Samhällsbyggnad

Ärendenr
SHBN 2025-000026

Riktlinjer för måltidsverksamhet i Tibro kommun

Beslutat av:	Samhällsbyggnadsnämnden 2026-11-02 § 93
Gäller för:	Samtliga nämnder med måltidsverksamhet
Gäller från och med:	2026-11-02
Formalia reviderat:	
Dokumentägare:	Måltidschef

Tibro kommun
543 80 TIBRO
www.tibro.se
samhallsbyggnad@tibro.se
Växel: 0504-180 00

Innehållsförteckning

1 Inledning 3

2 Riktlinjer 3

2.1 Måltidsmodellen – ett hjälpmedel 3

2.2 Måltider inom skola, förskola och fritidsverksamhet 4

2.3 Måltider inom vård- och omsorg 5

2.4 Miljö och hållbar utveckling 6

3 Åtgärder för att nå måltidspolicyns mål och riktlinjer 7

4 Uppföljning 7

5 Källor 8

1 Inledning

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Maten har en avgörande betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga och därför är det viktigt att måltiden ger den näring och energi som kroppen behöver.

En bra måltidsverksamhet inom barnomsorg, skola och vård och omsorg är av stor betydelse för en positiv hälsoutveckling.

2 Riktlinjer

2.1 Måltidsmodellen – ett hjälpmedel

I Tibro kommun används Måltidsmodellen som Livsmedelsverket tagit fram som ett stöd i arbetet med måltidskvalitet. Modellen består av sex olika områden som alla är viktiga för att de offentliga måltiderna ska skapa matglädje och bidra till en hållbar utveckling.

- **God och Trivsam** – Att måltiden upplevs som god och trivsam är viktigt för att maten ska hamna i magen.
- **Näringsriktig och Säker** – En bra måltid är även näringsriktig och säker att äta.
- **Miljösmart** – Med miljösmart mat menas måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och de nationella miljömålen.
- **Integrerad** – Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller omvårdnaden.

Utifrån dessa faktorer har riktlinjerna för måltidsverksamheten i Tibro kommun tagits fram.



2.2 Måltider inom skola, förskola och fritidsverksamhet

Goda matvanor hos barn och ungdomar är en förutsättning för normal tillväxt, utveckling och god hälsa. Det är under barn- och ungdomsåren som matvanor grundläggs och förskolan och skolan har stora möjligheter att främja goda kostvanor och en hälsosam livsstil. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö där barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

- Måltiderna ska ge barn och ungdomar en näringsriktig kost av hög kvalitet. Tibro kommun följer även Kost & Närings nationella rekommendationer för hantering av specialkost och anpassade måltider i förskola och skola.
- Maten som serveras ska vara aptitlig och varierande och bidra till att barn och unga äter sig mätta.
- Måltiden ska ses som ett pedagogiskt verktyg som ska vara en naturlig del av verksamheten.
- Tiden för lunchservering på skolan bör serveras mellan klockan 11.00-13.00, enligt ”Nationella riktlinjer för måltider i skolan”. Varje elev bör ha möjlighet att sitta vid bordet 20 minuter. Utöver det tillkommer den tid det tar att ta mat och lämna in disk.
- Till lunchen serveras en riklig salladsbuffé, bröd, smörgåsmargarin och mjölk/vatten.
- Alternativrätter finns på skolor. Vegetarisk alternativ är standard.
- Frukost och mellanmål ska huvudsakligen bestå av smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukter, flingor/gryn och frukt eller bär.
- Söta produkter som smaksatta mejeriprodukter, nyponsoppa, kräm, saft och chokladdryck ska undvikas. Godis, snacks och läsk får inte serveras, undantag kan dock göras vid traditioner och högtider.
- I caféterior inom grundskolan ska inte läsk, godis, fikabröd och söta produkter serveras/säljas. I stället ska hälsosamma alternativ erbjudas.
- Barn och ungdomar samt föräldrar ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet genom elevråd/matråd och föräldraråd.
- Barn och ungdomar som av medicinska skäl har behov av specialkost ska erbjudas detta. Vid behov av medicinsk kost ska läkarintyg från specialistvård bifogas. Intyg från vårdcentral godkänns ej (se Vägleknings för medicinsk specialkost och anpassade måltider i Skaraborg). Läkarintyg ska lämnas för både barn/elever, pedagoger/andra vuxna som äter i berörd verksamhet. Medicinsk kost bör, så långt det är möjligt efterlikna den mat som serveras till andra barn och ungdomar samma dag. Om inte läkarintyg bifogas kommer ej specialkost erhållas av medicinska skäl.

Barn med selektivt ätande omfattas också av rutinen kring medicinsk kost. Det innebär att läkarintyg krävs för de barn som inte kan äta av den ordinarie maten.

- Med anpassad måltid menas anpassningar som verksamheten behöver göra med hänsyn till en persons funktionsnedsättning och som medför stora svårigheter att delta i ordinarie måltid.
- Tibro kommun tillgodoser begäran om specialkost på grund av etiska skäl i den mån det inte föranleder ökande kostnader eller organisatoriska svårigheter. Vid specialkost av etiska skäl kan därför vegetarisk kost erbjudas. Läkarintyg behöver i dessa fall inte lämnas.
- Nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrö får inte serveras och förekomma inom förskolans/skolans lokaler.

2.3 Måltider inom vård- och omsorg

Maten och måltidsmiljön inom vård- och omsorgsverksamheten är mycket viktig då måltiden skapar förutsättningar för ett välbefinnande. Förutom näring ger måltiden möjlighet till social samvaro. Måltiden kan vara det som sätter guldkant på brukarens vardag. Inom vård- och omsorgsverksamheten är det speciellt viktigt att ha kontroll över brukarnas näringsintag för att säkerställa en god näringsstatus utifrån brukarens individuella behov.

- Måltiderna ska ge brukarna en näringsriktig kost av hög kvalitet som följer de Svenska näringsrekommendationerna och Livsmedelsverkets riktlinjer - Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorg.
- Maten ska vara aptitlig och varierande, anpassad utifrån brukarens individuella behov och kan vara en del av den medicinska vården.
- Måltiderna ska serveras på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål väl utspridda över dygnet.

- Nattfastan bör inte överstiga elva timmar.
- Det ska finnas god tillgång till dryck för att säkerställa att brukarna får i sig tillräckligt med vätska.
- Måltiden ska dukas fram på ett inbjudande sätt och serveras med ett gott bemötande samt intas i lugn och ro och anpassas efter brukarnas önskemål och behov.
- Måltiden ska ha pedagogiska inslag och ingå i det rehabiliterande förhållningssättet.
- Alla brukare som av medicinska eller etiska skäl har behov av specialkost ska erbjudas detta. Specialkost bör, så långt det är möjligt, efterlikna den mat som serveras till övriga.
- Brukare och anhöriga ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet genom brukarråd.

2.4 Miljö och hållbar utveckling

Hur maten produceras, transporteras och behandlas har en stor sammantagen inverkan på miljön. Inom verksamheterna ska en strävan vara att skapa respekt och ta ansvar för miljön.

- Måltidsavdelningen ska arbeta för att kontinuerligt minska miljöbelastningen genom att eftersträva källsortering, miljövänliga och energieffektiva val av produkter och utrustning.
- Måltidsavdelningen strävar efter att servera 100 % svenska animalier.
- Måltidsavdelningen ska säsongsanpassa inköp av frukt och grönsaker.
- Måltidsavdelningen ska eftersträva att utöka det vegetariska utbudet.
- Maten ska tillagas så nära gästen som möjligt i kök anpassade till verksamheten.
- Måltidsavdelningen ska följa gällande livsmedelslagstiftning och kökens egenkontrollprogram ska vara anpassade till befintlig verksamhet.
- Restaurangernas/matsalarnas storlek och utformning ska vara anpassade efter antalet gäster och ljudvolymen ska hålla en acceptabel nivå.
- Måltidsavdelningen ska arbeta aktivt med att minimera tallrikssvinn och matsvinn.

3 Åtgärder för att nå måltidspolicyns mål och riktlinjer

- Personal som anställs i kök ska ha adekvat utbildning eller likvärdigt som arbetsgivaren anser lämplig (olika på kock och köksbiträde).
- All personal ska aktivt medverka till att måltidssituationen blir en lustfylld upplevelse.
- Personal som har kontakt med eller arbetar med elever/brukare, ska ha goda kunskaper i specialkost och födoämnesöverkänslighet.
- Måltidspersonal ska vart tredje år genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och hantering.
- Utbildning och kompetenshöjande aktiviteter ska genomföras regelbundet för den personal som arbetar med mat och måltider.
- Måltidsverksamheten ska regelbundet följas upp och utvärderas.
- Regelbundna matråd, brukarråd och kostombudsträffar ska genomföras.
- Inom kommunens måltidsverksamheter ska måltiden vara en självklar del av den pedagogiska verksamheten.
- All hantering av livsmedel ska ske enligt livsmedelslagstiftningen och varje verksamhet ska ha ett system för egenkontroll så att lagstiftningens krav uppfylls.
- Upphandlingar och avtal ska fokusera på matens kvalitet och ursprung samt eftersträva närproducerade livsmedel.
- UHM, Upphandlingsmyndighetens krav på Basnivå, ska följas vid upphandling av animaliska livsmedel samt bara köpa in fisk från hållbara bestånd

4 Uppföljning

Riktlinjerna ska årligen följas upp över förvaltningsgränserna samt revideras vid behov. Måltidschefen ansvarar för revidering och uppföljning.

Varje chef inom den verksamhet som berörs av riktlinjerna ansvarar för att innehållet är känt bland medarbetare, att det efterlevs samt följs upp i den egna verksamheten.

5 Källor

Livsmedelsverket (2023). Referensvärden för energi och näringsämnen.

ISBN 978 91 7714 2822 9

Referensvärden för energi och näringsämnen (livsmedelsverket.se)

Livsmedelsverket (2023). Nationella riktlinjer för måltider i förskolan.

ISBN 978 91 7714 247 8

Nationella riktlinjer för måltider i förskolan (livsmedelsverket.se)

Livsmedelsverket (2023). Nationella riktlinjer för måltider i skolan.

ISBN 978 91 7714 266 9

Nationella riktlinjer för måltider i skolan (livsmedelsverket.se)

Livsmedelsverket (2023). Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorg. ISBN 978 91 7714 262 1

Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen (livsmedelsverket.se)

Kost & Närings nationella rekommendationer, version 2.0/Mars 2023

2023-rek-specialkoster-kontorstryck-ej-utfall.pdf (kostochnaring.se)