

# Kostpolitiskt program

## Norsjö kommun

### Mat för kropp och själ

<b>Dokumenttyp</b>	<b>Dokumentägare</b>	<b>Beslutsinstans</b>	<b>Giltig till</b>
Policy	Omsorgen	Kommunfullmäktige	
<b>Upprättad av</b>	<b>Fastställd/uppriättad</b>	<b>Reviderad av</b>	<b>Senast reviderad</b>
Elin Öhgren, Bobby Signarsson, Carin Östlund, Sara Lindgren	2026-06-22		
<b>Dokumentet gäller för</b>			<b>Diarienummer</b>
Förskolan, grundskolan, äldre- och funktionsnedsättningsomsorgen			KS-26/00274



# Innehållsförteckning

## Innehåll

1. Inledning .....	3
2. Syfte .....	3
3. Mål.....	3
4 Lagar och rekommendationer.....	3
5. Ansvar .....	4
6. Säkerhet och hygien.....	4
7. Mattransport .....	4
8. Förskola och skola.....	4
8.1 Matsedel i förskola och skola .....	4
8.2 Frukost och mellanmål .....	5
8.3 Specialkost och intyg .....	5
8.4 Pedagogiska måltider .....	5
8.5 Mat vid utflykter .....	5
9. Funktionsnedsättningsomsorgen .....	6
9.1 Övrig kompetens .....	6
9.2 Dagens måltider .....	6
10. Äldreomsorgen.....	6
10.1 Kosttyper .....	7
10.2 Specialkost och kostintyg.....	7
10.3 Konsistensanpassad mat .....	7
10.4 Matsservering och trivsel .....	7
10.5 Övrig kompetens .....	7
10.6 Hygien .....	7
10.7 Måltidsordning .....	8
10.8 Nattfasta .....	8
10.9 Näringsdrycker och Sondnäring.....	8
10.10 Matlåda .....	8
11. Utvärdering.....	8
Referenser.....	9
Bilaga 1. ....	10

# 1. Inledning

Norsjö kommun har sedan mitten av 1980-talet varit en föregångare när det gäller folkhälsoarbete. Norsjöstatsningen är det bästa exemplet i Sverige på hur man fått igång en hel kommuns befolkning att motionera och äta mer hälsosamt. Detta ledde till signifikanta förbättringar i hälsan. Livsmedelsmärkningen som startade med ”hjärtflätan” i Norsjö utvecklades till nyckelhålet, symbolen för näringsriktiga livsmedel i hela landet.

Idag arbetas det med hälsa i Norsjö kommun på nya sätt. Kommunens folkhälsoråd har tagit fram ett folkhälsopolitiskt program enligt de centrala målområdena. Rådet vill bidra till att på olika sätt hjälpa alla invånare att göra hälsofrämjande val i vardagen. Sedan en tid tillbaka arbetar grundskolan i kommunen med hälsofrämjande skola, där miljö, hälsa och matvanor har en central plats. Maten och måltiden är viktig inte bara för att tillfredsställa våra behov av energi och näringsämnen, utan också för vår livskvalité. Detta gäller alla både ung och gammal. Ett kostpolitiskt program är ett ytterligare steg i det fortsatta arbetet för bra matvanor och säkra livsmedel i Norsjö kommun. Dokumentet omfattar alla måltider som kommunen serverar inom förskolan, skolan, äldreomsorgen och funktionsnedsättningsomsorgen.

## 2. Syfte

Syftet med ett kostpolitiskt program är att kvalitetssäkra måltiderna, tydliggöra ansvarsfördelningen och belysa måltidens betydelse för hälsan. Detta innebär att alla måltider som serveras inom förskola, skola, äldre- och funktionsnedsättningsomsorgen följer de nationella riktlinjerna och anpassas till individens speciella behov.

## 3. Mål

Norsjö kommuns mål är att alla ska känna sig trygga med att maten är näringsriktig och säker samt att kommunen följer de lagar och föreskrifter som styr verksamheten. Måltiderna som serveras, ska anpassas efter målgrupp, och leda till välbefinnande och god hälsa i en trivsamt måltidsmiljö. Målet är också att skapa en bättre förståelse och kunskap för måltidens betydelse, vilket leder till bättre matvanor och bättre hälsa för både gammal och ung. Matsedlarna följer de Nationella riktlinjerna. Mat och måltider är också viktiga kulturbärare och därför ska utrymme ges för lokala maträtter och traditioner i kommunens matsedlar.

## 4 Lagar och rekommendationer

Måltidsverksamheten inom Norsjö kommun följer livsmedelslagen, livsmedelsförordningen och produktansvarslagen. Maten inom äldreomsorgen omfattas även av socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen. Äldreomsorgens mat följer rekommendationerna i livsmedelsverkets ”Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen”.

När det gäller skolmaten följer kommunen skollagen och de rekommendationer som finns från livsmedelsverkets ”Nationella riktlinjer för måltider i skolan” och ”Nationella riktlinjer för måltider i förskolan”.

## 5. Ansvar

Enligt dagens organisation inom Norsjö kommun är det kommunfullmäktige som ytterst ska betraktas som livsmedelsföretag enligt livsmedelslagstiftningen. Kostchef har produktionsansvaret för maten som tillagas i köket och maten som serveras i skolrestaurangen. När det gäller maten som skickas ut från tillagningsköket gäller kökspersonalens ansvar till dess att maten lämnas över till chauffören för transport. Personalen inom äldre- och funktionsnedsättningsomsorgen, dagcenter, skola och förskola har ansvar för maten vid servering på respektive arbetsplats. I detta ansvar ingår att se till att livsmedelshygien fungerar och att rätt person får rätt kost.

## 6. Säkerhet och hygien

För att säkerställa matens kvalitet och säkerhet är kökspersonalen utbildad i HACCP och arbetar strikt efter livsmedelslagen. Detta innebär att köket har arbetsmetoder och rutiner som säkerställer livsmedlets säkerhet, redlighet och spårbarhet. Spårbarheten är viktigt i hela livsmedelskedjan, från tillverkaren till de som serverar maten i matsalen.

Eftersom nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö kan utlösa kraftiga allergiska reaktioner förekommer detta inte i maten som produceras i köken inom Norsjö kommun.

## 7. Mattransport

Den färdiglagade maten transporteras i matvagnar i godkänd bil från tillagningsköket till förskola, skola, äldreomsorg, funktionsnedsättningsomsorgen och dagcenter. Transportutövaren ansvarar för en säker och snabb transport och att matvagnar kopplas till vägguttag på mottagningsstället så snabbt som möjligt.

## 8. Förskola och skola

Hemmet och familjen har det grundläggande ansvaret för barns matvanor, men förskolan och skolan har unika möjligheter att på ett naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor. Näringsriktiga måltider och fysisk aktivitet gör att barnen blir piggare och inläringen går bättre. Pedagogiska måltider ger personalen stora möjligheter att förmedla en positiv inställning till mat och måltider.

### 8.1 Matsedel i förskola och skola

Förskolans och skolans matsedel är planerade och näringsberäknade enligt de krav som skollagen kräver för näringsriktig måltid. Matsedeln är näringsberäknad enligt NNR (nordiska näringsrekommendationer) och följer även riktlinjerna i livsmedelsverkets skrifter ”Nationella riktlinjer för måltider i skola respektive i förskola”. Utrymme ska även ges till lokalt och traditionella rätter i matsedeln. Till skollunchen serveras dagligen en salladsbuffé med minst fem olika komponenter samt mjölk, hårt bröd och smörgåsmargarin. Kommunen strävar efter att arbeta efter måltidsmodellen, med sina 6 delar. Verksamheten eftersträvar att elever inom förskolan och skolan ska serveras lunch vid samma tidpunkt varje dag.

Bild 1. Måltidsmodellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att de offentliga måltiderna ska skapa matglädje och bidra till hållbar utveckling.

Källa: Livsmedelsverket.



## 8.2 Frukost och mellanmål

Förskolan och skolans fritidsverksamhet erbjuder näringsriktiga måltider till frukost och mellanmål. Detta följer även riktlinjerna i livsmedelsverkets skrifter ”Nationella riktlinjer för måltider i skola respektive i förskola” som bland annat säger att konsumtionen av sötade livsmedel som drycker, godis, bakverk och glass ska minimeras.

## 8.3 Specialkost och intyg

Om man inte kan äta den mat som serveras av medicinska-, religiösa- eller etiska skäl serveras en specialkost som motsvarar matsedelns maträtt. Alla elever har rätt till en god och näringsriktig mat som de tryggt kan äta utan att riskera att bli sjuka. Elever som har behov av specialkost på grund av medicinska skäl ska kontakta skolsköterska, förutom vid celiaki då det krävs en läkare som utfärdar intyg efter noggrann utredning. E-tjänst för specialkost finns på kommunens hemsida, intyg bifogas ansökan. Till medicinska skäl räknas kost vid ex laktosintolerans, glutenintolerans, födoämnesallergier och NPF. Om barnet under en utredningstid ska undvika att äta ett visst livsmedel ska detta klart framgå av intyget och tidsperioden vara klart avgränsad. Vid etniska eller religiösa skäl till specialkost lämnas ett skriftligt intyg om detta till skolrestaurangens personal direkt. Kostintyg som gäller barn i förskolan finns på kommunexpeditionen och kopia hos både tillagningskök och mottagningskök.

## 8.4 Pedagogiska måltider

Personalen som äter pedagogiska måltider tillsammans med barnen i förskolan och skolan ska fungera som förebilder. Om de inte äter samma mat och dricker samma dryck går den pedagogiska möjligheten förlorad. Barn behöver vuxna som förebilder och stöd. Måltiden ska inte bara fylla på energi utan även ge trevlig samvaro i lugn och ro.

## 8.5 Mat vid utflykter

Mat till utflykter eller friluftsdagar då eleverna inte äter sin mat i skolmatsalen bör vara lika näringsriktig som maten i skolmatsalen. För att köket ska kunna leverera detta ska utflyktsmaten beställas i köket minst en vecka i förväg. Lista med alternativ finns i köket. Skolans personal ansvarar då för att maten transporteras, förvaras och tillagas enligt egenkontrollprogrammet. Det måste också

vara möjligt för både elever och lärare att sköta sin handhygien i samband med måltiden utomhus. Varm mat får inte skickas med som utflyktsmat om inte varmhållning och livsmedelshygien kan garanteras.

## 9. Funktionsnedsättningsomsorgen

I kommunens folkhälsopolitiska program framgår tydligt att det övergripande målet är att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för alla. Personer med funktionsnedsättningar är en utsatt grupp med ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. Många i denna grupp lider av övervikt och obesitas men det är också vanligt med undernäring. Vissa funktionsnedsättningar kan medföra specifika kostvanor och behov, detta ställer höga krav på individuellt anpassad kost. Åldrandet kan komma tidigare än hos övriga befolkningen, detta innebär att risken för ytterligare sjukdom och undernäring ökar. Det är därför ytterst viktigt att måltiderna som serveras är näringsberäknade, säkra och anpassade efter individens behov, vanor och önskemål. Detta ställer stora krav på kunskap hos omsorgspersonalen, som bör få regelbunden fortbildning i nutrition.

### 9.1 Övrig kompetens

Vid svårigheter i matsituationen eller behov av specialkost bör funktionsnedsättningsomsorgens personal kontakta kommunens sjuksköterska. Kommunens arbetsterapeuter kan med sin kompetens hjälpa till med sittställningar och rekommendera lämpliga ät-hjälpmiddel. Dietist kan kontaktas vid behov.

### 9.2 Dagens måltider

Funktionsnedsättningsomsorgens dagverksamhet får sin lunch levererad från centralköket. Gemensamma måltider på kommunens boenden tillagas av personalen och brukarnas enskilda måltider tillagas av både brukare och/eller personal. Funktionsnedsättningsomsorgens personal har en komplicerad och viktig uppgift när det gäller att dels stödja självbestämmandet och komma med råd om hälsosamma matvanor. Personalen är därför i behov av stöd i planeringen av måltider.

## 10. Äldreomsorgen

Risken för sjukdom och undernäring ökar med stigande ålder. Det är därför ytterst viktigt att måltiderna som serveras inom äldreomsorgen är näringsberäknade, säkra och anpassade efter individens behov, vanor och önskemål. Allt arbete med måltiderna inom kommunens äldreomsorg ska vara inriktat på att förebygga undernäring och skapa god livskvalité. Det kan finnas flera orsaker till bristande näringstillstånd hos äldre. Den vanligaste orsaken är kroniska sjukdomar som kan medföra tugg- och sväljsvårigheter, aptitlöshet, viktnedgång och depression. Kommunen strävar efter att följa forskriften för förebyggande och behandling av undernäring.

*”Ett gott näringstillstånd är nödvändigt för en god livskvalitet, för att förebygga sjukdom och för att medicinsk behandling ska ha bästa möjliga effekt. Undernäring som inte upptäcks eller lämnas utan åtgärd kan få allvarliga konsekvenser med ett personligt lidande och en högre vårdtyngd som följd.”*

Citat från: Att förebygga och behandla undernäring, Socialstyrelsen.

Måltiderna inom äldreomsorgen är näringsberäknade och följer Livsmedelsverkets näringsrekommendationer och måltidsordning. Matsedelsplaneringen ska även ge utrymme till lokalt traditionella rätter samt speciella rätter vid högtider. När det gäller specialkost följer kommunen Livsmedelsverkets riktlinjer i ”Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen.” Detta stämmer

också väl överens med avsiktsförklaringens prioriterade områden i kommunens folkhälsopolitiska program.

Personalen bör regelbundet få utbildning i nutrition för att öka sina kunskaper. Speciella kostombud finns utsedda på särskilda boenden. Kostombudet är länken mellan köket och vården, och ska även representera sin avdelning vid kostträffar. Kostträffar hålls minst fyra gånger per år med kökspersonalen. Enhetschef på respektive boende är sammankallande.

### **10.1 Kosttyper**

Grundkosten inom Norsjö kommuns äldreomsorg är anpassad för personer över 65 år med nedsatt aptit. Vid behov av ytterligare energi- och proteinberikad kost berikas samtliga måltider på avdelningen, inklusive frukost och mellanmål. För de äldre med god aptit och behov av mindre energirik kost, finns detta att tillgå.

### **10.2 Specialkost och kostintyg**

Om man inte kan äta den mat som serveras av medicinska-, religiösa- eller etiska skäl serveras en specialkost som motsvarar matsedelns mat. Personer med behov av specialkost har rätt till god och näringsriktig mat som de tryggt kan äta utan att riskera att bli sjuka. Specialkosten till personer på särskilda boenden beställs på kostintyg av ansvarig sjuksköterska (bilaga 1). Kostintyg till äldre med matlåda i ordinärt boende skrivs av distriktsköterskan/sjuksköterska i region eller kommun. Det är viktigt med uppföljning och utvärdering för att undvika viktnedgång och undernäring.

### **10.3 Konsistensanpassad mat**

Många äldre personer behöver mat med anpassad konsistens på grund av tugg- och sväljsvårigheter till följd av olika sjukdomar. Denna beställs av ansvarig sjuksköterska efter utredning. Det är viktigt med uppföljning och utvärdering för att undvika vikttnedgång och undernäring. Samtliga grund- och specialkost kan beställas konsistensanpassade. Följande konsistenser kan erbjudas: normal kost, hackad kost, puré/timbal kost, tunnflytande/tjockflytande kost.

### **10.4 Matservering och trivsel**

All personal har ett stort ansvar för att skapa en trevlig måltid, ett bra professionellt bemötande är A och O för att skapa matro och väcka matlusten hos de äldre. Omsorgspersonalen inom äldreomsorg har en viktig roll när det gäller kosten, eftersom de har daglig kontakt med de äldre och snabbt upptäcker eventuella problem i matsituationen. Vid ätproblem ska fastvårdkontakt (sjuksköterska) kontaktas.

Frukost och mellanmål tillagas på avdelningarna, och det är omsorgspersonalens uppgift att se till att alla får rätt kost, till exempel berika dessa måltider till de som har behov.

### **10.5 Övrig kompetens**

Vid behov kan omsorgspersonalen kontakta kommunens arbetsterapeuter. De kan med sin kompetens hjälpa till med sittställningar och rekommendera lämpliga ät-hjälpmiddel. Även dietist kan kontaktas vid nutritionsproblem.

### **10.6 Hygien**

All personal ska ha kunskap i hur hanteringen av mat och livsmedel ska gå till vid mottagande av matvagn och servering för att maten ska vara säker. Särskilda boenden är ansvariga för att egenkontroller utförs. Omsorgspersonalen som är i tjänst har ansvar för att de dagliga hygienrutinerna följs.

## 10.7 Måltidsordning

Socialstyrelsen och Livsmedelsverket rekommenderar tre huvudmål och två till tre mindre måltider inom äldreomsorgen, dessa bör serveras jämnt fördelade över dagen. Det är lättare för den äldre att få i sig tillräcklig näring om antalet måltider är 6 eller fler. Serveringstiderna har stor betydelse för att inte nattfastan ska bli för lång. Tiden för frukost och tiden för dagens sista mellanmål varierar på kommunens särskilda boenden. Dessa måltider anpassas till de äldres individuella behov, önskemål och vanor.

### *Måltidsordningen på särskilt boende i Norsjö kommun*

- ✚ Frukost kl. 07.00-09.00
- ✚ Lunch kl. 11.30
- ✚ Eftermiddagsfika kl. 13.30-14.00
- ✚ Middag från kl. 16.30
- ✚ Kvällsfika kl. 18.30 samt flytande tid.
- ✚ Efter kl. 21.00 är det nattmål/fika.

Middag ska serveras tidigast kl. 16.30, men anpassas efter individuella behov.

Mellanmålet på kvällen ska serveras tidigast kl. 18.30, men anpassas efter individuella behov och ges så sent som möjligt för att undvika för lång nattfasta.

## 10.8 Nattfasta

Socialstyrelsen rekommenderar att längden på nattfastan för äldre personer inte bör överstiga 11 timmar. Om nattfastan är för lång börjar kroppen ta av lagrad energi för att bilda livsnödvändigt blodsocker, detta kan på sikt leda till muskelnedbrytning och undernäring. En kortare nattfasta leder till bättre sömn, mindre oro och bättre ork. Det är ytterst viktigt att överrapporteringen mellan de olika arbetslagen fungerar bra.

Nattpersonalen ska alltid ha kunskap om vem som ätit lite under dagen för att kunna erbjuda nattmål eller förfrukost till den som vaknar tidigt. Ansvarig sjuksköterska kan ordinera nattmål som HSL-åtgärd och detta ska hanteras som alla andra medicinska insatser.

## 10.9 Näringsdrycker och Sondnäring

När personer som vistas på korttidsboende har behov av näringsdrycker ordinerar detta av Primärvårdsdietisterna Västerbotten men kostnaden betalas av enheten. Näringsdrycker samt sondnäring till personer som bor på kommunens äldreboenden betalas av enheten och beställs via upphandlad leverantör. Sjuksköterska och/eller dietist ordinerar lämplig mängd och sort. Vårdtagaren i sin tur betalar samma matavgift som övriga på boendet.

## 10.10 Matlåda

Möjlighet finns att ansöka om matdistribution via kommunens socialsekreterare omsorg eller socialsekreterare LSS/Omsorg. Hemtjänstpersonalen levererar dessa matlådor hem till vårdtagaren.

## 11. Utvärdering

Uppföljning och utvärdering av kostpolicyn bör ske vartannat år på uppdrag från kommunens ledningsgrupp. Utvärderingen bör ske i samråd med kostchef, elevhälsans Medicinskt ledningsansvarig, MLA, kommunens dietist, Medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS.

# Referenser

## **Att förebygga och behandla undernäring. Nationellt kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst**

[Att förebygga och behandla undernäring Nationellt kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst](#)

## **Hälso- och sjukvårdslag (2017:30)**

[Hälso- och sjukvårdslag](#)

## **Livsmedelslag (2006:804)**

[Livsmedelslag](#)

## **Livsmedelsförordning (2006:813)**

[Livsmedelsförordning](#)

## **Måltidsmodellen, Livsmedelsverket 2023**

[Måltidsmodellen](#)

## **Nationella riktlinjer för måltider i förskolan, Livsmedelsverket, 2023**

[Nationella riktlinjer för måltider i förskolan](#)

## **Nationella riktlinjer för måltider i skolan**

### **Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem, Livsmedelsverket 2026**

[Nationella riktlinjer för måltider i skolan – Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem](#)

## **Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen**

### **Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden, Livsmedelsverket 2024**

[Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen](#)

## **Produktansvarslag (1992:18)**

[Produktansvarslag](#)

## **Senaste versionen av HSLF-FS 2022:49 Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring**

[Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring](#)

## **Skollag (2010:800)**

[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800/](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/)

## **Socialtjänstlag (2025:400)**

[Socialtjänstlag](#)

## **Världens bästa vardag Folkhälsopolitiskt program, senast rev. 2021**

[Världens bästa vardag. Folkhälsopolitiskt program](#)

## Bilaga 1.



Datum: 2026-02-13

# KOSTINTYG

för Norsjö kommuns äldre- och funktionsnedsättningsomsorg samt hemsjukvård

Datum..... Namn.....

Särskilt boende..... Enhet.....

Ordinärt boende.....

### 1. Kost.

- Normal aptit** = mindre energirik kost, fortfarande proteinrik. T.ex. vid oönskad viktökning. Vid behov av extra **energi- och proteinberikad kost** ska detta ske på avdelning/i hemmet. OBS! Detta gäller även frukost och mellanmål.

### 2. Konsistensanpassning.

- Hackad kost** = kött och kyckling i mindre bitar (köket delar inte färsrätter eller rätter som kan delas med gaffel på tallriken).
- Purékost/timbalkost** = maten är helt slät och utan bitar eller klumpar. Konsistensen liknar potatismos eller annan slät puré.
- Tunnflytande kost** = Rinnig konsistens, motsvarande exempelvis buljong, saftsoppa. Berikas på avdelningen.
- Tjockflytande kost** = Trögflytande konsistens likt fil eller tjocka soppor. Berikas på avdelningen.

### 3. Allergier/anpassad kost

- Glutenfri kost**                       **Laktosfri kost**                       **Mjölkfri kost**
- Anpassad kost**.....
- Allergisk mot**.....

Intyget gäller fr.o.m..... t.o.m.....

Intyget är utfärdat av:.....

Vid behov av andra specialkost var vänlig kontakta köket på telefon 0918/142 47