

Kostpolicy

Kils kommun

Förskola, skola, fritidshem och
dagbarnvårdare



Varje kök, förskola, skola, fritids och familjedaghem ansvarar för att denna kostpolicy följs

- Alla matgäster ska känna sig trygga i att maten som serveras i Kils kommun är näringsrik och väl sammansatt inom vår måltidsverksamhet. De ska även känna sig trygga i att maten som serveras följer regler beträffande specialkost och livsmedelshygien.
- Inom kommunen finns en enhetlig kostverksamhet för barn och ungdomar. Kostpolicyn fungerar som ett styrande dokument i det dagliga arbetet och som ett stöd för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten.
- Målet med kostpolicyn är att:
 - ge förutsättningar för att alla barn ska vara friska och se ett värde i maten och måltiden.
 - skapa bra matvanor för barn och elever
 - att måltiden är något man ser fram, en höjdpunkt under dagen.
- Alla enheter ska följa kommunens matsedlar. Matsedelns utformning avgör bland annat det näringsmässiga innehållet.

Förskolan och skolans måltider

Det är under barn och ungdomsåren som våra matvanor grundläggs. Därför är det mycket viktigt att den mat som serveras på förskolan och skolan är god och näringsriktig samt följer livsmedelslagens krav.

- Måltiden ska ge barn och studerande en näringsriktig kost av god kvalitet enligt de svenska näringsrekommendationerna och de riktlinjer som är framtagna av Livsmedelsverket.
- I skolan ska lunchen helst bestå av två huvudrätter, samt ett vegetarisk alternativ. Detta bidrar till att fler väljer att äta lunch. Till lunchen serveras även grönsaker, bröd, smörgåsmargarin och lättmjölk/vatten.
- Måltiden varieras efter säsongens råvaror.





- Lunchen i skolan serveras tidigast kl. 11.00 och senast kl.13.00, helst mitt i elevens skoldag och helst på samma tidpunkt varje dag. Detta ökar förutsättningarna för eleverna att orka med dagen och därigenom prestera bättre. Genom regelbundenhet regleras även aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar.
- Söta produkter som nyponsoppa, kräm, saft och o'boy och bakverk ska undvikas. Läsk, godis och snacks ska inte förekomma i förskolan, fritidshemmet eller skolan. Dessa produkter ger inte kroppen någon betydande näring och är på grund av det söta innehållet inte heller bra för tänderna.
- Födelsedagar firas på annat sätt än med mat. I en hälsosam meny finns det plats för "lite festmat" om maten i övrigt ska ge den näring barn behöver.

Miljö och hållbar utveckling

- Inom verksamheterna ska en strävan vara att skapa respekt och ta ansvar för miljön.
- Köken ska följa gällande livsmedelslagstiftning och kommunens hygienpolicy. Enheternas egenkontrollprogram ska vara anpassade till verksamheten och utgå från kommunens riktlinjer. Detta gäller även caféverksamheter.
- Maten ska tillagas så nära in på serveringstillfället som möjligt i kök anpassade för verksamheten.
- Enheterna bör sträva efter att använda ekologiska, närproducerade och rättvisemärkta livsmedel. En strävan ska även vara att minimera antalet varutransporter till enheterna.
- Matråd där alla kan få diskutera goda måltider och miljö ska finnas på varje skola och inom varje rektorsområde för förskolor och dagbarnvårdare.



- Barnen ska få ett bra bemötande och en god service i en trevlig måltidsmiljö, så att alla matgäster kan trivas. Måltiderna ska även presenteras på ett sätt som stimulerar och främjar goda matvanor.
- Inom kostverksamheten arbetar vi med S.M.A.R.T. och klimatsmart mat. Det innebär att vi arbetar med att välja råvaror efter säsong och tänker på vilka produkter vi väljer och hur de påverkar vår miljö, en hållbar utveckling för alla.
 - **Större** andel vegetabilier
 - **Mindre** "tomma kalorier"
 - **Andelen** ekologiskt ökas
 - **Rätt** kött och grönsaker
 - **Transportsnål**
- Genom att äta beteskött av nöt och lamm kan du bidra till att bevara odlingslandskapet. Gris och kyckling håller inga hagmarker öppna, och föds oftare upp på importerat kraftfoder. Köttet innehåller också mindre järn.
- Vi behöver äta grönsaker minst två gånger om dagen. De grövre grönsakerna ger mycket näring och är billiga - till exempel morötter, vitkål, broccoli, och purjo. Dessutom är de mer resurssnåla än exempelvis tomat och gurka.

Kvalitet

- Utgångspunkten för matglädje och kvalitetsarbete är att måltiderna ska vara lustfyllda och näringsrika, att de utgår från barnens behov, samt att de följer livsmedelslagens krav.
- Specialkost serveras av medicinska, etiska och religiösa skäl.
- All kökspersonal ska regelbunden fortbildas.
- Måltidsverksamheten utvärderas kontinuerligt.
- Inom förskolan och skolan är måltiden en naturlig del av den pedagogiska verksamheten.
- Förskola och fritidspersonal kommer att få fortlöpande utbildning i näringslära.