146



SÖDERKÖPING.SE

INNEHÅLL

Måltidsplan	3
Helhetssyn på måltiderna	4
Hälsosam mat av bra kvalitet	5
Samarbete kring hälsosamma och trivsamma måltider	6
Förskola och skola	8
Äldreomsorg	11
Funktionsnedsättning - LSS	12
Säkerhet och beredskap	13
Köken och måltidspersonalen	14
Agenda 2030	15
Kommunstyrelsen	15



MÅLTIDSPLAN

Mat och måltider berör alla människor och är en viktig del av vår vardag. Det är inte bara en källa till näring och välbefinnande utan även ett tillfälle för social samvaro. Måltiden kan också fungera som mötesplats och kulturbärare.

Vi på Söderköpings kommun vill arbeta långsiktigt och hållbart med utvecklingen av mat och måltider. Som ett stöd i det arbetet finns kommunens Måltidsplan.

Måltidsplanen är ett övergripande styrdokument som riktar sig till kommunens samtliga verksamheter och ska bidra till hållbar utveckling och ska kvalitetssäkra måltidsverksamheten i Söderköpings kommun.

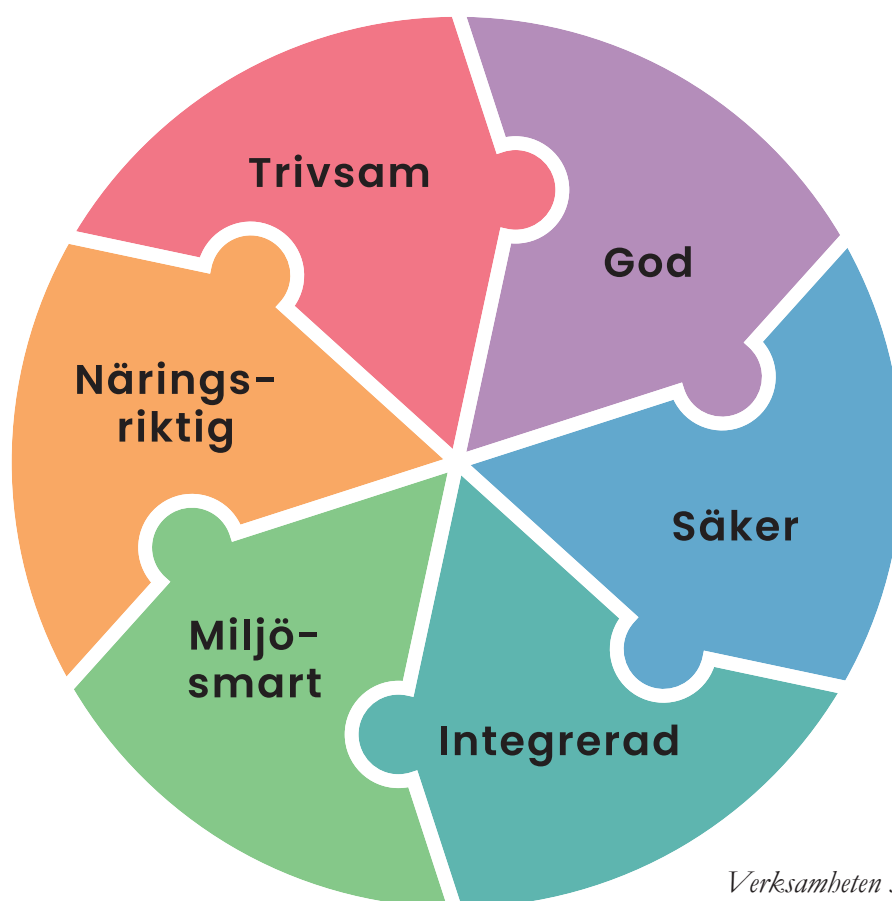
Planen ska utgöra grunden för hälsa, välmående och en bra miljö. Kostenheten samverkar med de olika förvaltningarna genom arbetet med måltidspedagogik som:

- ger kunskap om livsmedel och dess ursprung
- skapar intresse för måltiden
- lockar fler gäster till måltiderna
- skapar anpassade måltider efter de behov som finns.

HELHETSSYN PÅ MÅLTIDERNA

Måltidsplanen bygger på Livsmedelsverkets måltidsmodell som ger ett helhetsperspektiv på bra måltider. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att måltiderna ska skapa matglädje och bidra till hälsa och hållbar utveckling.

Att måltiden är god och miljön trivsamt är centralt för att maten ska hamna i magen, det gäller såväl för friska och sjuka som för unga och äldre. En bra måltid är näringsriktig och naturligtvis säker att äta. Med miljösmart menas måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling. Med integrerad menas att måltiderna är en del av verksamheterna de serveras inom.



Verksamheten ska arbeta enligt Livsmedelsverkets måltidsmodell. Alla pusselbitar är lika viktiga för en bra måltid!

HÄLSOSAM MAT AV BRA KVALITET

Söderköpings kommun erbjuder god och hälsosam mat som framställs med hänsyn till hälsa, miljö och långsiktig resurshushållning enligt Agenda 2030 och Livsmedelsverkets rekommendationer. Vi följer också både den nationella och regionala livsmedelsstrategin. Detta innebär att:

- Menyn är omväxlande och planeras utifrån de olika målgrupperna. Måltiderna är näringsberäknade för att säkerställa näringsinnehållet.
- Animaliska livsmedel ska vara producerade med god djuromsorg och uppfylla Upphandlingsmyndighetens kriterier.
- Viltkött ska serveras när det är ekonomiskt försvarbart och tillgången är tillräcklig.
- Vildfångad fisk ska vara fiskad med hållbara fångstmetoder och från hållbara bestånd, enligt MSCs riktlinjer eller likvärdigt. I den mån odlad lax används ska den följa Upphandlingsmyndighetens hållbarhetskrav. Verksamheterna ska följa utvecklingen inom området och genomföra förändringar som är miljömässigt och ekonomiskt hållbara.
- Ägg ska komma från frigående höns utomhus.
- Inom upphandlingens ramar (LOU) prioriterar vi inköp av svenska livsmedel och strävar efter att öka andelen lokalt producerade livsmedel. Målet är att vi ska uppnå att minst 80 procent av inköpta livsmedel ska vara producerade i Sverige av svenska råvaror och därmed följa Östergötlands regionala livsmedelsstrategi räknat i kronor, ej volym. I procentsatserna exkluderas kolonialvaror som inte produceras i Sverige, till exempel kaffe, te, kakao, kryddor och konserver.
- Strävan efter att minst 50 procent av inköpta livsmedel ska vara lokalproducerade av svensk råvara och därmed följa Östergötlands regionala livsmedelsstrategi räknat i kronor, ej volym.
- Vi strävar efter att andelen ekologiska livsmedel ska vara minst 30 procent så länge det är ekonomiskt försvarbart och med hänsyn taget till målet om lokalproducerade livsmedel.
- Följer gällande riktlinjer för PFAS (högfloreerade ämnen).
- Kaffe, te, kakao och bananer ska vara etiskt märkta.
- Verksamheten ska i så stor utsträckning som möjligt välja frukt och grönsaker i säsong.
- Att maten lagas från grunden i så stor utsträckning som möjligt av livsmedel med hög kvalitet. Hel- och halvfabrikat ska användas i så liten utsträckning som möjligt för att ha god kontroll på innehåll och undvika onödiga tillsatser.
- Även soppmåltider ska ge tillräckligt med energi och näring. En näringsrik soppa bör innehålla både potatis, pasta eller annan kolhydratrik komponent samt en proteinkälla, alternativt serveras med smörgås med ett proteinrikt pålägg eller mjölk till maten. Även till soppmåltider bör det serveras grönsaker.
- Tillagning och servering av specialkost och anpassade måltider ska följa Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola. Äldreomsorgen följer de nationella rekommendationerna där det är tillämpligt.
- Förskola och skola ska inte servera sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass, bullar och kakor. Högtider och annat kan firas på många olika sätt utan att det bjuds på sötsaker. Vid aktiviteter som till exempel bakning finns andra goda alternativ. Undantag är glass, tårta eller liknande till midsommar och pepparkakor till jul.
- Verksamheten ska arbeta för att servera nylagad mat och minimera varmhållningstider. Vid nybyggnationer ska tillagningskök förordas.
- Matsvinnet ska minimeras och följas upp. Alla förvaltningar är delaktiga i det arbetet.

SAMARBETE KRING HÄLSOSAMMA OCH TRIVSAMMA MÅLTIDER

För att måltiderna ska bli riktigt bra krävs kompetens, engagemang och samverkan mellan flera verksamheter, yrkesgrupper, anhöriga och matgäster. Ansvar för bra måltider vilar på många fler än dem som lagar maten. Här är viktigt att alla funderar på hur man själv kan bidra.

MÅLTIDSPERSONAL

Hur kan du bidra till att måltider tillagas och serveras med matglädje och hög kvalitet?



PEDAGOG

Hur kan du göra måltiden till en del av pedagogiken?

REKTOR OCH CHEF

Hur kan du ordna en trivsam måltidsmiljö och planera måltidsschemat så alla kan äta i lugn och ro?

FÖRÄLDER OCH ANHÖRIG

Hur kan du prata med ditt barn och anhöriga om vad som är en god måltid, trivsam måltidsmiljö och klimatsmart mat?

OMSORGSPERSONAL

Hur arbetar du för att måltiden ska vara en självklar del av vården och omsorgen? Hur kan du använda måltiden för att höja kvaliteten i hela verksamheten?



MATGÄST

Hur kan du engagera dig kring måltiderna i din verksamhet? Hur kan du bidra till en bra måltid och måltidsmiljö?



FÖRSKOLA OCH SKOLA

Skolmåltiden är en del av utbildningen i skolan. Förutom att ge energi och näring kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg, inte minst inom skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om en hållbar och hälsosam livsstil.

En bra måltid är inte bara maten på tallriken utan upplevelsen påverkas i hög grad av mötet med andra matgäster, rummets utformning, dofter och ljud. Den stämning som helheten skapar kan vara avgörande för om matgästen väljer att delta i den gemensamma måltiden.

Det är viktigt att måltiden får ta tid. I en lugn och stressfri miljö smakar maten godare och chansen ökar att matgästen äter tillräckligt för att täcka sitt energi- och näringsbehov.

Måltidsmiljön i skolan blir lugnare om vuxna äter tillsammans med eleverna.

Barn behöver få prova på utan tvång och på ett sätt som väcker nyfikenhet. Det finns också åtskilliga sätt att använda mat och måltiderna i det pedagogiska arbetet. Oavsett samtalsämne vid bordet bör måltiden i första hand vara en trevlig och rolig stund på dagen för alla matgäster.

Måltidsmiljön är dessutom en viktig del av arbetsmiljön.

Barn tycker om det de känner igen och vi har i uppdrag att lära barn att känna igen bra livsmedel.

Forskning tyder på att barn kan lära sig tycka om all mat om de är i rätt omgivning och om den presenteras på rätt sätt. Chansen att man ska tycka om maten ökar om man har trevligt tillsammans i en lugn miljö. Studier visar att barn vågar prova fler livsmedel och rätter när de arbetat med sensorisk träning som till exempel Sapere.



- Skollunchen ska vara näringsriktig och motsvara 1/3 av dagsbehovet.
- Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska användningen av socker vara låg i alla kommunens verksamheter riktade till barn och ungdomar under 18 år.
- Matgäster inom förskola och skola ska erbjudas måltidspedagogik genom ett väl genomtänkt arbetssätt med fokus på hälsa, tillagning, matsvinn och att genom besök på gårdar lära sig om matproduktion.
- Mattiderna planeras så att det möjliggör en lugn miljö där matgästerna kan äta utan stress. Riktlinjen är att lunchen ska serveras mellan klockan 11.00–13.00.
- För allas trevnad ska galonkläder, termobyxor, jackor och liknande lämnas utanför restaurangerna. På Ramunderskolan får man ta in jacka om den hängs på stolsryggen men inga ytterkläder får förekomma vid serveringslinjerna.
- Matgästen ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande över måltider och måltidsmiljö genom måltidsråd eller annat forum för dialog.
- Fokus på teman på matråd ska vara trygghet och trivsel.





ÄLDREOMSORG

Måltiderna inom äldreomsorgen har stor betydelse för äldres livskvalitet. Inte bara genom att ge energi och näring som skapar förutsättningar att orka delta i aktiviteter och gemenskap men också för att förebygga risker. Med stigande ålder ökar risken för nutritionsrelaterade problem, där undernäring är en av de största utmaningarna i äldreomsorgen.

Därför behöver måltiderna i äldreomsorgen i högsta möjligaste mån utgå från individens behov och önskemål samt främja aptit och matglädje som en del av omvårdnaden. Det är viktigt att omsorgspersonal på ett systematiskt sätt för en dialog i verksamheterna för att gemensamt utveckla måltiderna och måltidsmiljön, exempelvis i form av ett måltidsråd.

Måltiden kan också vara ett positivt avbrott i vardagen och bidra till glädje, gemenskap och meningsfullhet - en höjdpunkt att se fram emot.

- Måltiderna inom våra kommunala boenden ska fördelas jämnt under dygnets vakna timmar för att underlätta upptaget av näringsämnen. Det ska alltid finnas tillgång till mellanmål, dryck med mera till de som önskar.
- Det ska finnas kunskap och bedrivas ett systematiskt arbete för att förebygga och upptäcka ät- och nutritionsproblem.
- Mat och näring ska ses som en integrerad del av omvårdnaden och matgästen ska vid olika tillfällen erbjudas aktiviteter eller upplevelser kring måltiden för att skapa mervärden.
- Matgästen ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande över måltider och måltidsmiljö genom måltidsråd eller annat forum för dialog.



FUNKTIONSNEDSÄTTNING - LSS

Den som lagar och serverar måltider tar ett stort ansvar i att vara goda förebilder, visa på bra alternativ och inspirera till hälsosamma matvanor.

Stöd till hälsosamma matvanor måste alltid ges med största respekt för individen. Självbestämmanderätten för hur man vill leva sitt liv är grundläggande och inom exempelvis våra boenden är individen inte en gäst utan i sitt eget hem.

För personer som inte själva har förmågan att förstå vilka konsekvenser olika livstilsval ger eller vad som är hälsosam mat har personalen ett ansvar för att inspirera till hälsosamma matvanor. Det är viktigt att omsorgspersonal på ett systematiskt sätt för en dialog i verksamheterna för att gemensamt utveckla måltiderna och måltidsmiljön genom delaktighet och inflytande, exempelvis i form av måltidsråd.

- Måltiderna inom våra kommunala boenden ska fördelas jämnt under dygnets vakna timmar för att underlätta upptaget av näringsämnen. Det ska alltid finnas tillgång till mellanmål, dryck med mera till de som önskar.
- Det ska finnas kunskap och rutiner för att förebygga och upptäcka ät- och nutritionsproblem.
- Mat och näring ska ses som en integrerad del av omvårdnaden och matgästen ska vid olika tillfällen erbjudas aktiviteter eller upplevelser kring måltiden för att skapa mervärden.
- Menyn för veckan ska vara pedagogiskt anpassad för gruppen, gärna med bildstöd.
- Matgästen ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande över måltider och måltidsmiljö genom måltidsråd eller annat forum för dialog.



SÄKERHET OCH BEREDSKAP

Offentliga måltider har en betydande roll i Sveriges krisberedskap. Tillgång på mat och dricksvatten är en kritisk resurs. Det ansvar som kommuner och regioner har för medborgarna i vardagen gäller även vid kris. Det kallas för ansvarsprincipen.

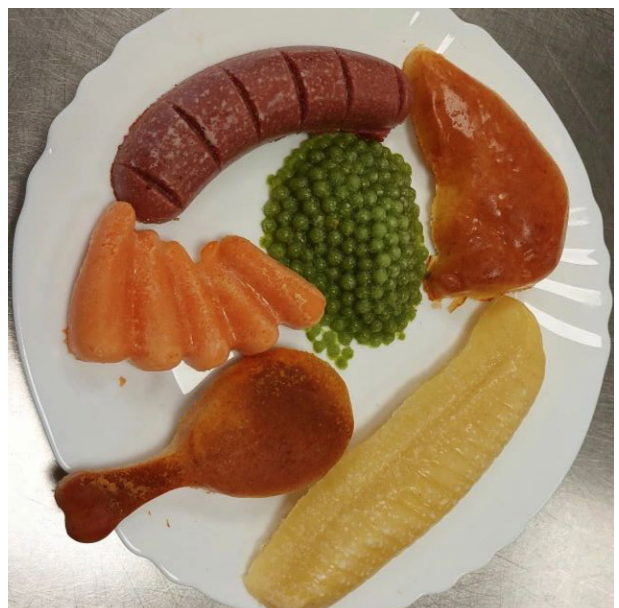
Den som har ansvar för en verksamhet under normala förhållanden har motsvarande ansvar vid störningar i samhället. I ansvaret ligger även att samordna arbetet och samverka med andra aktörer så att samhällets samlade resurser tillvaratas på bästa sätt och används effektivt.

Kostenheten ska öva olika krisscenarier minst en gång per år och se till att ha rutiner, utrustning och lagerhållning för att kunna hantera kriser och höjd beredskap i enlighet med planeringsföresättningar KS 2022-00213.



KÖKEN OCH MÅLTIDSPERSONALEN

- Personalen som arbetar inom Söderköpings kommuns måltidsverksamhet ska ha rätt kompetens och de ska erbjudas kontinuerlig utbildning.
- Måltidspersonalen ska ha god servicekänsla.
- Maten ska lagas med stor säkerhet och det innebär att egenkontrollprogram ska följas.
- Måltidspersonalens arbetsmiljö ska vara säker och bekväm.
- Arbetsklimatet för måltidspersonalen ska vara tillåtande, uppmuntra idériakedom och initiativförmåga.



AGENDA 2030

Livsmedelskedjan påverkar och påverkas direkt och indirekt av alla målen i Agenda 2030. De offentliga måltiderna står för en stor andel av de totala måltiderna i samhället.

Det är därför viktigt att kommunen går före och är det goda exemplet till önskvärd konsumtion.

- Verksamheten ska arbeta aktivt med att minimera matsvinnet. Detta ska göras i samarbete med övriga förvaltningar och alla våra matgäster.

- Verksamheten ska sträva efter att så långt det är möjligt säsongsanpassa sina menyer.
- Verksamheten ska sträva efter att öka andelen vegetabilier.
- Verksamheten ska aktivt arbeta för att öka andelen lokalproducerade livsmedel.
- Verksamheten ska sträva efter så liten klimat- och miljöpåverkan som möjligt vid produktion, framställning, tillagning, transporter och övrig hantering.



KOMMUNSTYRELSEN

Kommunstyrelsen har det övergripande ansvaret för måltiderna i kommunen. Det innebär att de är ansvariga utifrån livsmedelslagstiftningen. De har även ansvar för att anta en riktning att sätta en kvalitetsnorm för måltiderna i kommunen. Detta görs genom måltidsplanen som ska revideras och utvärderas varje mandatperiod. Kommunstyrelsen har ansvar att säkerställa att en uppföljning av måltidsplanen sker årligen.



SÖDERKÖPING.SE

Söderköpings kommun, 614 80 Söderköping
www.soderkoping.se, 0121-181 00