



STADSDELENS ÖSTERMALMS KOSTPOLICY FÖR FÖRSKOLOR¹

Bakgrund

Ett angeläget område inom stadsdelens förskoleverksamhet är att arbeta för näringsriktig kost, klimatsmart matlagning och en ökad fysisk aktivitet bland förskolebarnen då hälso- och miljövinsterna kan bli stora. Beslutsfattare i stadsdelen, upphandlare, förskolechef, kökspersonal och pedagogisk personal samt föräldrar, har en avgörande betydelse för att gynna bra kosthushållning och bra matvanor i förskolan.

I Östermalms stadsdel serveras varje dag ett flertal måltider inom den kommunala förskoleverksamheten. Storhushållen har därmed en betydande roll för barnens måltider. En bra måltidsverksamhet inom förskoleverksamheten är av stor betydelse för att främja såväl bra matvanor och hälsa som en hållbar utveckling.

All den personal som hanterar livsmedel och deltar i måltidsverksamhet har behov av kunskap och kompetensutveckling som det är viktigt att tillgodose. Med kunskap följer också ökad kvalitet, självförtroende och säkerhet i arbetet. Bra kunskaper och strikta rutiner, i och kring köket, är en förutsättning för att barn och personal ska må väl och föräldrar känna sig trygga med förskolematen.

På uppdrag av Östermalms stadsdelsnämnd har inom projektet Fokus Matglädje som drivs av Hushållningssällskapens Förbund, en arbetsgrupp (Barn och Ungdomsavdelning, två förskolechefer och två kockar) tagit fram ett förslag på måltidsprofil, vision och kostpolicy. Kostpolicyn ska ha grunden i god mat för hälsa och hållbarutveckling. Det tydliggörs vad man vill, vad man kan och när och hur det ska göras.

¹ Östermalms Stadsdelsförvaltning/Barn och Ungdom/Våren 2012

VISION

Mat som Östermalms förskolor tillagar ska fungera som ett skyltfönster för matglädje och livskvalitet med mångkulturella och traditionella måltider. Maten ska vara god och lagad från grunden av livsmedel som bidrar till ekonomisk, social och ekologisk hållbar utveckling.

Vi vill erbjuda våra barn matglädje med äkta, ärlig och ändamålsenlig mat. Vid matborden grundläggs matglädje och sunda matvanor.

Syfte

Kostpolicyn ska bidra till att:

- säkerställa att Östermalms förskolors måltidsverksamhet drivs i enlighet med lagstiftningen, vägledningar och råd för energi och näringsintag och måltidsordning samt Stockholms stads styrdokument för hållbar utveckling²
- måltidsverksamheten främjar god hälsa, kreativ matlagning samt hållbar utveckling
- säkerställa hög och jämn kvalitet i måltiderna och måltidsmiljön på alla förskolor, alla dagar
- ett delegerat ansvar för inköp, ekonomi, matsedel
- barn ska ha rätt till bra mat under dagen

Grundprinciper

Maten främjar livskvalitet i alla åldrar, särskilt inom vård och omsorg. Att äta tillsammans har en stark pedagogisk, social och kulturell funktion.

Valet av livsmedel har stor betydelse för hälsa och miljö, måste en hög och säker kvalitet värdesättas och tillräckliga resurser finnas.

Hälsosam mat och goda måltider av hög kvalitet

Maten ska så långt som möjligt tillagas från grunden av bra råvaror utan att riskera att säkerheten äventyras.

² Lagstiftning som livsmedelslagen, socialtjänstlagen och skollagen. Vägledning och råd Bra mat i förskolan från Livsmedelsverket samt Svenska näringsrekommendationer, styrdokument som Miljöprogram

Kunskap och kompetens

Maten är målgruppsanpassad, näringsriktig, säker och lagad från grunden av livsmedel som främjar hållbar utveckling³. Detta kräver kunskap och kompetens i alla led från upphandling till servering. Stadsdelens utmaningar är att:

- personalen har rätt kunskap och kompetens för sin uppgift
- personalen har tillgång till fortlöpande kunskapsutveckling

Matråd

I matrådet kan matens frågor diskuteras och engagemanget och intresset stärkas. Personer som av etiska, religiösa eller medicinska skäl har behov av specialkost, ska i möjligaste mån, kunna erbjudas sådan.

Hållbar upphandling

Vid upphandling är det viktigt att verksamheterna ställer relevanta och erforderliga kvalitetskrav i syfte att nå uppsatta mål. Vid upphandling av livsmedel ska kommunen främja en hållbar utveckling för miljö och klimat samt hälsa. I syfte att uppnå detta ska miljöstyrningsrådets kriterier användas. GMO⁴ tillåts inte i de livsmedel som ska upphandlas.

Avtalstrohet

Genom att alltid handla från stadens avtalsleverantörer finns möjlighet att få bra pris för mat med god kvalitet.

Stadsdelens förskolor påverkar leverantörerna att öka sitt utbud av ekologiska och etiskt certifierade produkter så att förädlingsgrad och förpackningsstorlekar passar verksamheterna.

Hållbara inköp

Vid planering och inköp av livsmedel används S.M.A.R.T.-modellen⁵. Den bygger på de svenska miljömålen och de svenska näringsrekommendationerna. S.M.A.R.T. grundar sina rekommendationer på forskning inom hälso- och miljöområdet.

³ Med **hållbar utveckling** menas en utveckling som tillfredställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov både ekologiskt, ekonomisk och socialt."

⁴ GMO = genetiskt modifierad organism

⁵ Ät S.M.A.R.T.-modellen är framtagen av Centrum för tillämpad näringslära vid Stockholms läns landsting och är ett informations- och utbildningsmaterial på hur man kan äta både hälsosamt och miljövänligt. Ät S.M.A.R.T. bygger på de svenska näringsrekommendationerna i kombination med de svenska miljömålen. S.M.A.R.T. står för Större andel vegetabilier, Mindre tomma kalorier, Andelen ekologiskt ökas, Rätt kött rätt grönsaker, Transportsnålt.

Vid beställning ska exempelvis fisk som är MSC⁶ märkt väljas. Även kött, fågel, mjölk och ägg som produceras med god djuromsorg ska väljas. GMO⁷ tillåts inte i de livsmedel som ska upphandlas. Basvaror som potatis, pasta, ris, bröd och gryn bör vara ekologiska.

Minskade transporter

Livsmedel och mat transporteras lokalt och globalt vilket påverkar klimat och miljö negativt.

Stadsdelen strävar aktivt för att minska och förbättra transporterna genom att

- prioritera transporter med miljögodkänd energi och att chaufförer är utbildade i miljökörning
- effektivisera och korta ner transportsträckorna av mat för att minska bränsleförbrukning och minimera varmhållningstider

Minskat svinn

Genom att minska svinnet i förskolornas verksamheter görs en stor insats för klimat och miljö. Svinnet minskas genom att

- planera, beräkna och köpa rätt mängder
- förvara livsmedlen vid rekommenderad temperaturer som ökar hållbarhet och säkerhet
- tillaga maten med säkra metoder, servera den nytilagad för att minimera varmhållningstider och öka matkvaliteten
- det matavfall som ändå genereras går till kompost eller biogas
- mäta och kontrollera tallrikssvinnet/serveringssvinnet
- att maten smakar väl och ser god ut

Genomförande

Alla förskolor i Östermalm har ett gemensamt ansvar för att kostpolicyn följs.

Utvärdering och uppföljning

Uppföljningen integreras i ordinarie uppföljningssystem. I samband med policyns utgångsdatum görs en övergripande uppföljning.

⁶ MSC = Marine Stewardship Council, är en certifiering och miljömärkning av fisk och skaldjur

⁷ GMO = genetiskt modifierad organism

Riktlinjer

Förskolans måltider

Förskolepersonalen ansvarar för förskolans del av dagens energi- och näringstillförsel, ca 65-70 procent av dagsbehovet som i princip fördelas enligt följande:

- Frukt under förmiddagen
- Lunch
- Mellanmål
- Frukt för barn som slutar sent

Måltidsvanor och attityder till mat

Att lära sig hälsosamma matvanor redan i förskolan har betydelse för resten av livet. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar och pedagogiska måltider ett redskap. I förskoleåldern ska barnen lära sig bra matvanor, och bordsskick. Måltider på regelbundna tider, spännande matdofter från köket, en för ögat och sinnena tilltalande och trevlig matsituation får barnen att bli hungriga. Vuxna är förebilder för barnen och kan bidra till bra vanor genom att förmedla matglädje och äta tillsammans med barnen.

Matråd/Kostråd finns som främjar

Bra kommunikation mellan olika personalkategorier och matgäster

Pedagogernas ansvar

Positiv attityd, förebild oavsett egen inställning till maten/situationen

Barn lär av varandra

Glädjen och lusten

Inte lämpligt med egen mat (vid barnens bord)

Föra en dialog kring maten och måltiderna

Planering av måltiderna

Följa Livsmedelsverkets rekommendationer

Motverka trender

Följa Tallriksmodellen och bygga på S.M.A.R.T. - konceptet

Utbildad personal

Traditionell och internationell kost

Måltidsmiljön

Estetiskt tilltalande



Måltiden ska få ta tid
Regelbundna måltider
Social gemenskap
Trivsamt atmosfär
Samtal

Hanteringen av livsmedel

Inköp

Följa ingångna avtal
Bra produkter till ett bra pris/ekonomi
Ekologiska råvaruinköp
Säsongsanpassade råvaror
Miljömärkt fisk
Svenskt kött
Ökad andel vegetabilier i förhållande till kött

Miljöaspekten

Ekologiskt och lokalt producerade livsmedel i möjligaste mån
Kompostering eller annan hantering av matavfall

Matlagning

Använda tillagningsmetoder som bevarar färg, form, smak och ger rätt konsistens.
Laga mat från grunden och i direkt anslutning till servering för att minimera varmhållning.

Kompetensutveckling

Hygienutbildning/Egenkontroll
Allergi
Stimulansinsatser/erfarenhetsutbyte

Säkerhet

Egenkontroll (-program) över sin verksamhet/förebygga hälsorisker,
Säkerställa hygien

Uppdatering av policyn

Kontinuerlig uppföljning och utvärdering
Årlig köksrevision/Genomgång av egenkontrollprogrammet
Revidering av kostpolicyn sker vartannat år