



Kostpolicy för fritidsgårdarna

Bakgrunden till kommunens kostpolicy för fritidsgårdarna är att:

- erbjuda alla ungdomar på fritidsgårdarna samma möjligheter till att lära sig hälsosammare matvanor.
- all berörd personal inom verksamheterna ska känna till och arbeta efter riktlinjerna i kostpolicyn.

Mål och syfte

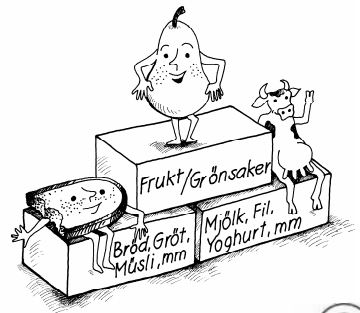
Caféutbudet inom fritidsgårdarna ska vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för ungdomars välbefinnande och sociala utveckling.

- Livsmedelsutbudet ska grundlägga goda vanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö.
- Hänsyn skall tas till gällande näringsrekommendationer och riktlinjer

Serveringsförslag mellanmål

Ett bra och hälsosamt mellanmål består av:

1. Frukt och grönsaker.
2. Bröd och/eller müsli/flingor.
3. Lättmjölk, naturell, lätt eller mellanfil och lättyoghurt.



Tips!

Gör gärna färdiga "kitt" eller påsar med t.ex. smörgås, mjölk och frukt till ett rabatterat pris. Ett annat sätt att stimulera bra val är att ha en buffé där man får välja en komponent från varje "byggsten" Prissätt varorna så att det är billigast att köpa det mest nyttiga!

1. *Frukt och grönsaker*

Prova att erbjuda frukter som är ”ovanliga” och väcker nyfikenhet. Variera frukt och grönsaker efter säsong. Tänk på att frukt ger både fibrer och vitaminer och är ett bättre alternativ än juice.

Tips!

Gör spännande fruktblandningar i coupeglas eller som fruktspett. Variera grönsaksutbudet med olika sorters grönsakstallrikar med dipp. Sälj morotsstavar eller andra rotfrukter i små påsar eller låt morotsstavar ligga i en glasskål med iskallt vatten och låt gästerna ta upp stavarna med en serveringstång.

2. *Bröd och flingor - spannmålsprodukter*

Bröd och flingor är kolhydratrika livsmedel som ger lättillgänglig och mättande energi. De ger också mineraler som järn, zink och magnesium, B-vitaminer samt kostfibrer.

Fullkornsbröd och grovt bröd är bäst ur näringssynpunkt. Variera gärna mellan olika brödsorter, övervägande delen av brödet ska vara grovt och nyckelhålmärkt.

Tips!

För att få ett bröd med lågt socker innehåll så är ett tips att läsa på innehållsdeklarationen kommer sockret efter jästen så förbrukas sockret vid jäsningen och sockerhalten blir låg i det färdiga brödet.

Variera gärna mellan olika typer av flingor och müsli. Välj nyckelhålmärkta produkter med låg socker- och fetthalt.

Till smörgåsen används lättmargarin som är nyckelhålmärkt i dessa margariner är halten mättat fett lägre, högst 1/3 av fettets får vara mättat i ett lättmargarin.

Pålägg kan vara t.ex. skinka, nyckelhålmärkt leverpastej, ägg, ost högst 17 % fett, mjukost högst 10 % fett eller färskost högst 8 % fett, nyckelhålmärkta produkter samt grönsaks-, -fruktskivor.

3. *Mjolk, fil och yoghurt*

Mjolkprodukter som serveras **ska vara** lättmjölk, naturell lättfil och lättoghurt 0,5 % fett. De ska vara utan tillsatt socker eller sötningsmedel. Mellanfil 1,5 % fett kan serveras för att den inte är lika ”sur” i smaken som lättfil och därför inte behöver sockras.

Frukt och bär kan serveras i filen/yoghurten eller serveras som mjölkdrinkar, smoothies.

Dryck

Servera friskt vatten i karaffer, smaksatt med t.ex. gurka, apelsin, citronskivor, bär eller citronmeliss. Mineral vatten, naturell eller med smak går också bra att servera.

Sockrade drycker som läsk, saft kan serveras under helger och vid speciella aktiviteter/arrangemang som är utöver den vardagliga verksamheten, annars bör dessa serveras sparsamt.

Ren juice kan serveras vid några enstaka tillfällen juicen innehåller mycket naturligt socker men minimalt med fibrer.

Varma drycker som te och kaffe kan serveras, använd caffelattemixerpåsar sparsamt med tanke på att de innehåller socker och sötningsmedel.

Utrymmet ”Guldkanten”

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns det plats för endast en liten mängd livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som är rika på både socker och (mättat) fett, t.ex. söta drycker som läsk, saft, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Utrymmet för ungdomar varierar ett snitt är 250 - 350 kcal/dag (flickor/pojkar med varierande fysisk aktivitet) utrymmet kan ätas vid ett eller flera tillfällen under veckan.

Fritidsgården skapar utrymme för detta under helger och andra aktiviteter/arrangemang som är utöver den vardagliga verksamheten. Utöver dessa tillfällen bör servering av ”guldkanten” ske sparsamt.

Livsmedelshygien – Livsmedelssäkerhet

Personal och elever som arbetar i cafeteria på fritidsgården måste vara friska och vara mycket noga med hygien likaså rengöring av livsmedelslokal och redskap.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som hanterar sådana livsmedel har ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara sådana livsmedel i ursprungsförpackningen på särskild plats. Detta kräver speciellt tydliga rutiner på fritidsgården där många med olika kunskaper kan delta i köksarbete och servering.

Nötter inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner.

Livsmedlen ska förvaras enligt föreskrifter och råden på förpackningarna. Förvaring av livsmedel vid rätt temperatur för det specifika livsmedlet är viktigt.

För mer information se Statens Livsmedelsverks hemsida www.slv.se livsmedelshantering, hygien.

Personalinformation personalutveckling

Ansvarig för caféverksamheten i fritidsgården (föreståndare) har ansvaret för att personalen inom verksamheten får adekvat utbildning och fortbildning samt att ungdomar som deltar i caféverksamheten får lära sig det som behövs för att upprätthålla matsäkerhet. För att säkerställa hygien och livsmedelshanteringen ska personalen som ansvarar för caféverksamheten på fritidsgårdarna genomgå livsmedelshygiensutbildning.

Deltagare i referensgruppen har varit Anna Westin, kultur- och fritidsenheten samt personal på fritidsgårdarna i Nynäshamns Kommun.

Uppdatering

Kostpolicyn ska uppdateras kontinuerligt med livsmedelsverkets aktuella rekommendationer.

Materialet är hämtat från:

- Bra mat i skolan, Statens Livsmedelsverk 2007.
- Svenska näringsrekommendationer 2005 Statens Livsmedelsverk
- Hälsomålets Mellanmålsguide Centrum för Folkhälsa Tillämpad Näringslära Stockholms läns landsting 2006
- Guide till en smartare skolcafeteria Hälsomålet Centrum för Folkhälsa Tillämpad Näringslära Stockholms läns landsting 2006.
- Policy för cafeterior Sydnärkes folkhälsogrupp m fl. Örebro läns landsting 2006.

Kostpolicy för fritidsgårdarnas verksamhet har utarbetats av

Carina Ekman, leg dietist

