



Eksjö
kommun

Måltidspolicy

Dokumenttyp:	Policy
Beslutad av:	Kommunfullmäktige, §91, 2013-04-25
Gäller för:	Förvaltningen, kommunledningskontoret, måltidsverksamheten.
Giltig från och med:	2013-04-25
Giltig till och med:	Tills vidare
Dokumentansvarig:	Måltidschef, kommunledningskontoret
Senast reviderad:	2026-02-19

Syfte

Måltidspolicyn är ett verktyg för att kvalitetssäkra alla måltider som **tillagas, hanteras och serveras** i Eksjö kommuns verksamheter.

Målgrupp

Policyn omfattar alla som möter matgäster och brukare i det dagliga arbetet samt beslutsfattare. Den används vid all planering, genomförande och uppföljning.

Förutsättningar som ligger till grund för policyn

Lagstiftning

Grunden för måltidspolicyn är:

- Socialtjänstlagen.
- Hälso- och sjukvårdslagen.
- Skollagen 2010:800, 10 Kap. 10 a §
- Livsmedelslagen.
- Riktlinjer framtagna av Livsmedelsverket.

Globala, nationella och regionala mål

Policyn har kopplingar till följande delar i agenda 2030:

Ingen hunger — Policyn fokuserar på näringsriktiga måltider för barn, äldre och omsorgsgrupper, anpassning för olika behov och förebyggande av undernäring vilket direkt stödjer målet om livsmedelssäkerhet och nutritions kvalitet.

God hälsa och välbefinnande — Policyns betoning på näringsberäknade menyer, anpassning efter aktivitetsnivå och arbete med förebyggande undernäring hos äldre främjar folkhälsa och välbefinnande.

God utbildning — Måltidspolicyens pedagogiska arbete i förskola och skola (lärande om mat, smakutmaning, delaktighet) stöder hälsofrämjande utbildning och livslånga goda matvanor.

Hållbara städer och samhällen — Genom att främja inkluderande, trygga och attraktiva måltidsmiljöer samt delaktighet (måltidsråd, ombud) bidrar policyn till social hållbarhet och inkluderande samhällen.

Hållbar konsumtion och produktion — Prioriteringsordningen vid upphandling (lokalproducerat, svenskt ekologiskt etc.), fokus på minskat matsvinn och resurshushållning är starkt kopplade till hållbar konsumtion och produktionsmönster.

Bekämpa klimatförändringarna — Val av lokal och ekologisk råvara samt minskat matsvinn bidrar till minskad klimatpåverkan även om kopplingen kunde förstärkas med beräknade klimatmål och klimatspårning i upphandlingen.

2/12/15 (indirekt) Livsmedelssystem och biologisk mångfald — Prioritering av säsonganpassade råvaror och krav på djurskydd i upphandling stödjer hållbara produktionsmetoder och kan gynna biologisk mångfald.

Eksjö kommuns kommunprogram

Policyn har följande kopplingar till kommunprogrammet.

Policyns fokus på delaktighet (måltidsråd, inflytande), trygg måltidsmiljö i skola och omsorg samt individuella anpassningar ligger i linje med kommunprogram som prioriterar jämlikhet och välfärd.

Starka kopplingar genom näringsriktiga skolmåltider, förebyggande arbete mot undernäring hos äldre och hälsofrämjande utbud i kaféer.

Upphandlingsprioriteringen och matsvinnsarbete stöder kommunprogrammets miljömål.

Prioriteringen av lokalproducerat och krav på att upphandlingen ska möjliggöra anbud från lokala producenter stärker lokala företag och lantbruk.

Koppling till andra styrdokument

Förtydligande och tillvägagångssätt vid implementering kommer att beskrivas mer utförligt i Handlingsplan Måltidspolicy som upprättas när policyn är beslutad.

Synsätt och viljeinriktning

Eksjö kommun är en kommun där alla är välkomna. En trygg och levande kommun som vi gemensamt arbetar för att på ett **hållbart sätt bevara och utveckla**. En aktiv kommun där allt känns nära. En närhet som ger mer tid för meningsfull fri tid.

Hållbar utveckling handlar om att vi alla inom Eksjö kommun använder våra gemensamma resurser medvetet. Vi ska inte äventyra möjligheterna för kommande generationer. Vi fokuserar på detta ur tre perspektiv:

- **Social hållbarhet** – vi ska vara en kommun där alla känner att grundläggande mänskliga rättigheter uppfylls. Alla ska på lika villkor erbjudas en livsmiljö där de kan tillgodogöra sig kunskap, utvecklas och **ha en god hälsa**.
- **Miljömässig hållbarhet** – vi ska alla ta **miljöansvar och effektivt hushålla med naturens resurser** för att bidra till ett gott klimat och en god livskvalitet för framtiden.
- **Ekonomisk hållbarhet** – vi ska skapa en balanserad ekonomisk tillväxt, **utan att slita på naturresurser** eller människa, där alla ska ha råd att tillgodose sina grundläggande behov.

Måltider tillagas och serveras genom kommunens försorg inom förskolan, i skolan, på fritidshemmen, på särskilda boenden, i restaurangerna på trygghetsboendena, genom matlådor som levereras hem till brukare och inom omsorgen. I kommunens caféer serveras lättare måltider, fika och smörgåsar. Målet är att erbjuda **god, vällagad, näringsriktig och säker** mat utifrån ett **miljösmart** perspektiv. Maten serveras med ett **gott bemötande** i en **trivsamt** måltidsmiljö. En måltidsstund att längta efter.

Övergripande mål

Mat är näring för kroppen, men bara om den hamnar i magen! För att maten ska hamna i magen är det viktigt att ta hänsyn till alla aspekter kring måltiden så att det blir den helhetsupplevelse som den är menad att vara. Måltidspolicyn baseras på Livsmedelsverkets måltidsmodell och riktlinjer för goda och hälsosamma måltider.



För att lägga pusslet krävs **kompetens, engagemang och samverkan**. För medarbetaren finns praktiska råd och förhållningssätt att arbeta efter. Dessa råd är framtagna för respektive verksamhet för att uppnå Måltidspolicyns övergripande mål. All personal har kunskap om matens och måltidens betydelse och om innehållet i Eksjö kommuns måltidspolicy.

Goda, trivsamma och integrerade måltider

Att laga god och hälsosam mat som matgästerna tycker om kräver bra råvaror, kunskap och engagemang. Många faktorer påverkar om maten uppfattas som god inte bara smaken utan också hur måltiden presenteras och serveras har stor betydelse. Maten som serveras är varierad, av hög kvalitet och med bra näringsinnehåll. All personal har relevant utbildning för att med bra råvaror och stort engagemang tillaga god och hälsosam mat. Köken är funktionella och anpassade för verksamheten.

Restaurangernas utformning inbjuder till en lugn och trivsamt måltid. Hänsyn tas till gästernas/brukarnas olika behov och önskemål och maten serveras på regelbundna tider, med fördel samma tid varje dag. Tidpunkten anpassas till gästernas/brukarnas behov. All personal har ett professionellt förhållningssätt och förmedlar en positiv syn på maten och måltiden för att främja goda matvanor.

Integrerade måltider betyder att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten. Våra matgäster erbjuds mat som gör dem mätta, pigga och som förebygger kostrelaterade problem. Måltiden är något att se fram emot under dagen. Menyn är anpassad för respektive målgrupp. Vårt uppdrag är att skapa måltider där matgästen känner gemenskap, delaktighet och meningsfullhet, dag efter dag. Eksjö kommun inbjuder matgästerna till inflytande över måltiderna och måltidsmiljön.

Näringsriktiga och säkra måltider

Näringsriktig mat som hamnar i magen ger bra förutsättningar för att må bra och orka vara aktiv. För att det som är näringsriktigt i teorin även ska göra nytta i praktiken måste maten ätas upp. Alla måltider som serveras i Eksjö kommun tillagas utifrån Livsmedelsverkets riktlinjer för förskola, skola, och omsorg. Menyn närings beräknas och måltiderna sätts samman med matpyramiden som grund.



I Matpyramidens bas finns mat som det är bra att äta mycket av – frukt, grönsaker och baljväxter, som bönor, ärtor och linser. Sen kommer spannmålsprodukter som bidrar med det viktiga fullkornet – bröd, gryner, müsli, matkorn och pasta.

I mitten och lite högre upp finns mat vi behöver, men lite mindre av än maten i basen. Det är mejeriprodukter, matfetter, fisk och skaldjur, ägg, fågel och rött kött. Baljväxterna finns även på den här nivån, eftersom de bidrar med protein och järn precis som fisk och kött.

I toppen på Matpyramiden finns mat som är bäst att inte äta så ofta. Det är läsk, sötsaker, fikabröd och snacks, som ger mycket fett, socker och salt men inte så mycket näring. Här finns också charkprodukter, som korv och bacon, som man inte bör äta så ofta för hälsans skull.

Alternativa rätter ökar möjligheten till att gästens näringsbehov tillgodoses. Vi förespråkar tallriksmodellen som guide i hur en portion bör vara sammansatt. Tallriksmodellen finns i tre olika varianter, en för den som rör sig regelbundet, en för den som rör sig lite samt en för äldre med nedsatt aptit.



(För dig som rör dig regelbundet)



(För dig som rör dig lite)



(För äldre med nedsatt aptit)

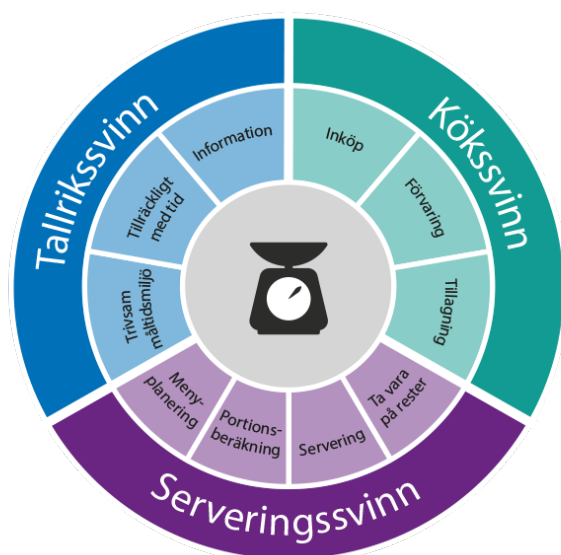
All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästerna ska kunna känna sig trygga. Samtliga verksamheter som hanterar mat följer gällande livsmedelslagstiftning och har ett fungerande egenkontrollprogram. Hela kedjan från inköp, tillagning och transport, till servering och disk kvalitetssäkras. Särskilda rutiner finns för matgäster med allergi och överkänslighet eller behov av annan måltidsanpassning. Tydlig information om maträtternas innehåll ökar matgästernas trygghet och möjlighet att själva välja eller välja bort.

Miljösmarta måltider

Miljösmarta måltider bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och de nationella miljömålen. I en tid med ett ovisst omvärldsläge och ökad fokus på beredskap samt robusthet fokuserar vi på att öka andelen livsmedel med svensk råvara. Användandet av ekologiska och svenskproducerade livsmedel ökar. Valet av de ekologiska produkterna syftar till att minska påverkan på både miljö och människor. Fukt, bär, grönsaker och rotfrukter köps in efter säsong. Eksjö kommun ska vid upphandling av livsmedel använda sig av följande prioriteringsordning:

1. Lokalproducerat
2. Svenskt ekologiskt
3. Svenskt konventionellt
4. Import ekologiskt
5. Import konventionellt

Matsvinn i alla led och onödiga tillsatser i maten minskas. Att producera mat som sedan slängs är inte hållbart. Då har all den energi, vatten och mark som behövs för att framställa maten använts i onödan. Dessutom är det oekonomiskt att slänga mat.



Användningen av energi, vatten och andra resurser sker på ett effektivt, resursbesparande och miljöanpassat sätt. Avfallet ska minimeras i första hand och i andra hand återanvändas.

Vid upphandling av livsmedel genomförs först en analys för att få översikt och kunskap om vad marknaden har att erbjuda. Marknadsanalysen ger underlag för hur upphandlingen genomförs och utformas så att anbud kan lämnas av såväl stora som små företag och lokala producenter.

Krav ställs på råvaror, transporter och förpackningar beträffande kvalitet, miljö och djurskydd. Kraven är tydligt formulerade, proportionerliga, förutsägbara och icke-diskriminerande.

Måltider inom förskola, fritidshem och skola

Inom förskola och fritidshem serveras förutom lunch också frukost och mellanmål, även dessa måltider omfattas av måltidspolicyn.

Måltiderna sätts i fokus och relevant kunskap finns hos verksamhetens personal för att främja barnen och elevernas lärande, utveckling och hälsa. Undervisningen i förskola och skola medverkar till att barn och elever lär sig mer om betydelsen av att äta bra och varierat. Bra mat i förskola och skola är mat som barnen lockas av och tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser. Med måltiderna kan morgondagens konsumenter få med sig kunskap, intresse och nyfikenhet kring mat och måltider.

För att eleverna ska vilja gå till skolrestaurangen och äta lunch behöver det vara en lugn och trygg plats där eleverna känner att de har tid att äta och umgås med sina kompisar. Viktiga förutsättningar för det är vuxna förebilder och att alla har ett trevligt bemötande. Genom att elever och vuxna arbetar tillsammans för att skapa en trivsamt miljö blir skolrestaurangen attraktiv – ett ställe där elever vill vara.

Alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa och näringsriktiga skolmåltider är ett viktigt bidrag till det. Måltiderna i skolan ska ge den energi och näring som eleverna behöver för att växa, utvecklas och orka med skoldagen. Skolan har även en pedagogisk möjlighet att visa eleverna vad som är hälsosam mat, och på så sätt ge alla elever, oavsett bakgrund, en grund för bra matvanor i framtiden.

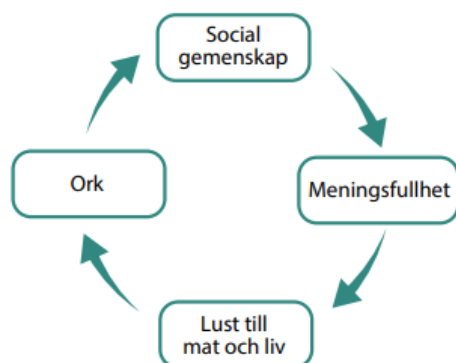
Måltidsråd hålls minst en gång per termin inom både förskola och skola och ska stimulera till ett gemensamt engagemang kring maten och måltidsmiljön i respektive verksamhet. Enhetschefen för måltidsverksamheten är sammankallande för måltidsråden och rektor bjuder med elever samt vuxna representanter från sin verksamhet.

Måltider inom SÄBO, trygghetsboenden och matdistribution

Andelen äldre i Sverige ökar och allt fler lever till mycket hög ålder. Att stärka det friska och förebygga ohälsa är centralt för att stödja ett hälsosamt åldrande. Med hög ålder ökar risken för att drabbas av undernäring. Undernäring ökar risken för fallolyckor, sjukdom och minskar möjligheten att klara sig själv. Det medför minskad livskvalitet och stora samhällskostnader.

Mat är livsnödvändigt. Det är dessutom en viktig del i människors vardag. Matvanorna speglar vår identitet, kultur, våra erfarenheter och historia.

Därför behöver måltiderna i äldreomsorgen utformas utifrån de äldres individuella behov och önskemål. Det finns inte en universallösning som passar alla, i stället behövs flexibla måltidslösningar som ger valmöjlighet och delaktighet.



(Goda och trivsamma måltider har stor betydelse för livskvaliteten)

Maten och måltiden sätts i fokus och relevant kunskap finns hos verksamhetens personal om vilken betydelse måltiden, mat och näring har för brukarens hälsa och välbefinnande, genom att jobba med FAMM (Five aspects meal model) främjas helhetsupplevelsen vid måltiden. Inom vård och omsorg är det viktigt att måltiderna är integrerade som en naturlig del av vården och ses som en del av den medicinska behandlingen och omvårdnaden.

Det är den som äter som bestämmer vad som är gott. Redan innan man smakar på maten finns en föreställning om vad som är god mat. "Äldre" är inte en homogen grupp utan består av individer med olika livsstilar och matkulturer, vilka formar personens matvanor genom åren. Av denna anledning är det viktigt att valet av maträtter och presentationen av dem utgår från vanor och önskemål hos dem som ska äta.

Måltidsombud på varje enhet sprider kunskap om måltidens betydelse och är en viktig länk mellan brukaren, måltidspersonal och verksamhetens personal.

I större verksamheter/där ett produktionskök skickar mat till andra enheter är det vanligt att de som lagar maten aldrig eller sällan träffar matgästerna. Då är det viktigt att hitta andra sätt att få återkoppling på vad de tycker om maten. Förutom att lyssna på den enskilda äldre kan exempelvis ett måltidsråd ge de äldre en starkare röst och mer makt över sina måltider. Det är också önskvärt att äldre personer är delaktiga i provsmakning vid receptutvecklingen av rätter som lagas i verksamhetens egna storkök.

Måltidsråd som är framåtsyftande, hålls två gånger per år på varje enhet och syftar till att omsorgspersonal samt brukare blir en del av måltidsverksamhetens kvalitets och utvecklingsarbete. Enhetschef för måltidsverksamheten är sammankallande.

Caféer

Förutom skolrestaurangen erbjuder flertalet skolor möjlighet att köpa annan mat eller fika, exempelvis i kafeteria.

Måltiderna sätts i fokus och relevant kunskap finns hos verksamhetens personal om betydelsen av att främja ett hälsosamt utbud och sortiment på kommunens fritidsgårdar och caféer.

Även denna måltidsverksamhet inom skolan omfattas av de gemensamma riktlinjer som finns i kommunen med utgångspunkt att främja elevers hälsa. Det gäller oavsett vem som ansvarar för utbudet. Utbudet i kafeterian bör vara hälsosamt men samtidigt attraktivt för eleverna. Därför är det en fördel om utbudet arbetas fram tillsammans av elever, måltidspersonal och lärare. Även om det finns en skolkafeteria ska det vara lätt för elever att dricka vatten under skoldagen, därför behöver kranvatten vara lättillgängligt i skolan.

Tips för ett hälsofrämjande kafeteriautbud:

- Erbjud Nyckelhålmärkta produkter.
- Smörgåsar och wraps: bröd, pålägg av olika slag, knäckebröd med fyllning, grönsaker och varma mackor.
- Flingor/müsli med yoghurt eller fil, gröt med mjölk. Erbjud även vegetabiliska alternativ.
- Frukt, färsk eller skuren, fruktsallad, smoothie.
- Grönsaker, till exempel snacksmorötter.
- Fröbars och osaltade snacks.
- Erbjud vatten, smaksatt vatten, mjölk eller drickyoghurt med begränsad mängd socker. Drycker som är sötade med sötningsmedel är bättre än sockersötade, men kan vara frätande för tänderna.

Begränsa utbudet av sockersötade drycker, godis, glass, fikabröd och salta snacks. Utrymmet för sådana livsmedel är mycket litet om eleverna ska få den näring de behöver varje dag. Därför är det bra om dessa inte erbjuds alls eller serveras en enstaka dag i veckan eller vid speciella tillfällen.

Gör de hälsosamma alternativen mer tillgängliga och attraktiva genom att prissätta likvärdigt eller billigare än andra produkter samt genom att lyfta fram dem med erbjudanden och information.

Skolkafeterians öppettider

För att så många elever som möjligt ska äta den lagade skollunchen är det olämpligt att skolkafeterian konkurrerar om matgästerna vid lunchtid. Bäst är om kafeterian har stängt under tiden lunchen serveras, men öppet för eleverna att köpa frukost och mellanmål på morgon och eftermiddag.