Riktlinjer för

Måltidsverksamheten i Årjängs kommun

Årjängs Kommun

2019-11-01

Inledning

I Årjängs kommun serveras varje dag ett stort antal måltider inom den kommunala verksamheten. Att få njuta av god och näringsriktig mat i en trevlig måltidsmiljö med ett gott bemötande bidrar till en positiv måltidsupplevelse. En väl fungerande måltidsverksamhet inom förskola, skola, fritids och äldreomsorg har en stor betydelse för främjandet av hälsan för varje individ och folkhälsan i stort. Även kommunens caféverksamheter inom Barn och utbildning och Kultur och fritid ska sträva efter att utveckla verksamheten ur ett hälsosamt perspektiv.

Att skapa enhetliga riktlinjer, underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider vad gäller innehåll och omfattning samt klargöra vilka krav, rättigheter och ansvar som finns i måltids och kostfrågor inom de kommunala måltidsverksamheterna. Alla enheter ska följa riktlinjerna och det ska vara ett stöd till att göra hälsosamma val för de som ska tillaga maten och för de som ska äta den.

GEMENSAMT FÖR BARN OCH UTBILDNING OCH STÖD & OMSORG

Måltidsråd/ Måltidsombud

Förskola, Fritidshem och Skola

Måltidsråd ska finnas inom de olika verksamheterna. Skolan ska ha elevrådsrepresentanter med. Syftet är att främja en positiv matupplevelse och hälsa ur ett hälsopedagogiskt perspektiv där barnens önskningar tas upp.

Stöd och omsorg

Det skall finnas ett måltidsombud på varje avdelning/områden. För att stimulera samarbete, kvalitetsutveckling och för att öka förståelse för varandras arbetsfält i verksamheten skall det finnas måltidsråd.

Mat och miljö

Årjängs kommun har antagit en ny kostpolicy våren 2019.

Kompetensutveckling/Utbildningsinsatser för personal

Kökspersonalen bör ha rätt utbildning i matlagning/matproduktion.
All personal som hanterar livsmedel måste vara väl insatt i vad som gäller vid hantering av livsmedel och alla som hanterar livsmedel ska ha en grundläggande utbildning i livsmedelshygien och egenkontroll. Vartannat år skall det ordnas fortbildning i livsmedelshygien för den personal som arbetar med livsmedel.

Uppföljning och revidering

Kostchef ansvar innefattar att utvärdera och följa upp verksamhetens kvalitet. För att arbeta med måltidssituationens kvalitet kan enhetens kostarbete organiseras med hjälp av måltidsombud och liknande. Med hjälp av dessa kan chefen fånga upp och åtgärda eventuella brister. Några sätt att arbeta med utvärdering av måltidernas kvalitet är att:

Regelbundet undersöka gästernas åsikter och önskemål kring maten och måltidssituationen med hjälp av enkäter, intervjuer och samrådsmöten.

Ta stickprov på matens kvalitet när det gäller såväl näringsinnehåll som smak och utseende.

BARN OCH UTBILDNING

En hälsofrämjande skola som stimulerar alla barn till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och goda matvanor. Enligt skollagen (2010:800) ska eleverna erbjudas näringsriktiga skolmåltider. Att erbjuda en måltid som tillgodoser barn/elevers olika behov. Måltiden ska vara god och trivsam, hållbar, säker, näringsriktig och integrerad.

Ansvarsfördelning

Kommunens beslutsfattare, upphandlare, kostchef, rektorer, elevhälsan, personal inom skola, förskola och kökspersonal har alla avgörande betydelse för att maten och måltiden inom skola, förskola ska fungera.

Integrerad

Måltiderna är en viktig komponent i skolan/förskolans verksamheter, en självklar del av både omsorg och pedagogik. Enligt skollagen ska verksamheten utgå från en helhetssyn på barnet och barnets behov och utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. Måltiden är lika mycket ett tillfälle att skapa trygghet, ge omsorg och bygga relationer som ett tillfälle för utveckling och lärande. Genom måltidsråd kan alla i skolan/förskolan få möjligheter att påverka maten och måltidsmiljön. Måltidsrådet kan även vara ett forum för att sprida förståelse för hur mat, hälsa och miljö hänger ihop.

Pedagogiska måltider

Syftet är att måltiden ska vara ett tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. De pedagogiska måltiderna är viktiga för att barnen ska få en positiv upplevelse av måltiden och en naturlig inställning till mat. Barnen behöver vuxna som förebilder och stöd. Att sitta vid samma bord och äta samma mat ger tillfälle till samtal. Barnen får träna gruppkänsla och betydelse av samarbete.

Matvanor grundläggs tidigt
Matvanor grundläggs vid en tidig ålder. Förutsättningar för att skapa goda matvanor bör därför starta när barnen är på förskolan och skolan. De vuxna är förebilder bland annat genom att:

- Äta all mat som serveras.
- Visa vad en balanserad måltid är.
- Smaka på nya maträtter med en positiv inställning.
- Inte äta annan mat än den som serveras (ex. LCHF, GI och dyl).

Tanken bakom den pedagogiska måltiden är att den ingår i personalens arbetstid. Maten kan då ses som ett arbetsredskap.

Regler för pedagogiska måltider
Pedagogisk måltid innebär att personalen:
1. Sitter vid samma bord som barnen/eleverna, max två vuxna vid varje bord.
2. Övervakar ordning och uppträdande vid matbordet samt i övriga delar av skolrestaurangen.
3. Stöttar barnen/eleverna som har behov av det.
4. Assistenter till barn med särskilda behov äter med barnet/eleven.

Förskola/fritid/skola
All personal som äter pedagogisk måltid tillsammans med barnen äter gratis. Specialkost erbjuds endast om det tillagas för barn/elever i verksamheten. Övriga betalar fullt pris, för närvarande 40 kr.

Förskola/fritids
Den personal som öppnar äter pedagogisk frukost gratis och den personal som stänger äter pedagogiskt mellanmål gratis.
Vid planering och utvärdering äter den personal som är med barnen pedagogiskt.
Övriga betalar fullt pris.

Trivsam

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. Samvaro med andra barn och vuxna, trevligt bemötande och en trivsam miljö är avgörande för en positiv måltidsupplevelse. Måltidsmiljön är också en viktig del av arbetsmiljön. Att ta bort störande ljud om det upplevs obehagligt t.ex. radio, diskmaskin mm kan vara viktigt. Köer skall genom schemaläggning undvikas. Matgästerna skall känna sig välkomna till restaurangen/matbordet. Det är viktigt att personalen som serverar maten har ett positivt och serviceinriktat sätt och att maten serveras snyggt och prydligt. Det påverkar upplevelsen av måltiden positivt med trevlig dukning som anpassas efter helger, högtider och årstider.

Näringsriktig/god

Måltiderna i skola/förskola ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna. Skola/förskola har även en pedagogisk möjlighet att visa barnen vad som är hälsosammast, och på så sätt ge barnen en grund för bra matvanor.
Inom förskolan serveras frukost, lunch och ett mellanmål som tillsammans ger 65-70% av dagsbehovet. För de barn som vistas långa dagar serveras ett extra mellanmål.

I de olika måltiderna serveras livsmedel som överensstämmer med rekommendationer enligt livsmedelsverket.

Ett nytt kostdataprogram är inköpt där man kan beräkna näringsinnehållet i varje måltid som serveras.

Bra livsmedel i skolan/förskolan för hälsan och miljön

Mer grönt och frukt

Frukt eller grönt till varje måltid gärna olika saker.

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Barn som äter mycket grönsaker och frukt behåller ofta dessa goda vanor i vuxen ålder. Även små barn bör därför få grönsaker eller frukt till varje måltid.

Mer fisk

Fisk minst en gång i veckan och fet fisk varannan gång.

Barn som äter fisk ett par gånger i veckan, och varierar mellan feta och magra sorter, har lättare att få i sig många av de näringsämnen de behöver för att må bra. Feta fiskar är rika på fleromättade fetter och D-vitamin som många barn får för lite av.

Ta hjälp av nyckelhålet

Det finns på livsmedel som innehåller mer fiber och fullkorn, mindre socker och salt.

Byt till fullkorn

Öka mängden fiber och fullkorn. Fullkornsvarianter av pasta, ris, bröd och andra spannmål är mer näringsrika eftersom inga delar siktas bort. Det är därför positivt om förskolan ger barnen möjlighet att lära sig tycka om fullkorn.

Byt till nyttiga matfetter

Ge plats för de nyttiga fetterna. Barn behöver fett, men rätt sorts fett. Oljor och andra nyckelhålsmärkta matfetter innehåller omättade fetter som många barn behöver äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fetter som kroppen inte kan bilda själv.

Byt till osötade och magra mejeriprodukter

Välj osötade och magra varianter berikade med D-vitamin. För att minska intaget av socker och mättat fett rekommenderas osötade och magra mejeriprodukter, Yoghurt eller fil kan smaksättas med färska eller frysta frukter och bär istället.

Mindre rött kött och chark

Håll nere mängden rött kött och chark. Att hålla nere mängden rött kött och chark är bra för både hälsan och miljön. Charkprodukter innehåller ofta mycket salt och mättat fett.

Mindre socker

Undvik att servera sockerrika livsmedel. Skola/förskola bör inte servera sockerrika livsmedel. Sötad yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och fruktsoppor innehåller mycket socker.

Mindre salt

Välj mat med mindre salt och salta ytterst måttligt i matlagningen. Både barn och vuxna får i sig mer salt än vad som är bra för hälsan. Det salt som används bör vara jod berikat.

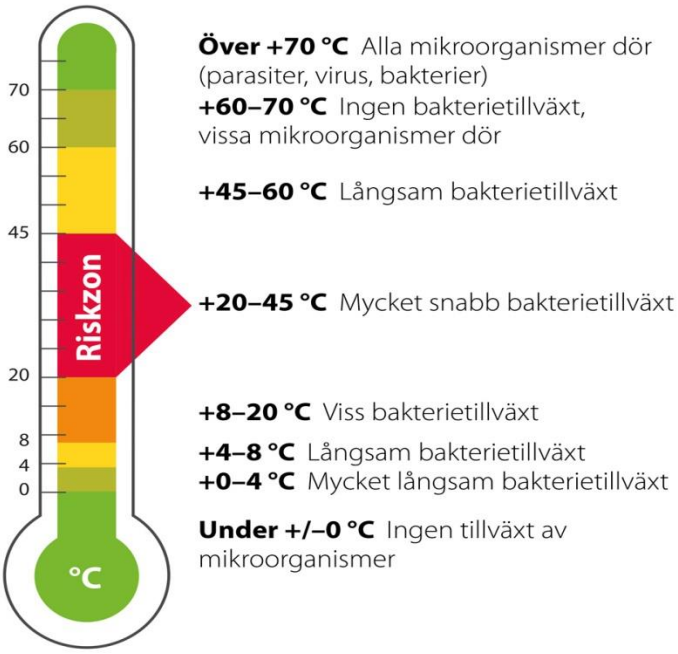
Säker mat

All mat som serveras i skola/förskola ska naturligtvis vara säker att äta. Elever/barn ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten. Det är viktigt att personalen i köket har kompetens inom livsmedelssäkerhet. Egenkontrollprogram skall finnas på alla enheter som hanterar livsmedel. Det finns rutiner för hur risker förebyggs och hanteras i kök och mottagningskök samt hur detta ska dokumenteras. Alla som vistas i köket skall ha orsak att vara där, onödigt spring skall undvikas. Barn och elever kan praktisera i köket men måste då uppfylla samma krav beträffande klädsel och hygien som den ordinarie personalen.

Barn och personal tvättar händerna innan maten serveras.

Årjängs kommun följer Livsmedelsverkets rekommendationer om att nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö inte förekommer som ingrediens i maten som serveras inom förskola, fritidshem och skola. Det får inte förekomma nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrö i skolans, förskolans och fritidshemmens lokaler där barn vistas.

Årjängs kommun följer Livsmedelsverkets rekommendationer om att inte servera riskakor och inte frysta importerade hallon.



Över +70 °C Alla mikroorganismer dör (parasiter, virus, bakterier)

+60–70 °C Ingen bakterietillväxt, vissa mikroorganismer dör

+45–60 °C Långsam bakterietillväxt

+20–45 °C Mycket snabb bakterietillväxt

+8–20 °C Viss bakterietillväxt

+4–8 °C Långsam bakterietillväxt

+0–4 °C Mycket långsam bakterietillväxt

Under +/–0 °C Ingen tillväxt av mikroorganismer

Hygienrutiner

Några exempel på hygienrutiner som är viktiga att följa:

• Alla som arbetar eller hjälper till i köket eller serveringen, elever/barn likaväl som vuxna, ska vara friska och ha kläder som är lämpliga för arbetsuppgiften. Precis som det är viktigt för vuxna, så är det viktigt att elever/barn har rena händer.

• Se till att den kalla maten är kall (högst +4 grader) och den varma hålls tillräckligt varm (minst +60 grader). De flesta bakterier växer till bäst i rumstemperatur. Varmhållningstiden, temperatur och avsvalningsprocess är avgörande för såväl säkerhet och hygien som näringsvärde och smaklighet.

• Rutiner och möjlighet till handtvätt före måltiden bör finnas.

Vanligaste orsakerna till matförgiftning i Sverige

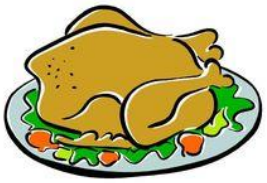
- Bristande kunskaper hos personal
- Bristfällig kylförvaring
- Smittspridning från personal
- För långsam nedkylning av tillagad mat
- Varmhållning vid för låg temperatur
- Felaktig förvaring av mat, i rumstemperatur
- Otillräcklig upphettning vid tillagning
- Otillräcklig återuppvärmning före servering
- Kontaminerad utrustning

Vanliga orsaker till bristande livsmedelshygien

- Händer
- Rotsaker
- Handdukar av tyg
- Kockmössan
- Kylskåpstemperaturen
- Torrsopning
- Bristande avfallssortering
- Smutsiga redskap
- Avsaknad av arbetskläder

Bakterietillväxt, vad krävs?

- **Näring och fukt**
  - gynnsam tillväxt i proteinrika livsmedel
    - kött
    - fågel
    - mejerivaror



Livsmedel med hög koncentration av socker, salt, syra eller andra konserveringsmedel försvårar bakterietillväxten

Ansökan om specialkost

Vårdnadshavare gör en ansökan om specialkost på den blankett och till den enhet som respektive kommun hänvisar till. Kommunen/respektive kostenhet tar emot ansökan och ser till att den kommer ansvarig personal till del som i sin tur ser till att specialkosten levereras. I de fall där det gäller elever i skola med specialkost av medicinska skäl ska också information ges till skolsköterska. På respektive ansökningsblankett framgår rutinen för den enskilda kommunen. En ny ansökan om specialkost skall fyllas i av vårdnadshavare och lämnas in i början av höstterminen varje läsår. Aktuellt intyg behöver bara lämnas vid förändrade behov och i samband med att man byter förskola/skola. Intyg för celiaki och nötallergi gäller för hela skolgången. När barnet inte längre har behov av specialkost eller om barnet flyttar ska detta meddelas till kostenhet/skolsköterska

---

Specialkost av medicinska skäl

Vid ansökan av specialkost av medicinska skäl (till exempel allergi, celiaki/annan födoämnesöverkänslighet) ska läkarintyg från behandlande läkare bifogas.

Specialkost av medicinska skäl utöver allergi/födoämnesöverkänslighet

Vissa barn har behov av specialkost av medicinska skäl utöver allergi/födoämnesöverkänslighet (till exempel neuropsykiatrisk problematik) för att de ska få tillräckligt med energi. För detta krävs en dialog mellan vårdnadshavare och barnhälsovården/medicinska elevhälsan samt kontakt med behandlande läkare/dietist. Intyg från behandlande läkare eller intyg från barnhälsovården/medicinska elevhälsan ska bifogas ansökan om specialkost. En upphandlingsplan ska upprättas och uppföljning med vårdnadshavare och barnhälsovården/medicinska elevhälsan i samråd med elevhälsoteamet och kostenheten bör ske en gång per termin.

Kost som inte kräver läkarintyg

Laktosintolerans är mycket ovanligt hos yngre barn. Enzymet laktas som spjälkar laktos vid matsmältningen minskar först i tonåren i vissa befolkningsgrupper. Vid laktosintolerans tolereras en viss mängd laktos. De allra flesta tål ett intag av 5 gram laktos/dag vilket motsvarar cirka 1 dl mjölk. Vid måltider med t.ex. pannkakor, lasagne och risgrynsgröt kan barnet efter anmälan till köket om laktosreducerad kost erbjudas ett låglaktosalternativ. Laktosfri mjölk erbjuds varje dag och måltiderna är planerade för att vara tillräckligt näringsrika utan mjölk som måltidsdryck.

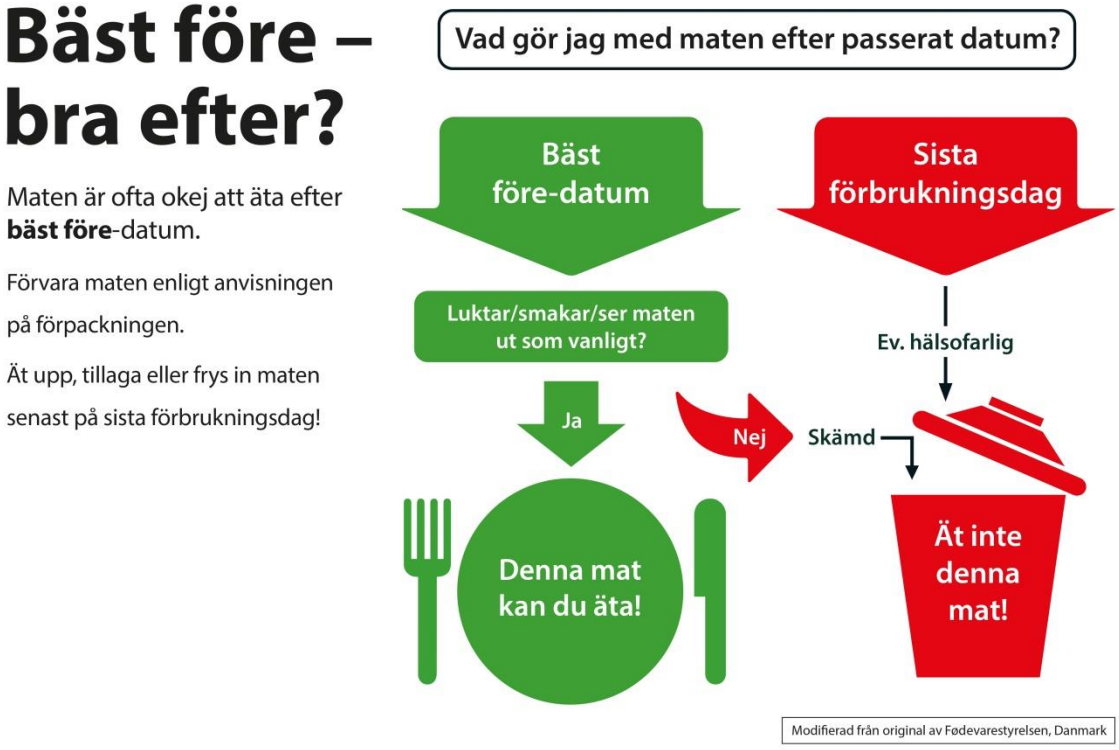
Vi erbjuder vegetarisk kost alternativt kost fri från fläskkött och eller blodprotein. Halal, kosher och vegankost erbjuds inte, istället rekommenderas vegetarisk kost. Med vegetarisk kost avses lakto-ovo vegetarisk kost, det vill säga kan innehålla mjölk och ägg.

Kost enligt ovan förutsätter att barnet följer samma diet i hemmet och att vårdnadshavare godkänt kosten genom att skriva under blanketten ”Anmälan om specialkost”

Specialkost serveras inte då barn av något skäl inte tycker om den mat som serveras. Barnet får då komplettera sin måltid med salladsbuffé, bröd och mjölk.

Hållbar

I upphandlingen har det ställts krav på etisk hållbarhet.
Det finns inga politiska beslut om hur stor andel livsmedel som ska vara ekologiska eller rättvisemärkta. Ekologiska livsmedel som vi köper idag är mjölk, bananer och kaffe.
Alla ska ha aktiva insatser för att minska matsvinnet och överproduktion. Välja säsongsanpassade livsmedel samt fisk från hållbara fiskebestånd. Öka andelen grönsaker och baljväxter i måltiden.



Utflyktsmat

Utflyktsmat skickas med från respektive kök. Utflyktsmaten skall vara säker att äta och det finns riktlinjer för hur maten ska hanteras och förvaras.

Matsedel

En matsedel ska finnas på varje enhet så att barn, elever, personal och föräldrar har tillgång till den.

STÖD OCH OMSORG

Integrerad

Måltiderna är en av grundstenarna i äldreomsorgens verksamhet och bör utgöra en integrerad del av både vården och omsorgen av den äldre. Ett tillräckligt intag av energi och näring är en förutsättning för hälsa och för att många medicinska behandlingar ska ha effekt. Måltiderna är också ett verktyg för att skapa sociala sammanhang och bryta ensamheten. Måltiderna ger tillfällen att skapa trygghet och bygga relationer och kan bidra till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Ansvarsfördelning

Kommunens beslutsfattare, upphandlare, kostchef, MAS (medicinskt ansvarig sjuksköterska), SAS (socialt ansvarig samordnare), områdeschef, sjuksköterskor, biståndshandläggare, omvårdnads och kökspersonal har alla avgörande betydelse för att maten och måltiden inom stöd och omsorg ska fungera.

Pedagogiska måltider för äldre (boende)

Personalen sitter tillsammans med brukarna för att kunna stötta de som har behov av detta.

Trivsam

Måltiden är en social aktivitet som bidrar till att uppfylla behov av gemenskap och njutning en möjlighet att sätta guldkant på tillvaron, både till vardag och fest. Måltider som inte fungerar tillfredsställande kan orsaka frustation, oro och ångest. Vad som upplevs som trivsamt varierar med en persons kultur, värderingar och livsstil. Verksamheten behöver därför skapa förutsättningar för var och en att vilja och kunna äta. En lugn och stressfri miljö kan underlätta ätandet och därmed minska risken för undernäring.

- Det ska finnas tillräckligt med tid för att äta
- Måltidsmiljön är tilltalande och anpassad för omsorgstagaren
- Möjlighet att välja att äta måltiden i sällskap med andra eller enskilt

En av de allra viktigaste egenskaperna hos en bra måltid är att det smakar gott. Goda och lustfyllda måltider lockar aptiten och bidrar till livskvalitet. Att laga god mat som är anpassad efter äldre och sköra personers behov kräver kunskap, engagemang och bra råvaror. Men en välsmakande måltid skapas inte bara i köket, den fysiska och sociala miljön är minst lika viktiga för måltidsupplevelsen.

Näringsriktig/god

Hos äldre är måltidernas betydelse för att bevara god livskvalitet och funktionsförmåga hög. Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt för att bevara hälsa och funktionsförmåga. Förebygga sjukdom, fallolyckor, trycksår och depression och för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt. En förutsättning för att maten ska göra nytta är att den äts upp. Viktigt att vätskebehovet tillgodoses.

Åldrandet innebär att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Detta beror dels på naturliga förändringar i kroppen som följer med åldrandet, dels på andra faktorer, som sjukdomar och läkemedel. Aptiten och ätandet kan påverkas av fysiska faktorer, som svårigheter att sitta eller röra sig, muntorrhet eller psykosociala faktorer, som ensamhet och nedstämdhet.

Det är vanligt med undernäring bland de som får insatser av stöd och omsorg. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten och måltiderna anpassas efter brukarens individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.

Med behov menas här såväl fysiska behov, exempelvis behov av energität mat eller mat med annan konsistens. Att anpassa efter brukarens vanor kan handla om att anpassa valet av livsmedel och måltidsmiljö efter vad den äldre är van vid och tycker om. Att anpassa måltiderna efter brukarens önskemål innebär till exempel att aktivt fråga efter, vara lyhörd för att anpassa maträtter och utformning av måltidsmiljö efter brukarens egen vilja.

Dygnets alla måltider

Detta sätt att fördela måltiderna över dagen håller blodsockret på en jämn nivå och underlättar att få i sig den energi och de näringsämnen som kroppen behöver. Vid dålig aptit är det nödvändigt att sprida ut måltiderna. Fler små måltider kan öka det totala kostintaget.

Nattfastan

För att energi och näringsintaget inte ska bli för lågt är det bra om nattfastan d.v.s. tiden mellan sista kvällsmålet och första morgonmålet inte blir för långt. Rekommendation från Socialstyrelsen är att nattfastan inte överstiger 11 timmar. Många äldre kan behöva ett senare kvällsmål och/eller ett tidigare morgonmål innan frukost för att inte nattfastan ska bli lång. Även de som vaknar på natten bör få något vid behov och önskemål.

Mat för anpassad kost

Många inom äldreomsorgen behöver anpassad konsistens på maten på grund av svårigheter att tugga och svälja. Det är viktigt att konsistensanpassning görs utifrån individuella behov. Det är viktigt att den konsistensanpassade maten smakar bra och ser god och aptitlig ut.

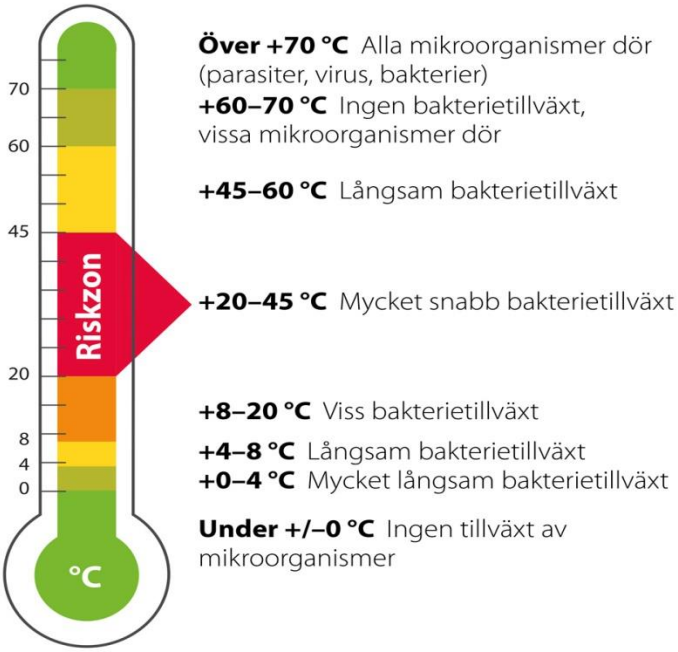
Följande konsistenser erbjuds enligt konsistenstrappan:

- Hel och delad kost
- Grov paté
- Timbal
- Gelé
- Flytande
- Tjockflytande

Säker mat

När människor blir äldre får de sämre immunförsvar. Många sjukdomar, liksom vissa mediciner, sänker också immunförsvaret. Det gör att sjuka och äldre är extra känsliga för matförgiftning. Man måste därför vara särskilt noga när man lagar och hanterar mat för äldre och sjuka personer. Det är viktigt att personalen i köket har kompetens inom livsmedelssäkerhet. Egenkontrollprogram skall finnas på alla enheter som hanterar livsmedel. Det finns rutiner för hur risker förebyggs och hanteras i kök samt hur detta ska dokumenteras. Alla som vistas i köket skall ha orsak att vara där, onödigt spring skall undvikas.

Årjängs kommun följer Livsmedelsverkets rekommendationer om att inte servera frysta importerade hallon.



Över +70 °C Alla mikroorganismer dör
(parasiter, virus, bakterier)

+60–70 °C Ingen bakterietillväxt,
vissa mikroorganismer dör

+45–60 °C Långsam bakterietillväxt

+20–45 °C Mycket snabb bakterietillväxt

+8–20 °C Viss bakterietillväxt

+4–8 °C Långsam bakterietillväxt

+0–4 °C Mycket långsam bakterietillväxt

Under +/–0 °C Ingen tillväxt av
Mikroorganismer

Hygienrutiner

• Se till att den kalla maten är kall (högst +4 grader) och den varma hålls tillräckligt varm (minst +60 grader). De flesta bakterier växer till bäst i rumstemperatur. Varmhållningstiden, temperatur och avsvalningsprocess är avgörande för såväl säkerhet och hygien som näringsvärde och smaklighet.

• Rutiner och möjlighet till handtvätt före måltiden bör finnas.

Vanligaste orsakerna till matförgiftning i Sverige

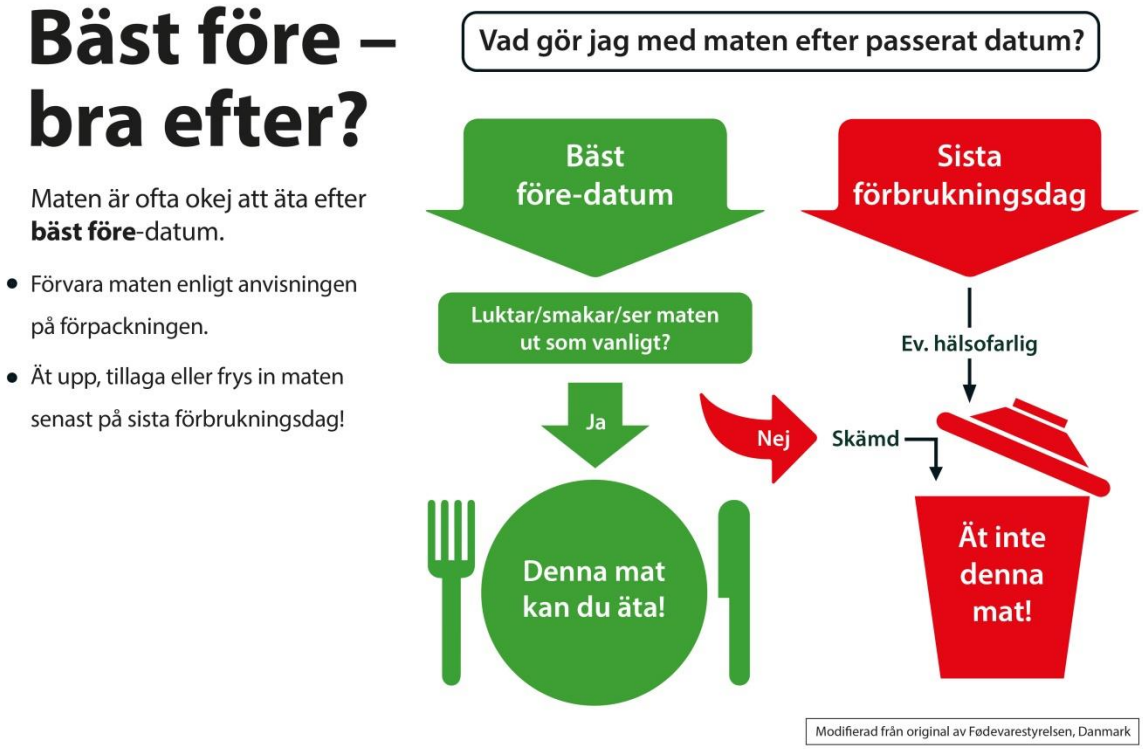
- Bristande kunskaper hos personal
- Bristfällig kylförvaring
- Smittspridning från personal
- För långsam nedkylning av tillagad mat
- Varmhållning vid för låg temperatur
- Felaktig förvaring av mat, i rumstemperatur
- Otillräcklig upphettning vid tillagning
- Otillräcklig återuppvärmning före servering
- Kontaminerad utrustning

Vanliga orsaker till bristande livsmedelshygien

- Händer
- Rotsaker
- Handdukar av tyg
- Kockmössan
- Kylskåpstemperaturen
- Torrsopning
- Bristande avfallssortering
- Smutsiga redskap
- Avsaknad av arbetskläder

Hållbar

I upphandlingen har det ställts krav på etisk hållbarhet.
Det finns inga politiska beslut om hur stor andel livsmedel som ska vara ekologiska eller rättvisemärkta. Ekologiska livsmedel som vi köper idag är mjölk, bananer och kaffe.
Alla ska ha aktiva insatser för att minska matsvinnet och överproduktion. Välja säsongsanpassade livsmedel samt fisk från hållbara fiskebestånd. Öka andelen grönsaker och baljväxter i måltiden.



Flera råd och riktlinjer finns att läsa i Livsmedelsverkets råd.

- Bra måltider i äldreomsorgen
- Bra måltider i skolan
- Bra måltider i förskolan

Källor:

- Dockplayer.se
  Inger Andersson
  Livsmedelshygien
- Doktorn.com
- Karlsborg.se
- Livsmedelsverket
- Måltidsbloggen
- Årjängs Kommuns hemsida