



# MÅLTIDSPROGRAM

## för Göteborgs Stad

För förskolor, grund- och gymnasieskolor,  
särskilt boende samt mat i det egna hemmet.



Göteborgs  
Stad

**Måltidsprogrammet för Göteborgs Stad** är framtaget på uppdrag och beslutat av Göteborgs kommunfullmäktige 2004 och uppdaterat 2011. Måltidsprogrammet ska tillämpas av de verksamheter i Göteborgs Stad som ansvarar för den mat som kommunen upphandlar, tillagar och serverar. Det omfattar maten till förskolor, grund- och gymnasieskolor, särskilt boende samt mat i det egna hemmet.

## Dagens höjdpunkt!

En måltid ska vara stimulerande för kropp och själ. Helst ska den överträffa förväntningarna hos den som sätter sig vid bordet. Den mat som serveras ska vara god och näringsriktig och serveras på ett sådant sätt att den stimulerar matlusten. Det är varje individs rättighet att inom kommunens verksamheter få en väl sammansatt kost med rätt näringsinnehåll. Den ska även i möjligaste mån ta hänsyn till att göteborgarna har olika traditioner och trosuppfattningar.

Göteborgs Stad ska verka för en livsmedelshantering som är långsiktigt hållbar, det vill säga där hantering av livsmedel i hela ledet från produktion till avfall tar hänsyn till såväl miljöaspekter, hälsoaspekter och sociala aspekter. Måltidsprogrammets målsättning är att genom förbättrade matvanor främja hälsa samt förebygga sjuklighet i kostrelaterade sjukdomar.

Måltidsprogrammet grundar sig bland annat på Livsmedelsverkets råd om mat för skola, förskola, äldre och de svenska näringsrekommendationerna (SNR). Måltidsprogrammet innehåller riktlinjer rörande såväl människans behov av energi och näringsämnen som måltidsordning och rekommendationer kring val av livsmedel.

Göteborgs Stad har gemensamma ramavtal på livsmedel. Upphandlingsbolaget upphandlar med höga kvalitetskrav och genom den samlade kvantiteten erhålls också de lägsta priserna. Genom att avropa på avtalen kan man säkerställa att man får råvaror som måltidsprogrammet förutsätter.





## Ansvarsfördelning

Ansvaret för måltiderna vilar ytterst på ansvarig nämnd. Lokala riktlinjer/policy i förvaltningarna ska specificera vilka yrkesgrupper som ansvarar för vad i den kedja som mathantering och måltidsmiljö innebär. Yrkesgrupper i flera verksamhetsområden har olika ansvar i den kedja av händelser som mathantering och måltidsmiljö innebär. Chefen för respektive verksamhet ansvarar för att måltidsprogrammets riktlinjer följs, vilket innebär ansvar för:

- Att stärka måltidens roll och värde
- Planering och utveckling samt uppföljning av verksamheten
- Kompetens- och kunskapsutveckling av personal som är delaktig i mathantering
- Matsedels/måltidsplanering
- Inköp
- Tillagning
- Transporter, leverans och servering av maten
- Att måltiden har rätt sammansättning och adekvat näringsinnehåll för målgruppen
- Att måltiden serveras vid rätt tidpunkt/er för målgruppen
- Miljöaspekter
- Hygienaspekter

## Egenkontroll för säker hantering

Enligt EU:s förordning måste alla som yrkesmässigt hanterar livsmedel ha en fungerande egentillsyn över sin verksamhet, beskrivet i ett egenkontrollprogram. Egentillsynen innebär att man, genom en god verksamhetskänedom, redan i ett tidigt stadium kan identifiera de hygieniska riskerna för att sedan, genom planering och kontroll, kunna förebygga dessa.

Matens förvaringstemperatur är ett exempel på en sådan risk. För att matens kvalitet inte ska försämrats vare sig under förvaringen eller under serveringen är regelbunden temperaturkontroll av stor vikt. Frysta varor ska inte vara varmare än  $-18$  grader, medan kylvaror får som högst hålla  $+8$  grader. Färdiglagad, varmhållen mat får av samma skäl inte vara kallare än  $+60$  grader och ska inte varmhållas längre än i två timmar. Vid avvikelser ska det finnas rutiner för hur det hanteras.

# Måltider för en bättre miljö

Genom att medvetet välja rätt livsmedel och säsongsanpassa inköpen kan vi påverka utvecklingen positivt; livsmedel som producerats, transporterats och tillagats på minsta miljöstörande sätt ger minskad miljöpåverkan och resursförbrukning samt gynnar den biologiska mångfalden. Sammantaget utgör livsmedelskedjan en av våra stora miljöbelastare och bidrar till många av de stora miljöhoten – såväl i Sverige som globalt. Göteborgs Stad är en stor konsument av livsmedel och därmed en organisation som kan göra betydande insatser för folkhälsan och miljön.

Måltidsprogrammet knyter an till definitionen av miljömåltider och de nationella och lokala miljökvalitetsmålen samt Göteborgs Stads miljöpolicy.

En miljömåltid ska vara baserad på miljömärkta råvaror, vara säsongsanpassad, bestå av en stor andel vegetabilier och baljväxter, inte innehålla fisk som är utrotningshotad samt ta hänsyn till etiska aspekter. Lika viktigt som valet av råvaror är att inte slänga mat.

I det ekologiska jordbruket får djuren utlopp för sina naturliga beteenden, bland annat genom att få gå fritt och vistas ute, ungar och moderdjur har nära kontakt under ungarnas första levnadstid, grisar får böka och höns har sittpinnar och får sprätta. Endast ett fåtal tillsatser är tillåtna i livsmedlen. Genmodifierade organismer (GMO) får inte användas. Utan tillgång till konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel är det ekologiska lantbruket mer beroende av vädret och skördarna är i regel lägre.

## Köttval

När du väljer kött, välj ekologiskt och försök att minska på mängden. Prova att byta ut en eller ett par rätter av nöt, lamm, gris eller kyckling i veckan mot vegetariska rätter. Ytterligare att beakta när du väljer kött är att 1 kilo nötkött orsakar 15–25 kilo växthusgaser, vilket är cirka tio gånger så mycket som 1 kilo kyckling. Å andra sidan har nöt och framför allt lamm andra stora miljöfördelar. De är betande djur som håller landskapet öppet och gynnar den biologiska mångfalden och i genomsnitt är det 30 procent fler arter på ekologiska gårdar än på konventionella. Viltkött är det bästa ur naturresurssynpunkt och bra val ur etisk synpunkt eftersom de fått leva enligt sina naturliga behov. Nöt- och lamm ger mer av det nyttiga järnet än gris och kyckling.

### Fisk- och skaldjursval

Välj fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd, se Livsmedelverkets fisklista. Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk enligt MSC eller Krav. Våga variera! Pröva andra sorter än de du är van vid så minskar trycket på några få arter.

### Val av frukt, bär, grönsaker och baljväxter

Välj säsonganpassade grönsaker och när det är möjligt närodlat. Välj ekologiskt. Välj mer grova grönsaker som rotfrukter, vitkål och lök. De påverkar miljön mindre än tomat, sallad och gurka, de kan lagras längre och finns tillgängliga året om. Ät mer bönor, linser och ärter – det är ett bra val oavsett om de är torkade eller konserverade, särskilt om de ersätter en del av köttkonsumtionen. Frukt och grönsaker är känsliga livsmedel. Förvara dem rätt och köp inte mer än du använder så minskar du svinnet.

### Val av potatis, spannmålsprodukter och ris

Dessa livsmedel har låg miljöpåverkan jämfört med kött och fisk. För miljön och även för hälsan, är det därför bra att fylla en stor del av tallriken med potatis, pasta, matvete eller liknande. Pröva att variera riset med matvete, mathavre eller liknande då ris har större miljöpåverkan än spannmål och potatis. Välj ekologiskt.

### Val av matfett

Välj ekologisk rapsolja – och matfetter med mycket raps eller olivolja. Rapsolja är bäst ur miljösynpunkt och dessutom bra för hälsan. Minska användandet av palmolja då mycket av oljepalmsodlingen sker på mark som varit regnskog.



# Mat inom förskolan

**MÅL** Barnen i förskolan ska serveras god, vällagad och näringsriktig mat. Måltiden ska vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

**ANSVAR** Ansvar för att barnens matbehov tillgodoses vilar på den som är chef för verksamheten.

**NÄRINGSREKOMMENDATIONER** Barnens behov av näringsämnen och energi under sin dag i förskolan är 65–75 % av det totala behovet vid hel-dagsomsorg. Fördelningen av dagens energiintag, bör ske enligt följande:

Frukost	20–25 %
Mellanmål förmiddag	5–10 %
Lunch	25–35 %
Mellanmål eftermiddag	10–15 %

**MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING** Lunchmåltiden ska bestå av varmrätt, grönsaker samt bröd och matfett med högst en tredjedel mättat fett. Till maten serveras lättmjolk med vatten som alternativ. Som hjälpmedel vid serveringen ska tallriksmodellen användas. Alternativa rätter ska erbjudas dem, som av religiösa, etiska eller medicinska skäl inte kan äta alla rätter. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön får aldrig ingå i den mat som serveras. Tonvikten på mellanmålet under eftermiddagen ligger på mjölk/mjolkprodukter, smörgås med pålägg, frukt eller grönsak.

**MÅLTIDSORDNING** De minsta barnen, 1–2 år, behöver äta ofta. Det bör inte vara mer än 2–2,5 timmar mellan deras måltider. De äldre barnen klarar av att ha 3–3,5 timmar mellan måltiderna. En lämplig fördelning av antalet mål och typ av måltid över dagen kan se ut enligt följande:

Frukost	kl 08.00
Mellanmål, t.ex. frukt	kl 10.00
Lunch	kl 11.30
Mellanmål	kl 14.00–14.30
Fruktstund	kl 16.00–17.00

**MÅLTIDSMILJÖ OCH PEDAGOGISK MÅLTID** Måltiden ska ge goda matvanor och lära barnen att steg för steg, börja äta allsidig och varierad kost. I allt detta är vuxna förebilder. Måltiden ska också ge träning i finmotorik. Måltiden kan vara ett tillfälle till lärande i matkultur men även ett tillfälle att träna till exempel språkutveckling och social samvaro.



**LIVSMEDELSHYGIEN** För de produktions- och serveringskök som lagar och/eller serverar mat gäller att EU:s förordning följs. Detta innebär bland annat att köken ska bedriva en fungerande och dokumenterad egentillsyn över verksamheten: Egentillsynen ska utgå ifrån ett egenkontrollprogram. Färdiglagad mat ska varmhållas i max 2 timmar och måste hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden. Särskilt viktigt är det vid leverans till mottagningskök.

**KOMPETENS** Enligt EU:s förordning ska alla anställda som beställer och hanterar mat vara välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan, även förskolepersonalen. Personal som tillagar maten ska ha god kompetens i matlagning, diet- och allergikost, hygienfrågor samt bemötande. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling är nödvändig.

**UTVÄRDERING** Utvärdering av verksamheten sker genom de kvalitetsmätningssystem som Göteborgs Stad beslutat om.



# Mat inom skolan

**MÅL** Alla elever ska erbjudas skollunch. Skollunchen ska vara god, vällagad och näringsriktig. Den ska ingå i elevens skoldag och vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

**ANSVAR** Ansvar för att elevernas matbehov tillgodoses vilar på den som är chef för verksamheten.

**NÄRINGSREKOMMENDATIONER** Skollunchen ska följa Livsmedelsverkets råd om bra mat i skolan och ge 25–35 procent av det dagliga energi- och näringsbehovet. Rekommendationen avser hela måltiden, inklusive bröd, matfett, lättmjölk, sallad och gällar i genomsnitt under en vecka.

**MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING** Livsmedelsverkets råd om bra mat i skolan ska följas. Detta ska ingå i dagens skollunch: lagad huvudrätt, två alternativ eller fler, bröd, nyckelhålmärkt matfett, salladsbuffé, lättmjölk och vatten. Som hjälpmedel vid serveringen ska tallriksmodellen användas. Den visar en god balans i en komplett måltid. Alternativa rätter ska erbjudas dem som av religiösa, etiska eller medicinska skäl inte kan äta alla rätter. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön får aldrig ingå i den mat som serveras. Tonvikten på mellanmålet under eftermiddagen ligger på mjölk/mjölksprodukter, smörgås med pålägg, frukt eller grönsak.

**MÅLTIDSORDNING** Lunchen bör schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får en möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro och utan tidspress. En bra schemaläggning av skollunchen är mycket viktigt för en trivsamt lunch med rätt antal elever i skolrestaurangen. Varje enskild klass bör serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag. Lunchen bör serveras ungefär vid lunchtid, men tidigast kl. 11.00.

**MÅLTIDSMILJÖ OCH PEDAGOGISK MÅLTID** Miljön i skolmatsalen ska inbjuda till en lugn och trivsamt måltid. Måltiden ska ge goda matvanor och lära eleverna att äta allsidig och varierad mat i lagom mängd. I allt detta är vuxna förebilder. Mat är ämnesövergripande och måltiden kan ses som ett pedagogiskt redskap.

**LIVSMEDELSHYGIEN** För de produktions- och serveringskök som lagar och/eller serverar mat gäller att EU:s förordning följs. Detta innebär bland annat att köken ska bedriva en fungerande och dokumenterad egentillsyn över verksamheten: Egentillsynen ska utgå ifrån ett egenkontrollprogram. Färdiglagad mat ska varmhållas i max 2 timmar och måste hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden, särskilt viktigt är det vid leverans till mottagningskök.



**KOMPETENS** Enligt EU:s förordning ska alla anställda som beställer och hanterar mat vara välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Personal som tillagar maten ska ha god kompetens i matlagning, diet- och allergikost, hygienfrågor samt bemötande. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling är nödvändig.

**MATRÅD** Vid varje skola bör matråd inrättas med elever, rektor, ansvarig för skolmåltider. Matråden ska bidra till att stimulera till ett gemensamt engagemang i utformandet av en bra skollunch och måltidsmiljö för skolans alla elever.

**SKOLANS CAFETERIA** Det är bra om skolan har riktlinjer för utbudet i cafeterian. Skolan bör föregå med gott exempel och i hela sin verksamhet främja en sund livsstil. Servera gärna nyckelhålmärkta mjölkprodukter, flingor/gryn/müsli/bröd, smörgåsar med nyckelhålmärkta pålägg och grönsaker. Dessutom bör frukt finnas i ett stort utbud

**UTVÄRDERING** Utvärdering av verksamheten sker genom de kvalitetsmätningssystem som Göteborgs Stad beslutat om.



# Mat för personer med funktionsnedsättning

**MÅL** Måltidsprogrammet ska vara en ram för personer som bor i bostad med särskild service. Måltidsprogrammet ska användas som en plattform i samarbete mellan individ och personal. Maten i boendet bör vara så beskaffad att näringsbehovet tillgodoses och felnäring undviks.

**ANSVAR** Ansvaret för att matbehovet tillgodoses vilar på den som är chef för verksamheten.

**MÅLGRUPP** Personer som bor i bostad med särskild service har olika behov av stöd och hjälp. En del behöver hjälp med allt, inklusive matning. Andra klarar själva inköp, matlagning etc. Vissa personer kan dock behöva individuellt utformat stöd och information. Det kan bland annat handla om att försöka stimulera till variation av kosten samt att maten får en adekvat näringssammansättning. Individuella behov, specifika funktionshinder och sjukdomar kan kräva olika former av specialkost eller näringstillskott. Personalen ska vara observant på olika tecken på felnäring och vid behov kontakta ansvarig sjuksköterska.

**MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING** Måltiderna bör utformas tillsammans med individen utifrån behov och önskemål. Hänsyn ska tas till tugg/sväljsvårigheter, tandstatus, allergier, överkänslighet, övervikt och undervikt samt olika sjukdomstillstånd. När konsistensanpassad mat serveras ska den tillagas i konsistensen grov paté eller timbal, den ska inte passeras. Vätska till och mellan måltiderna är viktig då en del personer inom målgruppen ej upplever eller kan uttrycka att de är törstiga.

**MÅLTIDSMILJÖ** För personer som behöver hjälp i måltidssituationen är det viktigt att det är lugnt och fräscht vid matbordet och att dukningen är anpassad efter den enskildes behov. Personalen måste vara uppmärksam på hur var och en vill ha maten tillagad, upplagd och serverad. Detta är extra viktigt för den som har kost med avvikande konsistens. Även för den som måste ha hjälp med matning bör måltiden utgöra ett positivt avbrott på dagen och ske på individens villkor.

**LIVSMEDELSHYGIEN** För personal som lagar och/eller serverar mat i bostad med särskild service gäller att EU:s förordning följs. Goda kunskaper i livsmedelshygien är särskilt viktiga där personalen kombinerar vård med matlagning. För att säkra en god mathantering är det viktigt med goda rutiner grundade på kontinuerligt uppdaterade kunskaper i livsmedelshygien. Färdiglagad mat ska varmhållas i max två timmar och måste hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden. Om maten inte ska ätas inom denna tid ska den kylas ner på mindre än 4 timmar till högst +8 grader.

**KOMPETENS** Enligt EU:s förordning ska alla anställda i hela matkedjan vara väl-informerade och utbildade i kostens betydelse för hälsan. Den personal som tillagar och serverar maten ska ha god kompetens i matlagning, näringslära, hygienfrågor, bemötande samt, vid behov, av specialkost. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling av personalen är nödvändig för en konsekvent och bra mathållning i särskilda boenden. Kostombud bör finnas på varje boende och är med rätt kunskaper en resursperson för sina kollegor i måltidsfrågor.

**UTVÄRDERING** Utvärdering får ske individuellt.



# Mat i det egna hemmet



**MÅL** Måltidsprogrammet ska vara en ram för personer som har hemtjänstens matdistribution och/eller bistånd vid olika måltidssituationer och användas som en plattform i samarbetet mellan vårdpersonal och individ.

**ANSVAR** Ansvar för att hemmaboende personer får den hjälp man enligt sitt bistånd har rätt till vilar på den som är chef för verksamheten.

**NÄRINGSREKOMMENDATIONER** För äldre personer ska Livsmedelsverkets råd om bra mat i äldreomsorgen följas. Det är viktigt att hemlevererad mat har hög näringsstäthet, det vill säga en hög koncentration av näringsämnen per energienhet. Den levererade måltiden ska svara för cirka 25–30 procent av det totala dagsbehovet. Vissa personer kan behöva individuellt utformat stöd och information kring sin kosthållning för att undvika felnäring. Det kan bland annat handla om att försöka stimulera till en god näringsammansättning i kosten.

**MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING** Hemlevererad mat ska vara väl sammansatt, variationsrik och näringsstätt och hänsyn ska tas till tugg/sväljsvårigheter. När konsistensanpassad mat serveras ska den vara tillagad som timbal eller grov paté, den ska inte passeras. Maten och måltiderna ska anpassas efter individuella behov. Den enskildes vanor och önskemål är därför av största vikt. Äldre personer behöver ofta sex måltider utspridda över dygnet så den hemlevererade maten utgör en förhållandevis liten del av dagens energiintag.

**MÅLTIDSMILJÖ** För personer som behöver hjälp i matsituationen är det viktigt att det är lugnt och fräscht vid matbordet och att dukningen är anpassad efter den enskildes behov. Personalen måste vara uppmärksam på hur var och en vill ha maten upplagd och serverad. Det är extra viktigt för den som har kost med avvikande konsistens. Även för den som måste ha hjälp med matning, ska måltiden utgöra ett positivt avbrott på dagen och ske på individens villkor.

**LIVSMEDELSHYGIEN** När varm mat levereras från produktionskök till personer som har matdistribution ska EU:s förordning följas. Färdiglagad mat ska varmhållas i max 2 timmar och måste hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden. Om dessa krav ej kan uppfyllas ska maten levereras kyld max +8 grader eller den temperaturen som tillverkaren rekommenderar och värmas i hemmet. I övrigt ska god hygien iakttagas i samband med mathantering i den enskildes hem.

**KOMPETENS** Enligt EU:s förordning ska alla anställda i hela matkedjan vara väl-informerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. När det gäller hemlevererad mat är det även viktigt med kunskap om hantering och distribution av färdiglagad kyld eller varm mat. Erforderlig kompetens krävs hos de personer som ansvarar för att rätt kost beställs, levereras och/eller tillagas till personerna. Personalen ska vara observant på olika tecken på felnäring och vid behov kontakta närmaste chef. Kostombud bör finnas i varje hemtjänstgrupp och är med rätt kunskaper en resursperson för sina kollegor i måltidsfrågor.

**UTVÄRDERING** Utvärdering av verksamheten sker genom de kvalitetsmätningssystem som Göteborgs Stad beslutat om.

# Mat inom äldreboende

**MÅL** Alla ska serveras god, vällagad och näringsriktig mat anpassad efter de boendes behov. Måltiden ska stimulera, så att felnäring undviks.

**ANSVAR** Ansvaret för att de boendes matbehov tillgodoses, vilar på den som är chef för verksamheten.

**NÄRINGSREKOMMENDATIONER** Livsmedelsverkets råd om bra mat i äldreomsorgen ska följas. Äldre människor har ett högre behov av vissa näringsämnen än den yngre friska befolkningen. Ämnesomsättningen och därmed behovet av energi sjunker ofta något, men behovet av näringsämnen är oförändrat eller ökat. Många äldre har dessutom något sjukdomstillstånd som ökar energi- och näringsbehovet. Aptiten minskar också ofta med åldern. Det är därför nödvändigt att kosten för äldre har hög näringsstäthet; dvs. hög koncentration av näringsämnen per energienhet.

**MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING** När matsedeln planeras är det viktigt att anpassa menyn efter de äldres behov, vanor och önskemål. Det innebär att det är av stor vikt att ta vara på de synpunkter och önskemål kring maten som finns hos äldre och alternativa rätter ska erbjudas dagligen. Varje måltid ska vara väl sammansatt, varierande och näringsstöt samt fiberanpassad. Så kallade lätt- och/eller lighthtprodukter ska inte vara standard utan endast användas vid speciella behov. Maträtterna ska anpassas efter de äldres förutsättningar med hänsyn tagen till tugg/sväljsvårigheter. När konsistensanpassad mat serveras ska den tillagas i konsistensen grov paté eller timbal, den ska inte passeras. Vätska är viktigt för äldre, som är särskilt känsliga för uttorkning och inte upplever eller kan uttrycka att de är törstiga.

**MÅLTIDSORDNING** En bra måltidsordning är en viktig förutsättning för att man ska tillgodogöra sig den serverade maten. Sex måltider, väl fördelade över dagen, varav tre bör vara huvudmål, rekommenderas av såväl Socialstyrelsen som Livsmedelsverket. Dygnet fasta bör inte vara längre än 11 timmar. Orolig nattsömn kan bero på hunger.

Förslag på en bra måltidsordning:

Frukost	07.30 – 09.00
Mellanmål	10.00 – 11.00
Lunch/Middag	12.00 – 13.00
Mellanmål	14.30 – 15.30
Middag/Kvällsmål	17.00 – 19.00
Mellanmål	20.00 – 21.30

För vårdpersonalen på enheten är det viktigt att tänka på att frukost- och mellanmål utgör cirka 50 procent av dagen energi- och näringsintag. Det är därför viktigt att även dessa måltider har ett bra energi- och näringsinnehåll.

**MÅLTIDSMILJÖ** Det är viktigt att det är lugnt och fräscht vid matbordet utan störande inslag, och att dukningen är anpassad efter den enskildes behov. Personalen måste vara uppmärksam på hur var och en vill ha maten upplagd och serverad. Det är extra viktigt för den som har kost med avvikande konsistens. Även för den som måste ha hjälp med matning, ska måltiden utgöra ett positivt avbrott på dagen och ske på individens villkor.

**LIVSMEDELSHYGIEN** För de kök som lagar och/eller serverar mat gäller att EU:s förordning följs. Detta innebär bland annat att köken ska bedriva en fungerande och dokumenterad egentillsyn över verksamheten: Egentillsynen ska utgå ifrån ett egenkontrollprogram. Maten inom äldreboende ska hantteras under goda hygieniska former. Goda kunskaper inom livsmedelshygien är särskilt viktiga, i och med att personalen kombinerar vård med matlagning. För att säkra en god mathantering är det därför viktigt med goda rutiner, grundade på kontinuerligt uppdaterade kunskaper i livsmedelshygien. Färdiglagad mat ska varmhållas i max två timmar och måste hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden.

**KOMPETENS** Enligt EU:S förordning ska alla anställda i hela matkedjan vara informerade och utbildade i kostens betydelse för äldre. Personal, som tillagar och serverar maten ska ha god kompetens i matlagning, diet- och allergikost, hygienfrågor och bemötande. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling, för alla berörda inom områden som rör kosten, är nödvändig. Chefen ansvarar även för att det finns väl kända rutiner för identifiering av och åtgärder för personer som riskerar felnäring.

Kostombud bör finnas på varje boendeenhet och är med rätt kunskaper en resursperson för sina kollegor i måltidsfrågor.

**MATRÅD** eller annat forum för måltidsfrågor bör finnas vid alla äldreboenden. I rådet ska representanter för de boende, anhöriga samt vård- och måltidspersonal vara med.

**UTVÄRDERING** Utvärdering av verksamheten sker genom de kvalitetsmätningssystem som Göteborgs Stad beslutat om.



# Specialkost



## Barn och unga

Specialkost till barn och ungdomar inom förskola och skola ska tillhandahållas efter samråd med föräldrar. Behov av specialkost av medicinska skäl ska av förälder alltid meddelas skolhälsovård eller BVC som förmedlar uppgifterna till måltidsenheten. Kontakt med läkare eller dietist kan i svårare fall av matöverkänslighet vara nödvändig för att säkerställa näringsintaget.

Specialkost kan beställas på följande grunder:

- **sjukdomsrelaterade** – eftersom behovet av specialkost kan förändras när barnet växer krävs kontinuerlig uppföljning. Nytt specialkostintyg bör därför inkomma varje år.
- **religiösa eller etiska** – vid samråd med föräldrarna lämnas information om möjligheterna att tillgodose barnens behov av och önskemål om den aktuella kosten.

Vid all servering av specialkost till barn och ungdomar bör man sträva efter att maten, så långt det är möjligt, liknar den mat som serveras till de andra barnen samma dag.

## Vuxna

Specialkost till vuxna personer tillhandahålls utifrån den enskildes behov. Kosten ska även diskuteras tillsammans med den enskilde och eventuellt närstående. Inom det särskilda boendet ska ordinationen göras av sjuksköterska, läkare eller dietist.

Specialkost tillhandahålls på följande grunder:

- **sjukdomsrelaterade** – kontakt med läkare, dietist eller sjuksköterska är nödvändig för att säkerställa att rätt kost serveras. Kostbehandlingen måste utvärderas regelbundet.
- **religiösa eller etiska skäl** – specialkost serveras enligt den enskildes önskemål och behov. Samråd med anhöriga och vårdpersonal kan vara värdefullt för att klargöra möjligheterna att tillgodose önskemål om starkt avvikande kost.
- **kost med avvikande konsistens** – behovet av konsistensförändring av maten bör särskilt beaktas. Personalen utgör här en viktig länk för att förmedla individens behov till patientansvarig sjuksköterskan. När konsistensanpassad mat serveras ska den tillagas som timbal eller grov paté, den ska inte passeras.
- **minskad aptit** – om aptiten är så dålig att personen endast äter mycket små portioner ska behovet av energi- och proteinrik kost (E-kost) och eventuell näringsdryck utredas. I detta läge är mat en del i en medicinsk behandling och ordination ska komma från läkare, dietist eller sjuksköterska.



# Vill du veta mer?

## Allmänt

- Svenska Näringsrekommendationer (SNR) 2005, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- EU:s förordning, (EG) nr 852/2004
- Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- Lagstiftning och livsmedelshygien hittar du på [www.slv.se](http://www.slv.se). Broschyrer och PDF-filer finns i deras webbutik

## Skola och förskola

- Bra mat i förskolan – Livsmedelsverket 2007, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- Bra mat i skolan – Livsmedelsverket 2007, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- Bra skolmat – mycket mer än maten på tallriken  
Livsmedelsverket 2011, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- Smartare skolcafeteria. [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

## Äldre och funktionshinder

- Bra mat i Äldreomsorgen – Livsmedelsverket 2011, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- Näring för god vård och omsorg – Socialstyrelsen 2011,  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)
- Geriatrisk nutrition. Gerd Faxen Irving, Britta Karlström, Elisabeth Rothenberger, Studentlitteratur 2010
- Och vad kan jag göra? – Tips och råd om mat och måltider i hemtjänsten. Åsa Carlstein, Kommentus 2010
- Äta, röra sig och må bra – för personal i gruppbostad och daglig verksamhet, [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

## Miljö och egenkontroll

- Göteborgs Stads Miljöpolicy, [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)
- Klokboken – 24 miljömåltider från storköken i Göteborg, Miljöförvaltningen Göteborg Stad 2010. [www.miljo.goteborg.se](http://www.miljo.goteborg.se)
- Ät S.M.A.R.T. – Ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön. [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)
- Säsongsguiden, [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)





Göteborgs  
Stad