



STRÄNGNÄS KOMMUN

Utbildnings- och kulturkontoret

Avsändare, tjänsteställe, handläggare
Lilian Sjölund, utvecklingsledare

Datum
2008-10-27

Diarienummer
BUN/2007:80 - 600

KOSTPOLICY

för måltidsverksamheten inom förskola och skola

I STRÄNGNÄS KOMMUN

Antagen i Barn- och utbildningsnämnden 2007-06-13

| Postadress | Besöksadress | Telefon | Telefax | Bankgiro | Postgiro |
|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------|
| 645 80 STRÄNGNÄS 50-5 | Nygatan 10 | vx 0152-291 00 | 0152-293 55 | 621-6907 | 10 33 |

Kostpolicy i Strängnäs kommun

Övergripande målbild

Utbildnings- och kulturkontorets enheter har en likvärdig måltidsservice i alla sina verksamheter. Kostpolicyn fungerar som ett stöd för personal, elever, föräldrar och politiker i arbetet med att grundlägga goda kostvanor, hälsa och välbefinnande hos barn och ungdomar. Barn och elever erbjuds nyttiga, goda och fullvärdiga måltider och en god måltidssituation. Barn och elever utvecklar respekt och ansvar för sin måltidsmiljö. De förstår den egna livsstilens betydelse för hälsan.

Måltiderna ger barnen och ungdomarna en näringsriktig, hälsosam och vällagad kost. Specialkoster serveras av medicinska, etiska och religiösa skäl. Maten är omväxlande och varierad. Den består i förskolan av en maträtt och i skolan av minst två maträtter varav en av rätterna alltid är vegetarisk samt råkost, bröd, matfett, mjölk och vatten. Den tillagas och hanteras i ändamålsenliga kök utformade enligt den svenska livsmedelslagens krav.

Lunchen schemaläggs så att eleverna äter i lugn och ro. Den serveras mitt i elevernas arbetsdag. Matsalen erbjuder en stimulerande och trivsamt miljö.

Kosthållningen utvärderas kontinuerligt. Leverantören åläggs ett uppföljningsansvar som presenteras för nämnden. Nämnden genomför årliga attitydundersökningar.

Förväntat resultat

Barn och ungdomar uppskattar den mat som serveras och upplever måltidsmiljön och måltiden som trivsamt. De har möjlighet att delta i utvecklingen av både matsedeln och måltidssituationen genom enkäter och kostråd. Föräldrarna känner sig trygga med att det serveras näringsriktig och väl sammansatt kost i kommunens förskolor, fritidshem och skolor.

NÄRING

För att uppnå en ur näringssynpunkt riktigt sammansatt kost bör måltiderna innehålla:

FRUKOST / MELLANMÅL

Förskola och fritidshemsverksamhet

Mjölk/ mjölkprodukter
Bröd med margarin och/eller pålägg
Frukt/ bär/ grönsak
Ibland extra spannmålsprodukter
(gryn eller flingor)

LUNCH

Förskola och skolmåltider

Potatis/ ris/ pasta
Grönsaker/ rotfrukter
Kött/ fisk/ ägg/ vegetariskt alternativ
Bröd med matfett
Mjölk och vatten
I skolan även salladsbuffé

Dessa produkter varieras under veckan.

ENERGIINNEHÅLL

Energiinnehållet över dagen bör fördelas enligt följande:

Frukosten ger ca 20 % av det totala intaget
Ett mellanmål ger ca 5 – 10 %
Lunchen ger ca 25 – 35 %
Eftermiddagens mellanmål utgör ca 5 – 10 %
Middagen ger ca 25 – 35 % av det totala intaget

Vuxna är barns förebilder - Livsmedelsverkets 5 kostråd

Vill du äta hälsosamt?

- Ät mycket frukt och grönt – gärna 500 g per dag!
- Ät fisk ofta – gärna 3 gånger i veckan!
- Ät bröd till varje måltid – gärna fullkorn!
- Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat!
- Välj gärna nyckelhålsmärkt!

HÄLSA

Sunda och hälsofrämjande kostvanor utvecklas i ett samarbete mellan hemmen, förskoleverksamheterna och skolorna. Samförstånd eftersträvas när det gäller hälsofostran och förhållningssätt till förekomsten av sockrade och feta produkter, sötsaker, glass, saft, läsk, krämer, fruktsoppor, snacks, bullar och kakor. Den tilltagande övervikten och annan kostrelaterad ohälsa utmanar förskolor och skolor att stå för och främja de goda alternativen i utbudet av livsmedel och måltider. Genom att äta en balanserad kost och att lära sig att tycka om och kunna njuta av god mat genom att testa sina sinnen skapas lustfyllda måltider som gör att barn får i sig vad de behöver. Daglig fysisk aktivitet tillsammans med goda kostvanor är friskfaktorer som stärker hälsan och förbättrar lärandet.

Festligheter, mys och firande utformas som samvaro och aktiviteter där uppmärksamhet, lek, sång och musik, överraskningar och "hemligheter" är viktiga och frukt, russin och smothie kan erbjudas som festligt alternativ.

Vid utflykter och friluftsdagar rekommenderas matsäck som uppfyller samma krav på näringsinnehåll som mellanmålen har i förskolans eller skolans regi.

På enheter där det finns cafeterior erbjuds (enbart) hälsosamma alternativ.

MILJÖ

Alla råvaror är av god kvalitet. Ekologiskt producerade livsmedel används när tillgänglighet och ekonomiska förutsättningar finns.

Måltidsmiljön främjar mötet med måltiden och stimulerar barn och elever till ett bättre ätande.

RUTINER OCH UTVÄRDERING

Nämnden fungerar som beställare av måltidsservice och reglerar detaljer kring kvalitet, leveranser och servering i avtal med leverantören. I avtal regleras också beställarens åtaganden gentemot leverantören. Nämnden tar årligen del av leverantörens kundundersökning men utför också egna undersökningar för att säkra kvalitén.

I förskoleverksamheten och fritidshemmen utvärderas kontinuerligt både måltidssituation och måltidernas kvalitet. Elever och studerande framför sina synpunkter i enheternas kostråd. Kostpolicyn revideras vid behov.

TALLRIKSMODELLEN

