



# Riktlinjer för maten och måltiderna inom vård & omsorg inom Surahammars kommun

## Livsmedelsverkets kostråd i "Bra måltider i äldreomsorgen" ligger till grund för dessa riktlinjer.

- Surahammars kommuns mat- och måltidspolicy ska följas
- Måltiden utgår alltid utifrån den enskildes dagliga behov
- Måltiderna är mycket viktiga i omsorgen av den enskilde i boendet, restaurangtjänst och omsorgen ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- Måltiden är en del i folkhälsoarbetet inom Surahammars kommun
- Vi jobbar efter livsmedelsverkets Måltidsmodell



## Verksamhetens uppdrag

Följa Socialstyrelsen föreskrifter och råd kring måltiden för äldre, samt motverka undernäring och i och med det motverka onödigt lidande.

## Restaurangtjänst uppdrag

Restaurangtjänst har som huvudsaklig uppgift att förse skola, barnomsorg, vård och omsorg inom Surahammars kommun med goda och näringsriktiga måltider enligt satta riktlinjer.

## Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska lunch eller middag motsvara cirka 30 % av dagsbehov av energi och näringsämnen, frukost motsvara cirka 25 % och mellanmål 10-15 % av dagsbehovet.

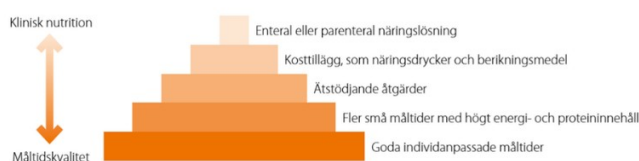
Energi- och näringsinnehåll i måltiderna ska följa Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Se [www.slv.se](http://www.slv.se)

För att säkerställa att näringsrekommendationer följs används kostdataprogrammet Mashie och dess recept.

Vi följer livsmedelsverkets rekommendationer om tallriksmodellen och samt att näringstätheten enligt NNR följs.



Måltiden är viktig och vid risk för undernäring skall näringstrappan användas för att säkerställa att den enskilde får i sig rätt mängd näring. Ansvaret för rätt åtgärd och stöd samt uppföljning ligger på vårdens egna rutiner.



## Livsmedelsval

Upphandling ska följa kommunens upphandlingspolicy. Baskraven i Upphandlingsmyndighetens vägledande dokument, krav, kriterier ska utgöra grunden vid livsmedelsupphandlingar.

Inriktningen är att öka ekologiska samt närproducerade livsmedel där det finns möjlighet utan att bryta mot Lagen om offentlig upphandling (LOU).

Maten inom kommunens kök får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

## Miljö

Måltiden skall vara klimatanpassad och verka för att nå klimatmålen i agenda 2030.



## Hälsa

Genom rätt val av måltider främjar vi folkhälsan i kommunen och hjälper kommunens omsorgstagare att må bättre och förbättra möjligheten till en bättre vardag, vi väljer i första hand livsmedel som är rätt för en hälsosam livsstil.



Den som bor på kommunens Vårdboende har helpension och betalar en avgift fastställd av kommunstyrelsen per månad, för samtliga måltider. Dessa är frukost, lunch, middag, mellanmål samt kaffe tre gånger per dag. Övriga önskemål ingår inte i helpensions avgiften. Avdrag från denna avgift kan göras vid avbeställning minst 24h innan, eller vid akut sjukdom som medför färd till sjukhus.

## Måltidsordning inom vårdboenden och servicehus

### **Frukost på avd. vårdboende serveras enligt egna avd. rutin**

Till frukosten kan följande livsmedel erbjudas:

- Kaffe/te
- Fil/yoghurt/mjölk/juice
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor, havregrynsgröt tillagas där det finns möjlighet.
- Ägg där möjligheten finns att koka
- Grönsaker gärna enligt säsong
- Pålägg som rökt medvurst, skinka och ost (i största mån nyckelhålsmärkt)
- Smörgåsmargarin med stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd med fibrer och knäckebröd

### **Frukost i Servicehus med restaurang säljs mellan 08:00 - 09:00**

Till frukosten kan följande livsmedel erbjudas:

- Kaffe/te
- Fil/yoghurt/mjölk/juice.
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor, havregrynsgröt med tillbehör.
- Grönsaker gärna enligt säsong.
- Pålägg som rökt medvurst, skinka, ost, kokt ägg och kaviar (i största mån nyckelhålsmärkt).
- Smörgåsmargarin med stor andel fleromättat fett.
- Mjukt bröd med fibrer och knäckebröd.

### **Lunch på avd vårdboende från 11:15**

Till lunchen skall följande måltidskomponenter erbjudas:

- Lagad huvudrätt
- Sallad/grönsaker varierar efter säsong
- Måltidsdryck

Tekniska förvaltningen  
Restaurangtjänst

- Smörgåsmargarin med stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd
- Dessert vid behov

**Lunch i servicehus med restaurang säljs mellan 11:15 - 12:45, alternativt till eget boende erbjuds matlåda att hämta i matsal.**

Till lunchen skall följande måltidskomponenter erbjudas att köpa:

- Lagad huvudrätt
- Sallad/grönsaker varieras efter säsong
- Måltidsdryck
- Smörgåsmargarin med stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd

*Extra att köpa till*

- Dessert samt kaffe
- Mineralvatten samt öl

**Mellanmål/kvällsmål/Fika på avd. vårdboende serveras enligt egen rutin.**

Mellanmål/kvällsmål har minst lika stor betydelse som huvudmålen. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat, för sköra personer bör även mellanmålen innehålla protein och en hemmagjord näringsdrink eller smoothies kan med fördel serveras. I helpension ingår ett mellanmål eller kvällsmål samt 3 koppar kaffe.

**Fika i servicehus med restaurang säljs mellan 14:00 - 14:30**

- Kaffe & te
- Småkaka, måndag-fredag
- Mjuk kaka, lördag-söndag

**Middag på avd vårdboende från 17:00**

Till middag skall följande måltidskomponenter erbjudas:

- Lagad huvudrätt
- Sallad/grönsaker varieras efter säsong
- Måltidsdryck
- Smörgåsmargarin med stor andel fleromättat fett
- Hårt bröd
- Dessert vid behov

**Middag på servicehus med restaurang säljs som förbeställda matlådor**

Till middag skall följande måltidskomponenter erbjudas:

- Lagad huvudrätt
- Sallad/grönsaker varieras efter säsong

**Nattfasta**

Tekniska förvaltningen  
Restaurangtjänst

Nattfasta är tiden mellan kvällens sista mål och första målet dagen efter, Socialstyrelsen rekommenderar att denna inte överstiger 11 timmar vilket vi eftersträvar att följa.

## Måltidsmiljö

Målsättning är att alla matgäster skall ges möjlighet till sittning i en så lugn och avstressande miljö som möjligt i samband med sin måltid.

## Specialkost

Specialkost tillagas till den som behöver. Till exempel allergikost, överkänslighet, intolerans eller andra specialkost av medicinska skäl samt konsistensanpassad mat om man har tugg- och sväljproblem.

Önskekost kan ordnas i speciella och ömmande fall i samråd med köket, här kan dock vi inte garantera att det går att tillaga samma dag.

Specialkost skall alltid dokumenteras enligt rutin samt anmälas till köket på skriftligt underlag enligt rutin.

### **Konsistensanpassade måltider**

Uppemot 80 % av de äldre på vård- och omsorgsboenden har tugg- och sväljproblem, eller äter så pass långsamt att de riskerar att inte få i sig det de behöver.

Från restaurangtjänst kan man beställa olika typer av konsistensanpassad kost, där vi utgår ifrån konsistensguiden och erbjuder grov paté, timbal, gelékost och flytande kost för dem som inte kan äta vanlig mat.

#### *Normal*

Innebär normal konsistens där maten eventuellt delas på tallriken.

#### *Grov paté*

Vid lättare ättsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet. Luftig, mjuk och grovkornig konsistens liknande saftig och mjuk köttfärslimpa, man brukar ha som riktlinje att det skall gå att dela med en gaffel.

#### *Timbal*

Till dem som har tugg- och sväljsvårigheter, samlar mat i munnen o.s.v. Helt slät konsistens och utan bitar. Mjuk, slät, kort och sammanhängande konsistens liknande omelett.

#### *Gelé*

Till dem som har stora sväljningsproblem, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla. Det är aladåbliknande rätter som ska serveras kalla tillsammans med varmt potatismos och rikligt med tjock sås. (Ska ej röras ihop!). Mjuk och hal konsistens liknande svartvinbärsgelé.

### *Tjockflytande*

Till dem som har stora sväljningsproblem, förträngningar i svalg och matstrupe eller är mycket orkeslösa. Det är släta, berikade varma och kalla soppor som är tjockflytande (filmjölkskonsistens). Konsultera dietist vid ordination längre än två veckor.

Förtjockningsmedel bör användas i drycker för att anpassa drycken till rätt konsistens.

## Livsmedelssäkerhet

Samtliga kök skall följa upprättad HACCP plan som skall respekteras av all personal som vistas i kök och matsal, köken är hygienzoner som skall respekteras med minimalt av spring.

## Traditioner och fester

I kulturarvet ingår traditioner och festligheter som är viktiga att uppmärksamma till exempel jul- och midsommarfirande.

## Pedagogiska måltider

Den pedagogiska måltiden är ett viktigt verktyg i det förebyggande arbetet mot undernäring, speciellt viktigt blir det för brukare som behöver stöd och tillsyn under måltiden. Viktigt är att jobba med en personlig anpassning där brukaren är satt i centrum, riktlinjerna skall ses som ett hjälpmedel att skapa rätt förutsättningar och göra rätt utifrån Socialstyrelsen, livsmedelsverket och skatteverkets riktlinjer.

***Läs mera i riktlinjerna för pedagogisk måltid.***

## Restaurangservice personal

Personalen inom Restaurangtjänst ska fortlöpande få utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kökspersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

## Samverkan

På varje enhet är det viktigt att hitta ett naturligt forum för matfrågor gärna i form av lokala matråd, rådet bör träffas minst 2 gånger per år och ta upp frågor som miljö, meny och måltider.

Ett nutritionsmöte bör också ske med kostansvariga biträden, nutritionsansvariga sköterskor, dietist, chefer och kostchef från



Tekniska förvaltningen  
Restaurangtjänst

restaurangtjänst, här tas frågor upp rörande näring och nutrition för att säkra och följa upp vårt arbete med undernäringensproblematiken.

## Synpunkter

Synpunkter från brukare och anhöriga skall alltid vidarebefordras till chef som tar upp det med så fort som möjligt med Kostchef, det gäller även synpunkter från personal.

## Utvärdering

Riktlinjerna ska följas upp minst en gång per år i samråd mellan verksamheten & Restaurangtjänst, och därefter redovisas och tillkännages i alla verksamheter.