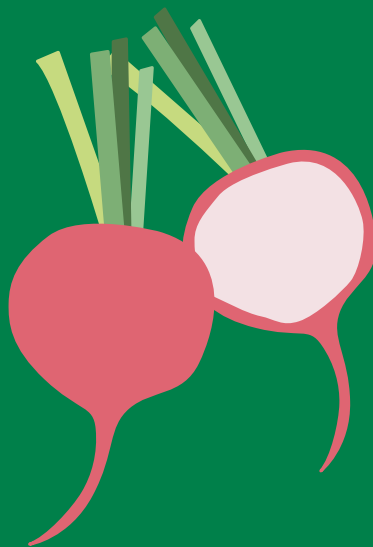


Måltids- koncept

Förskola, grundskola och gymnasium



Sundsvalls
Mat & Måltider

Inledning	3
Uppdrag	3
Vision	3
Mål, styrdokument och riktlinjer	4
Näringsrika måltider	5
Planering av meny	5
Utbud	6
Frukost	6
Mellanmål	7
Lunch	8
Grönsaksbuffé	9
Utflykter och firande	10
I skolkafeterian	10
Specialkost	11
Matsäkerhet	11
Tillagning från grunden	12
Måltidspersonalens kreativitet	13
Måltidsmiljö	14
Klimat och miljö	15
Matsvinnarbetet	15
Säsongsanpassning	16
Koldioxidekvivalenter	17
Demokrati och inflytande	18
Pedagogiska måltider	18
Nudging	19

Visionen är att sätta guldkant på måltiden

Sundsvalls Mat & Måltider är Sundsvalls kommuns måltidsavdelning. Här arbetar vi med gemensamma synsätt och målsättningar, samt utgår från gällande lagar, riktlinjer och rekommendationer när vi utformar dessa.

Det här dokumentet är vårt måltidskoncept som beskriver hur vi arbetar för att utföra vårt uppdrag och nå vår vision.

Uppdrag

Vårt uppdrag är att skapa goda, hälsosamma och hållbara måltider som ger kommunens matgäster förutsättningar att nå sina mål.

Måltiderna i förskola och skola har en viktig roll genom att bidra med energi och näring så att matgästerna ska växa, må bra och klara dagen på förskola och skola. De har även stor betydelse för att få kunskap om mat och skapa goda matvanor som barnen tar med sig resten av livet.

Vision

Vi skapar måltider att längta efter som sätter guldkant på tillvaron för våra matgäster. Vi är innovativa och ledande inom offentlig gastronomi. Våra måltider är goda, hälsosamma och hållbara samt överträffar våra matgästers förväntningar.

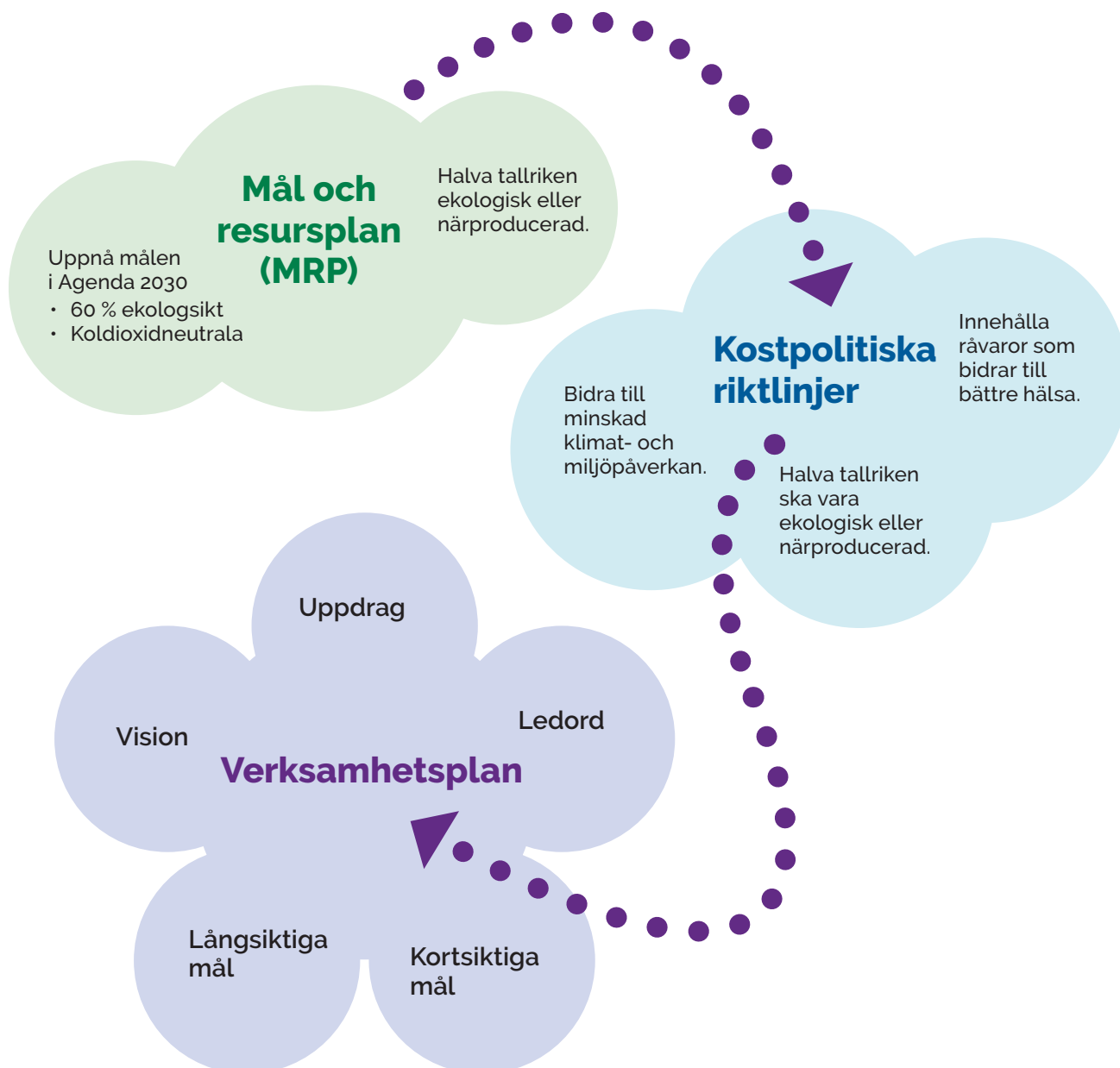
En del i detta är att arbeta efter måltidspusslet som Livsmedelsverket skapat. Det visar på att alla pusselbitar behöver finnas, för att pusslet och därmed måltiden ska bli komplett.



Mål, styrdokument och riktlinjer

Det finns flera nationella lagar och riktlinjer som berör offentliga måltider, bland annat skollagen och Livsmedelsverkets riktlinjer. Dessa ligger till grund för kommunens interna mål och riktlinjer. Sundsvalls kommun har en Mål och resursplan (MRP) som är fastställd av kommunfullmäktige. Denna beskriver flera olika målsättningar för kommunen där måltiderna är inkluderade. I de Kostpolitiska riktlinjerna har kommunpolitiker efter samråd med måltidsavdelningen brutit ner och utökat målsättningarna till mer specifika mål som rör just måltiderna.

Utifrån MRP, Kostpolitiska riktlinjer och andra gemensamma styrdokument för Sundsvalls kommun skapar vi verksamhetsplanen för Sundsvalls Mat & Måltider. Dessa tre kommunspecifika dokument ligger till grund för vårt arbete med offentliga måltider.



Näringsriktiga måltider

Att servera goda och näringsriktiga måltider i förskola och skola ser vi som en självklarhet. Enligt skollagen ska elever erbjudas kostnadsfri och näringsriktig skollunch. För att uppnå detta följer vi aktuella riktlinjer från Livsmedelsverket för förskola och skola. Vi näringsberäknar våra måltider och ser till att alla luncher är sammansatta så att matgästen enkelt kan äta enligt tallriksmodellen.

En näringsriktig måltid får vi genom att:

- Variera måltidernas innehåll.
- Servera fiberrika spannmål, grönsaker och frukter.
- Servera en god balans av mättat och omättat fett med hjälp av magra mejerier och charkprodukter samt att i stor utsträckning använda oljebaserade fetter.
- Utesluta söta livsmedel som kakor, glass, juice och saft.



Planering av meny

När vi skapar och analyserar våra menyer och recept använder vi oss av ett kostdataprogram. För att få en bra variation och likvärdighet på våra måltider, utgår vi från en basmeny. Menyn stäms av mot en checklista med grund i Livsmedelsverkets riktlinjer och SMM:s målsättningar. Portioneringstabeller används vid beställning av livsmedel och skapande av recept.

Våra skolmenyer består av två rätter dagligen. En lakto-ovo-vegetarisk och en med varierande proteinkälla. En dag i veckan är helt vegetarisk. Finns rester kvar från tidigare dag kan detta serveras utöver ordinarie utbud.

I förskolan finns en rullande förskolemeny på 10 veckor. Denna meny kan vid bufféserving kompletteras med en lakto-ovo-vegetarisk rätt.

Förskolans meny revideras vartannat år och skolans menyer revideras löpande.

Två gånger per termin har vi matgästens val, där vi serverar rätter som matgästerna själva önskat.

I både förskola och skola har vi varannan vecka kockens val. Då kan man servera mat som inte gick åt vid tidigare servering, något klimatsmart som är till bra pris eller kanske testa en helt ny rätt.

Vi uppmärksammar högtider och några andra utvalda temadagar, vilka vi kallar "Årets matdagar".

Det här ingår i måltiderna



Frukost

Här visas upplägget i grova drag.

Förskola, grundskola och gymnasium

- Fil/yoghurt med flingor/müsli och/eller gröt med mjölk. Antingen varierar man mellan alternativen eller serverar båda dagligen.
- Bröd med olika pålägg.
- Frukt/bär.
- Grönsak.

Mer detaljerat finns i bilaga 1.



• • • • • Livsmedelsval • • • • •

Servera

- Naturell fil/yoghurt med låg fetthalt, nyckelhålsmärkt. Man kan smaksätta den själv med hela eller mixade bär och frukter eller kryddor, till exempel kanel och kardemumma.
- Flingor och müsli som är nyckelhålsmärkt eller hemgjort som motsvarar dessa kriterier.
- Bröd som är nyckelhålsmärkt eller hemgjort som motsvarar dessa kriterier.
- Till gröten serveras frukt, bär eller sylt/mos som har max 15% tillsatt socker.
- Bordsmargarin som är nyckelhålsmärkt.
- Pålägg som är nyckelhålsmärkt eller egengjorda pålägg av baljväxter och färskost. Leverpastej, kaviar och ägg.

Servera inte

- Fil/yoghurt som är smaksatt vid inköp. De är för söta.
- Söta eller fiberfattiga flingor. Cornflakes är inte sötade men innehåller väldigt lite fibrer. Dessa bör ingå i en müsli om de ska finnas som alternativ.
- Risgrynsgröt och manna-grynsgröt bör sällan eller aldrig serveras då det är fiberfattigt - vilket gör att energin och mättnaden tar slut snabbt.
- Sylt till fil/yoghurt.
- Påläggskorv som inte är nyckelhålsmärkt.
- Chokladdryck, juice eller annan söt dryck.

Mellanmål

Mellanmålet är komplett så länge nedanstående delar finns med. Det måste inte finnas exempelvis smörgås varje dag. Vi serverar olika former av mellanmål så att det inte är lika alla dagar.

Mellanmål serveras till alla barn i förskolan. I grundskolan serveras detta till elever som går på fritids.

Förskola och grundskola

- Proteinrikt livsmedel till exempel mejeriprodukt, animaliskt eller baljväxtbaserat pålägg och/eller frön.
- Spannmål till exempel bröd, flingor, gryn.
- Fukt eller bär, kan vara både topping på fil/gröt, frukt i bitar eller i en smoothie.
- Grönsak, kan vara som pålägg men även för sig.
- Mjök eller växtbaserad dryck (berikad).

I bilaga 2 finns ett förslag på en meny för att få varierad frukost och mellanmål. Där finns även tips för varierade mellanmål.



• • • • • Livsmedelsval • • • • •

Servera

- Nyckelhålmärkt bröd, flingor och müsli.
- Fullkornsflingor och gryn.
- Nyckelhålmärkta mejerier och bordsmargarin.
- Nyckelhålmärkta pålägg.
- Chark ska serveras sällan och då väljer vi näringsrika produkter som leverpastej, kalkon och skinka.
- Kaviar och ägg.

Tänk på! Om man bakar eget bröd och gör egna pålägg bör även dessa motsvara nyckelhålmärkningen.

Servera inte

- Söta livsmedel som kräm, fruktsoppa, söta bakverk och glass.
- Feta charkuterier som salami och medvurst.
- Söt dryck som chokladdryck, juice och festis.
- Risgryn-/mannagrynsgröt eller pudding.

Servera i undantagsfall

- Korv med bröd, välj kyckling eller vegokorv samt bröd med fullkorn.
- Pannkaka, om de är egengjorda tillsätter man gärna någon fiberrik ingrediens som havregryn, morötter eller mixade bönor.
- Messmör.

Lunch

Detta avsnitt visar på vad en lunch ska innehålla serverad av Sundsvalls Mat & Måltider.

Mer detaljer om frekvens och livsmedelsval finns i Checklistor i bilaga 3

Förskola

- Det serveras en rätt varje dag vid karott-/ bordsservering. Vid buffésservering kan rätten kompletteras med ett vegetariskt alternativ. Två rätter kan också serveras om mat finns över från tidigare. Vid behov av specialkost och anpassad kost ska dagens rätt justeras efter behovet, samtidigt som man efterliknar grundreceptet så mycket som möjligt.
- Vi utgår ifrån "Förskolemenyn" som är en 10-veckors rullande meny.
- En tillagad måltid som ska bestå av kolhydrater, protein och fett i sådana proportioner att man kan tillgodose rekommenderat intag.
- Grönsaker till maten. Se mer om utbudet under rubriken grönsaksbuffé.
- Lättmjölk, berikad havre- eller sojadryck, vatten.
- Knäckebröd med margarin.
- Vid soppa serveras även mjukt bröd med margarin, ost och/eller vegetabilisk röra.

Grundskola och Gymnasium

- Det serveras minst två rätter varje dag, varav en är lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk. Vid behov av specialkost ska dagens rätt justeras efter behovet, samtidigt som man efterliknar grundreceptet så mycket som möjligt.
- Båda rätterna är en tillagad måltid som ska bestå av kolhydrater, protein och fett i sådana proportioner att man kan tillgodose rekommenderat intag.
- Grönsaker till maten. Se mer om utbudet under rubriken grönsaksbuffé.
- Lättmjölk, berikad havre- eller sojadryck, vatten.
- Knäckebröd med margarin
- Vid soppa serveras även mjukt bröd med margarin, ost och/eller vegetabilisk röra.

Grönsaksbuffé

Vi serverar en grönsaksbuffé till alla luncher inom förskola och skola.

För att grönsakerna ska tilltala matgästen och ge ett bra näringsintag behöver vi variera vilka sorters grönsaker som serveras med både bladgrönt, kålsorter, rotfrukter och salladsgrönsaker.

Grönsakerna har olika färg, bereds på olika vis och följer i största mån säsong. På så vis lär sig barn och ungdomar att äta olika sorters grönsaker och det blir ett stort och brett intag av näring.

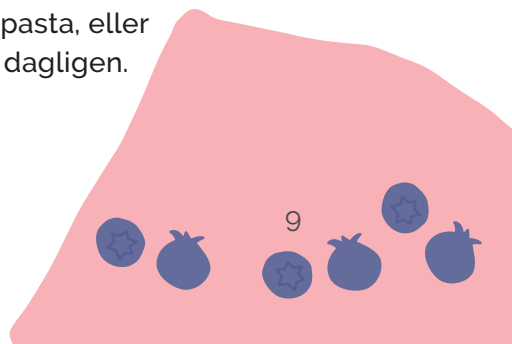
I skolan ska man kunna plocka ihop en måltid av det som finns på grönsaksbuffén. Vi följer Livsmedelsverkets riktlinjer, men har utöver detta även egna krav på grönsaksutbudet.

Förskola

- Minst tre sorter.
- Majoriteten av grönsakerna är i säsong alternativt frysta/konserverade.
- Minst en sort är baljväxt.
- Max en av dessa är frukt eller salladsgrönsaker (gurka, tomat, paprika, majs eller salladsblad). Salladsgrönsaker köps endast i säsong.
- Servera gärna grönsaker var för sig och i blandningar.
- Variera råa och tillagade grönsaker.

Grundskola och gymnasium

- Minst fem olika sorters grönsaker.
- Baljväxter, minst en om dagen.
- Grova grönsaker, minst tre dagligen. Till grova grönsaker, räknas all sorts kål, broccoli, spenat, mangold, rotfrukter, baljväxter, lök, svamp och fänkål. De grova grönsakerna innehåller mycket fibrer och näring.
- Variation av råa/tillagade grönsaker dagligen.
- Minst en salladsgrönsak eller frukt om dagen. Salladsgrönsaker köps endast i säsong.
- Dressing baserad på olja med hög andel omättat fett, till exempel raps eller olivolja, serveras dagligen.
- Dressing baserad på mejeriprodukt innehåller högst 15 procent fett och är laktosfri.
- Fet fisk dagligen, till exempel sill eller makrill.
- Vegetarisk röra med god fettkvalitet, till exempel hummus och tapenade, minst en gång i veckan. God fettkvalitet innebär att en stor del av fettets är omättat fett. Omättat fett är mjukt/flytande i sval temperatur och finns bland annat i vegetabiliska oljor, frön och fet fisk.
- Kall potatis, pasta, eller gryner finns dagligen.



Inom kommunen har vi en gemensam specialkostrutin som alla ska följa.

Den finns i bilaga 6.

Specialkost

För att göra serveringen så säker som möjligt för den som behöver specialkost är det viktigt att vi har noga uppmärkta menytaflor och serveringslinjer. Alla ska uppleva att maten är säker för dem att äta.

SÄKER

Det är också viktigt att även de som har behov av specialkost känner att de får en måltid likvärdig de andras. Den ska vara lika god och ge ett fullgott näringsintag.

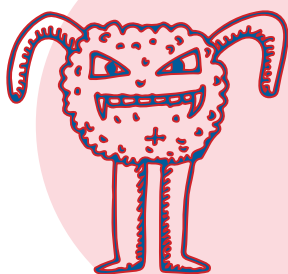
Inom förskola och skola serveras inte mat som innehåller nötter, jordnötter, mandlar och sesamfrön. I den vanliga maten kan man inkludera livsmedel som kan innehålla spår av dessa allergener, men inte de livsmedel som har dem som ingrediens. Finns det spår av nötter, jordnötter, mandlar eller sesam ska det märkas upp vid serveringen. De som har angiven allergi mot dessa allergener får givetvis strikt nöt-, jordnöt-, mandel- och/eller sesamfri kost.



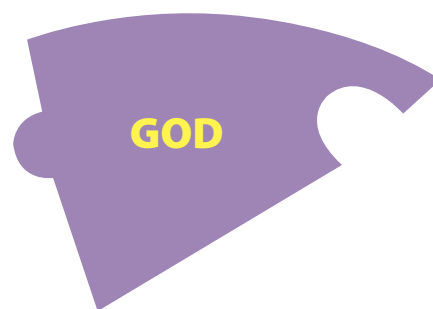
Matsäkerhet

All personal som arbetar i Sundsvalls Mat & Måltiders kök ska ha kunskap om aktuella lagar och riktlinjer gällande matsäkerhet i kök. För att efterleva detta har vi bland annat skriftliga rutiner för egenkontroll och personlig hygien. All måltidspersonal ska regelbundet gå utbildning i livsmedelssäkerhet.

Besökare i köket ska ha skyddskläder så som skyddsrock, hårnät och skoskydd. När barn och elever är gästkok i köket har även de skyddande klädsel som förkläde och mössa.



Laga mat från grunden



Förutsättningarna för att laga mat från grunden varierar mycket mellan kommunens kök, beroende på exempelvis antal tillagade portioner och utrustning.

Verksamheterna har dock ett gemensamt mål och det är att minimera andelen hel- och halvfabrikat samt att laga så mycket mat som möjligt från grunden.



Den upp och nervända matpyramiden visar vilka rätter som vi inom Sundsvalls Mat & Måltider lagar från grunden och i vilken omfattning det sker.

Måltidspersonalens kreativitet



Sundsvalls Mat & Måltider har ett grundkoncept vad gäller meny, utbud, recept, tillbehör och salladsbufféer. Allt för att vi tryggt skall kunna leverera enligt vårt uppdrag; att skapa goda, hälsosamma och hållbara måltider som ger kommunens matgäster förutsättningar för att nå sina mål.

För att få inspiration och lära av varandra skuggar vi en kollega från ett annat kök eller byter arbetsplats för en dag. Detta utvecklar även måltiderna inom kommunen till att bli mer likvärdiga måltider med hög kvalitet.

Hur kan våra medarbetare i köken sätta sin egen prägel på måltiderna och i sin restaurang?

- **Möta matgästerna med värme**, nyfikenhet och alltid ha ett gott värdskap.
- **Smaksätta enligt egna idéer** och matgästernas önskemål.
- **Testa nya recept** och tillagningsmetoder.
- **Lägga upp och garnera maten** på ett inbjudande sätt.
- **Presentera måltiderna** via menytaflor, skyltar och visningstallrikar på ett tilltalande sätt.
- **Finna kreativa lösningar** för att arbeta med matsvinn. Tillvarata mat som blir över genom korrekt nedkyllning för att kunna servera igen eller göra om till en ny rätt. Förvandla rens till något gott och mycket mer.



Måltidsmiljö

Ett av Sundsvalls Mat & Måltiders mål är att eleverna ska ha tillräckligt med energi för att klara sina mål. För att nå detta mål behöver maten som serveras vara omtyckt i kombination med en trivsamt måltidsmiljö.

Med gästperspektiv formar vi såväl den fysiska miljön som det sociala samspelet. Matplatsen ska kännas trygg och välkomnande. Vi presenterar aktuella händelser, maten och annan information på ett snyggt och genomtänkt vis.



I våra skolrestauranger och på våra förskolor ska måltiderna serveras i en trevlig och lugn miljö, dukas fram på ett inbjudande sätt och intas i lugn och ro.

Både i förskola och skola är det viktigt att servera måltiderna på regelbundna tider. I skolan serveras lunchen någon gång mellan klockan 11.00 och 13.00. Tillsammans arbetar vi för att upprätthålla ett väl fungerade lunchschema.

Måltiderna ska främja goda matvanor hos barn och unga.

Klimat och miljö

Vårt arbete ska bidra till att måltiderna har en minskad miljö- och klimatpåverkan. Vad vi väljer att köpa in och servera kan göra stor skillnad. Därför behöver vi göra medvetna val genom att bland annat:

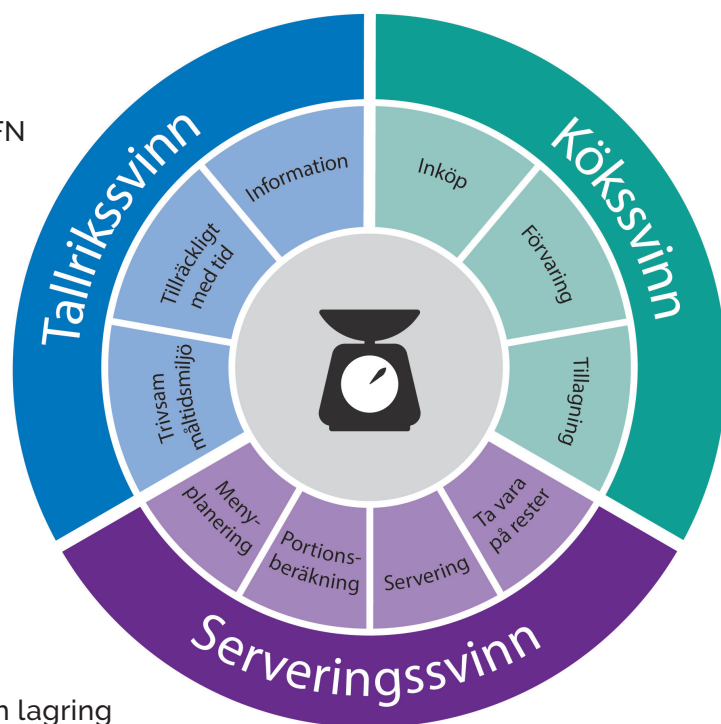


- Utöka mängden eko/KRAV och närproducerat till minst halva tallriken (mål från MRP).
- Köpa frukt och grönsaker efter säsong.
- Minska på köttmängden och ersätta med baljväxter och grönsaker.

Matsvinnsarbetet

De internationella hållbarhetsmålen från FN säger bland annat att vi behöver halvera svinnet från 2020 till 2030. Kostpolitiska riktlinjerna stödjer detta genom att berätta att alla kommunens kök ska arbeta för att minska matsvinnet.

Ett sätt för att synliggöra svinnet, bli medveten om det och kunna följa upp arbetet är att mäta och registrera det. Därför har Sundsvalls Mat & Måltider beslutat att alla kök ska mäta sitt svinn dagligen.



Vi behöver:

- Hålla god ordning på beställningar och lagring av livsmedel.
- Inte ansa grönsaker och frukter mer än nödvändigt.
- Använda upp allt i förpackningen innan det blir dåligt.
- Noga beräkna åtgången av mat under hela serveringen så att det inte värms upp och ställs fram mer än vad som går åt. I skolan där minst två rätter serveras, är det ok om en av rätterna tar slut under serveringen.
- Servera en buffé som upplevs attraktiv genom hela serveringen.
- Ha kontroll på värme och kyla vid hantering och förvaring av mat.
- Återanvända mat som blir över på ett säkert vis.
- Involvera matgästerna i svinnarbetet så att de slänger mindre från tallriken.

Som stöd i arbetet använder vi livsmedelsverkets handbok för att minska svinnet. Se bilaga 7.

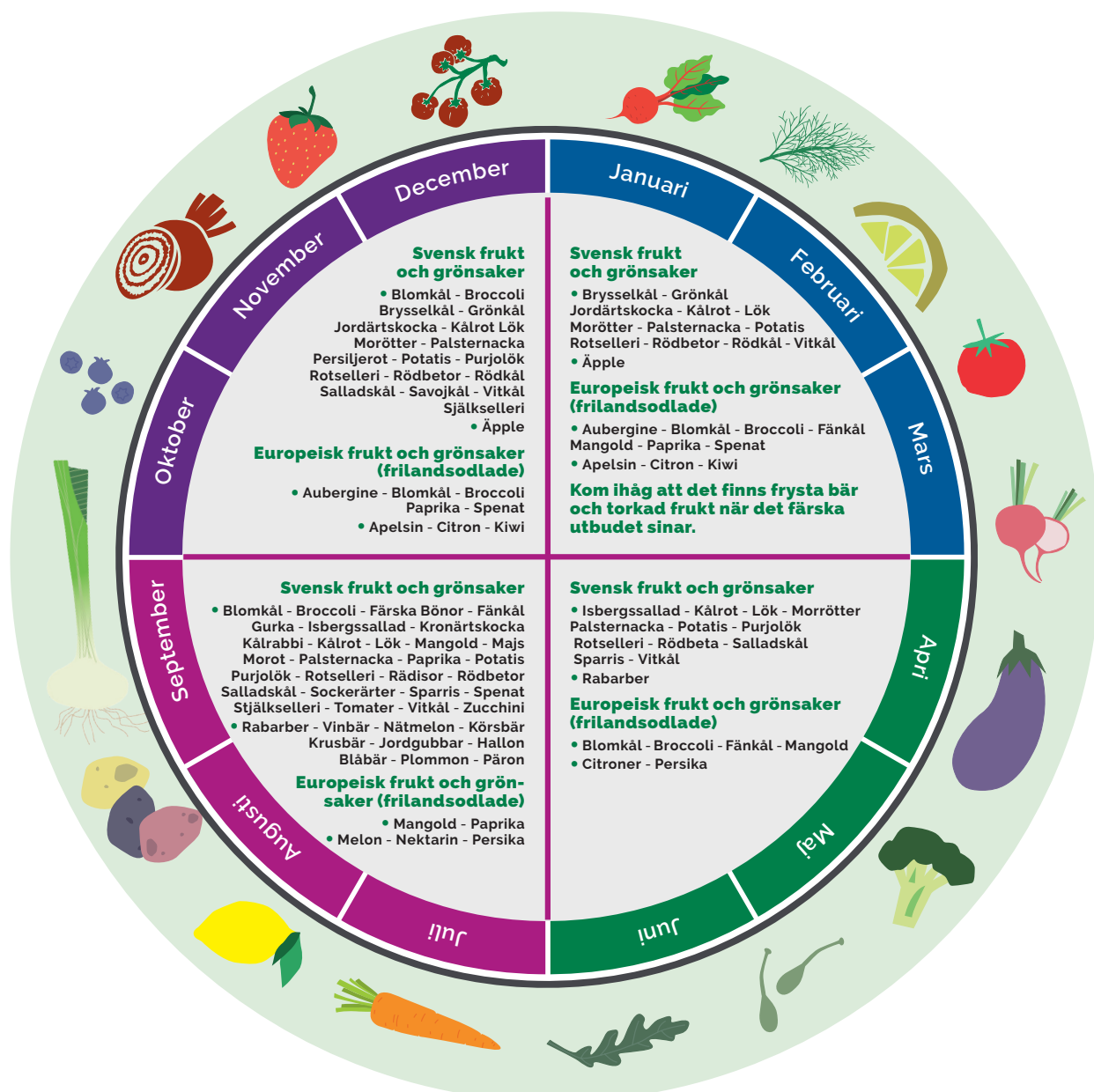
Vi har även tagit fram en lathund för att reda ut vilket svinn som är vilket. Lathunden hittar du i bilaga 8.

Välj bland säsongens godsaker

Grönsaker och frukter som naturligt växer och mognar blir godare, mer näringsrika, klimatsmarta och prisvärda. En viss sorts grönsak, exempelvis paprika, är oftast billigare när den är i säsong än när den inte är det. Därför anpassar vi grönsaksbuffén efter vilka grönsaker som är i säsong. Frysta grönsaker skördas när de är mogna och kan odlas när säsongen passar grödan. Näringsinnehållet och miljöpåverkan är därför jämförbart med säsongens grönsaker.

Säsongslistor hittar du i bilaga 9.

- För att veta vilka frukter och grönsaker som är i säsong finns säsongslistor, men även pärmar med recept som är baserade på vinterns, vårens, sommarens eller höstens frukt och grönsaker.
- För klimatets skull försöker vi att köpa så mycket som möjligt som är odlat nära oss, men när utbudet i Sverige är litet så är det bra att titta på vad som är i säsong i andra länder och köpa det.



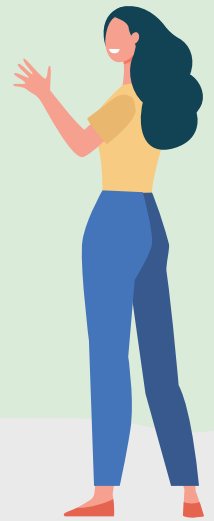
Koldioxidekvivalenter

Koldioxidekvivalenter förkortas ofta med CO2e. Detta är ett sätt att översätta olika gasers bidrag till global uppvärmning till en enhetlig skala. Vi koldioxidberäknar alla recept och på så vis får vi fram vilket CO2e värde måltiden har. Vi arbetar för att ersätta livsmedel med högt CO2-utsläpp till livsmedel med lägre påverkan. På så vis kan vi sänka måltidernas klimatpåverkan.

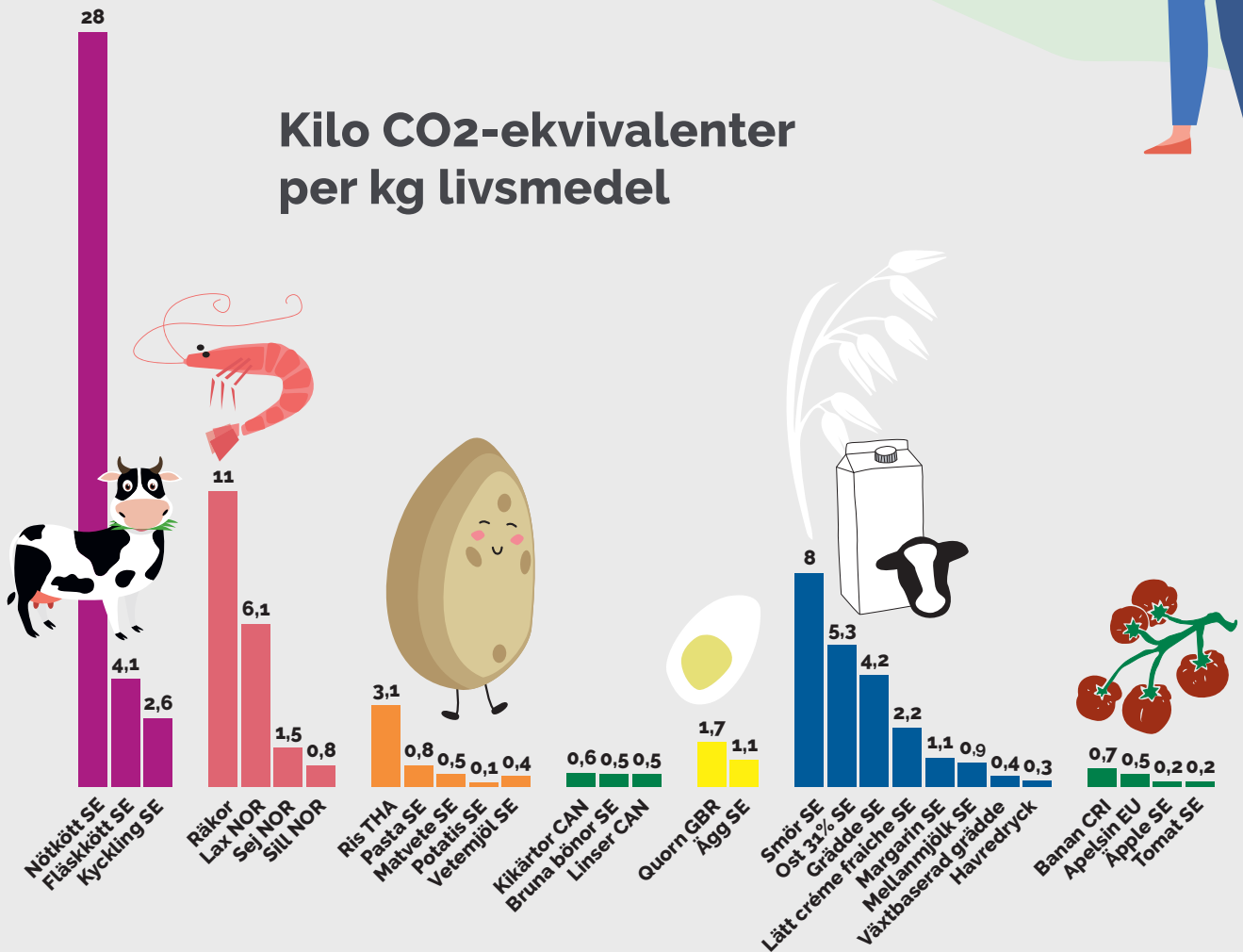
- Sundsvalls kommun har genom det miljöstrategiska programmet antagit ett mål om att vara koldioxidneutrala år 2030.
- Hur stort koldioxidutsläpp som ett livsmedel bidrar med ser olika ut. Vilka livsmedelsval vi gör kan därför påverka om vi når uppsatta målet.



GLOBALA MÅLEN för hållbar utveckling



Kilo CO2-ekvivalenter per kg livsmedel



Demokrati och inflytande



I Livsmedelsverkets riktlinjer ingår att måltiden ska vara integrerad för att uppnå ett komplett måltidspussel. Att få vara delaktig i måltidens utformande ger nöjdare matgäster och det är ett bra sätt för barn och unga att träna på demokrati.

För att få matgästen delaktig i måltiderna arbetar vi i förskola och skola med:

- Matråd.
- Att vi är synliga på matplatsen och pratar med våra barn och elever när de äter sina måltider.
- Smakpanel – matgäster får prova nya rätter och livsmedel.
- Att samla in förslag och synpunkter i en låda.
- Klassrumsbesök – kockar och måltidspersonal gästar klassrummen för att berätta och lyssna in.
- Matgäster besöker oss i köken.
- Enkäter.
- Samarbete med hemkunskap för att testa och ta fram nya rätter.

Vi lyssnar in matgästernas önskemål och åsikter, samtidigt som vi informerar om de mål och riktlinjer vi har att förhålla oss till. På så vis skapar vi förståelse för varandra och utvecklar måltiderna tillsammans.

Pedagogiska måltider

Måltiden är en resurs för verksamheten i förskola och skola. Genom att måltiden berör flera av skolans ämnen kan den vävas in i läroplanen och pedagogiken.

Livsmedelsverket har sammanfattat hur måltiden kan integreras i läroplanen i foldern "Skolmåltiden – en viktig del av en bra skola", **Finns i bilaga 10.**

De pedagogiska måltiderna ska bidra till ökad medvetenhet hos barn och unga - till exempel när det gäller matsvinn och hälsosamma måltider.

- Kockar och måltidspersonal ser möjligheterna i att skapa samarbete med pedagogerna för att utveckla måltidernas pedagogiska funktion.
- All personal inom skola och förskola samt måltidspersonal har en viktig roll för att förmedla en positiv syn på måltiden och vara en god förebild för barn och unga.

Rutin
för
pedagogiska
måltider finns
i bilaga 11.

Fler tips
om hur man
kan arbeta med
måltiden och
läroplanen finns i
bilaga 12.

Nudging

Att ändra på ett invant beteende är ofta svårt. Nudging är en metod för att påverka människors beteenden utan att förändra deras åsikter. Detta genom att förändra förutsättningarna så att det blir enkelt att göra bra val och agera på önskvärt vis.

Så här kan vi påverka våra matgästers möjligheter att göra hållbara val:

- Ett attraktivt upplägg fångar matgästernas intresse.
- Presentera vegetariska rätter först i menyer, menytaflor och serveringslinjer.
- Skyltar med till exempel smart val eller kockens val, upplyser matgästen.
- Benämning och presentation av maträtter som tilltalar matgästen.
- Provsmakningsskedar i serveringslinjen.
- Smarta kombinationer vid menyplanering för att få matgästerna att våga prova nya livsmedel och vegetariska maträtter.
- Servera smakprover av nya eller på annat vis intressanta produkter till matgästen.



