

Antagen av Kommunfullmäktige 2009-03-30



**Kostpolicy för Valdemarsviks kommun**

## Syfte

Syftet med riktlinjerna är att visa barn och utbildningsutskottets intentioner, förhållningssätt och målsättning med kostverksamheten, mat och måltider inom utskottets verksamhetsområde. Riktlinjerna ska vara vägledande för chefer och personal inom verksamheterna.

## Maten är viktig

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna ska grundläggas och främja en god folkhälsa. Måltiden ska ge stimulans, tid för återhämtning och en trevlig samvaro.

Kost innefattar allt vad vi väljer att äta och dricka. Det handlar om när, var och hur vi äter. Situationen då vi äter tillsammans är viktig för oss som sociala individer, då mönster formas för hur vi betar oss i samvaro med andra. Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta ger tillfälle till samtal.

Förskolan och skolan har möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för deras matvanor, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnens matvanor.

Vi vill att barn och ungdomar ska prova olika slags mat, både traditionell svensk husmanskost och rätter från andra delar av världen. På så sätt skapa goda och varierande matvanor med en bevarad nyfikenhet på det oprövade. Att grundlägga goda matvanor i tidig ålder kan förebyggas risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och karies. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir piggare och får lättare att leka och lära, bättre förutsättningar att klara skolarbetet. Frukost, mellanmål och lunch för barn inom förskolan och skola ska förutom behov av näringsämnen och energi också ge träning i finmotorik och social samvaro. Vi bör föregå med gott exempel och i alla våra verksamheter främja en sund livsstil. I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som är rika på både socker och mättat fett.

## Mål

- Att servera förskolebarn, fritidshemsbarn och elever näringsrika måltider, av råvaror med bra kvalitet
- Måltiderna ska ge barn och elever en näringsriktig sammansatt kost av god kvalitet.
- Måltiden ska vara vällagad, välsmakande och utseendemässigt aptitlig
- Kvalitén ska redovisas genom närings- och kostnadsberäknade matsedlar
- Att genomföra kostenkät till eleverna årskurs 1 – 9
- Skolmåltiderna ska innehålla förutom huvudrätt även salladsbuffé hårt bröd, nyckelhålmärkts bordsmargarin, lättmjölk/mellanmjölk
- Maten ska tillredas så nära serveringstillfället som möjligt
- Vid upphandling av livsmedel ska den totala miljöpåverkan beaktas
- Lunchen bör schemaläggas så att eleverna kan äta mellan 11 – 13 och att varje barn och elev serveras lunch vid samma tid varje dag.
- Barn och elever erbjuds möjlighet att äta i lugn och ro i minst 20 minuter. Miljön är ordnad så att både barn och vuxna tycker det är trevligt att äta.
- Godis, söta drycker, glass, bullar, kakor, kex, och snacks ska ej säljas och bör endast i undantagsvis serveras i förskolor, skolor eller i skolkafeterior.
- I skolor och fritidsgårdarnas kafeterior kan barn och ungdomar köpa bra mellanmål såsom frukt, grönsaker, smörgås, mjölk och yoghurt.

## Energi och näringsinnehåll

Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska vara baserade på svenska näringsrekommendationer (SNR)

Energifördelning i % per måltid av dagsintaget

	Förskola	Skola	Fritidshem
Frukost	20%		20%
Mellanmål	5%		
Lunch	25%	25 – 35%	
Mellanmål	15-20%		15-20%

## Mellanmål

Mjölk, naturell yoghurt/fil, smörgås, grönsak och frukt, är exempel på bra livsmedel till mellanmål, som lätt kan anpassas till hur hungriga barnen är. Mellanmålet ger ett viktigt energitillskott mellan dagens huvudmåltider. De ska vara mättande utan att konkurrera ut lunchen eller middagen. Ett bra mellanmål minskar risken för småätande.

Söta livsmedel får blodsockret att ”åka berg och dalbana” och leder till att utrymmet för mer näringsrika livsmedel minskar och att man inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Risken för övervikt ökar.

## **Dryck**

Osötade drycker rekommenderas som måltidsdryck både i förskolor och skolan.

## **Kostsortiment specialkost**

Allergikoster, diabetiker, laktovegetarian och överkänsliga har rätt att få specialkost.

Efter konsultation/ godkännande från skolsköterska.

Nötter, mandel, sesamfrön och jordnötter får ej förekomma i förskolan och skolan.

Salt eller kryddblandningar som innehåller salt ska inte förekomma som bordskrydda i samband med måltid.

## **Kvalité-kontroll-uppföljning-delaktighet**

Kostenheten ansvarar för att enkätundersökning genomförs samt återkopplas till berörda.

Lagar och föreskrifter

Livsmedelsverket [www.slv.se](http://www.slv.se)

Skolverket [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

Folkhälsoinstitutet [www.fhinst.se](http://www.fhinst.se)

Litteraturhänvisning

Nya råd om mat i förskolan och skolan Livsmedelsverket



Valdemarsviks  
Kommun