

## Tillämpningsanvisningar kostpolicy

### Innehåll

Tillämpningsanvisningar kostpolicy .....	1
1 Inledning, syfte och mål.....	1
2 Bakgrund.....	1
3 En överblick - processkarta och perspektiv .....	3
3.1 Nutritionsvårdsprocessen.....	4
4 Tillämpningsområden .....	5
4.1 Upphandling och lokalupplåtelse .....	5
4.2 Menyplanering av patientmåltider.....	6
4.3 Menyplanering för restaurang- och café-/butiksutbud .....	6
4.4 Inköp av livsmedel.....	7
4.5 Beställning av patientmåltider och specerier.....	8
4.6 Beställning av personalfika och förtäring vid internt anordnade möten, utbildningar och konferenser .....	8
4.7 Måltidsproduktion i kök och restauranger.....	9
4.8 Distribution och beredning av patientmåltider .....	9
4.9 Distribution av personalfika och förtäring till internt anordnade möten, utbildningar och konferenser .....	10
4.10 Servering av patientmåltider.....	10
4.11 Servering av restaurang- och caféutbud .....	11
4.12 Hantering av matavfall .....	12
4.13 Beställning/bokning av externa utbildningar och konferenser .....	12
4.14 Rådgivning till patient .....	12
4.15 Informations- och folkbildningsinsatser till invånare.....	13
4.16 Naturbruk – utbildning och livsmedelsproduktion .....	13
5 Evidensbaserat arbete inom hälso- och sjukvård .....	14
6 Verktyg.....	14
7 Ansvar, implementering och uppföljning .....	14

## 1 Inledning, syfte och mål

Denna riktlinje utgör en vägledning till hur Region Jönköpings läns kostpolicy ska omsättas i praktiken. Kostpolicyen tar sin utgångspunkt i tre principer för organisationens agerande avseende livsmedel och måltider:

- matens avgörande betydelse för god hälsa och säker vård
- matens betydelse för en hållbar utveckling
- ansvarstagande aktör med höga ambitioner

### Syfte

Kostpolicyens syfte är att underlätta för patienter, medarbetare, elever, besökare och invånare att kunna göra hälsosamma och miljömedvetna matval, samt bidra till säker vård.

### Mål

Det övergripande målet med kostpolicyen är att Region Jönköpings län som vårdgivare, arbetsgivare och utbildare ska bidra till att skapa förutsättningar för hållbara matvanor.

## 2 Bakgrund

Som vårdgivare, arbetsgivare och utbildare kan Region Jönköpings län bidra till hållbara matvanor genom att skapa förutsättningar och underlätta för patienter, medarbetare, elever och besökare att göra hälsosamma och miljömedvetna val.

Region Jönköpings län har som grunduppdrag att arbeta för bättre hälsa och säkrare vård. Region Jönköpings läns folkhälsost strategi syftar också till att förbättra livsvillkoren för alla invånare och förutsättningarna för invånare att själva främja sin hälsa.

### Matvanornas betydelse för hälsa och miljö

Mat, hälsa och miljö hänger ihop ur flera aspekter. Näringsriktig mat har en stor potential att förbättra hälsan och är oftast även bättre ur miljö- och klimatsynpunkt. Matvanorna har också betydelse för att förebygga och behandla sjukdom, för rehabilitering och för att förhindra återinsjuknande. Att mat som är bra för hälsan också är bra för miljön betonas i Livsmedelsverkets evidensbaserade kostråd som sammanfattas i skriften Hitta ditt sätt. Kostråden bygger på de Nordiska näringsrekommendationerna där stort fokus ligger på kvaliteten i maten. Råden är i stora drag att äta mer av grönsaker, frukt och bär, fisk och skaldjur, nötter och frön, att välja fett av bra kvalitet och mer fullkorn, samt att äta mindre salt, socker, rött kött och alkohol. Ohälsosamma matvanor bedöms idag vara den största riskfaktorn för sjukdom och ökad dödlighet/förtida död i Sverige<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Institute for Health Metrics and Evaluation, [www.healthdata.org/sweden/](http://www.healthdata.org/sweden/)

### **Matens betydelse vid sjukdom**

Vid sjukdom ökar risken för undernäring med konsekvenser som minskad muskelmassa, försämrad sårhäkning, förvirringstillstånd och ökad sårbarhet mot infektioner. Socialstyrelsen (Att förebygga och behandla undernäring, 2019) kräver individuellt anpassad kost med högre energi- och proteininnehåll samt vid behov varierande konsistenser. Nutritionen ska vara en del av den medicinska behandlingen och följa nutritionsvårdsprocessen.

### **Måltidsförsörjare och vårdgivare med möjlighet att främja hållbara och hälsosamma matvanor**

Region Jönköpings län tillagar och serverar varje år drygt 900 000 måltider till patienter, medarbetare, elever och besökare på något av Region Jönköpings läns sjukhus, restauranger och skolor. Vilka krav som ställs på de livsmedel som köps in, vilken typ av mat som erbjuds samt hur måltiderna komponeras och tillagas, har stor inverkan.

Region Jönköpings län arbetar samtidigt aktivt med att främja goda levnads- och matvanor vid vårdkontakt med patienter, i samband med sjukdom, rehabilitering och förebyggande hälsosamtal.

### **Hållbar livsmedelsförsörjning**

Vår livsmedelskonsumtion står för cirka 20-25 procent av de totala svenska konsumtionsbaserade utsläppen av växthusgaser.<sup>2</sup>

Matens betydelse för såväl vår hälsa som miljö och de utmaningar vi globalt står inför är något som kartläggs i EAT-Lancet Commissions Report<sup>3</sup> (2019). En hälsosam kost tillsammans med en hållbar livsmedelsförsörjning inom planetens gränser kräver i grova drag en fördubblad konsumtion av frukt, grönsaker, nötter och baljväxter samtidigt som livsmedel såsom rött kött och socker halveras. För att motsvara en hållbar måltid behöver klimatavtrycket från den genomsnittliga måltiden minska med ca 75 procent.<sup>4</sup>

I Sverige har vi idag en självförsörjningsgrad på cirka 50 procent, vilket innebär en hög sårbarhet vid eventuella störningar i försörjningen med importerade livsmedel. Inom *Regional livsmedelsstrategi för Jönköpings län 2030* är också målsättning att öka självförsörjningsgraden central.

---

<sup>2</sup> [www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Konsumtion-och-produktion/Hallbar-mat/](http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Konsumtion-och-produktion/Hallbar-mat/)

<sup>3</sup> Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, 2019, [www.eatforum.org/eat-lancet-commission/](http://www.eatforum.org/eat-lancet-commission/)

<sup>4</sup> [www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/](http://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/)

### 3 En överblick - processkarta och perspektiv

Samtliga verksamheter inom Region Jönköpings län omfattas av kostpolicyen. Tillämpningsområdet avser råd och stöd till patienter och invånare, upphandling och inköp av livsmedel, planering, beställning, produktion, distribution och servering av måltider samt hantering av matavfall. Även beställningar av mat och fika vid externt anordnade möten, utbildningar och konferenser ingår, liksom upplåtelse av egna lokaler till externa måltidsleverantörer, restauranger, caféer och kiosker.

#### Kost och måltider – för vem?

Patienter är den primära målgruppen för måltider inom Region Jönköpings län. Parallellt tillhandahålls måltider inom regionens egna restauranger till medarbetare, elever och besökare.

Måltidsprocesserna återges nedan, dels för patient (*gulmarkerat*), dels för övriga måltidsgäster (*blåmarkerat*). Måltidsprocesserna har brutits ned till delprocesser, som tillika är tillämpningsområden för denna policy. Utöver måltidsprocesserna anges även angränsande processer/områden med koppling till kosten inom Region Jönköpings län.

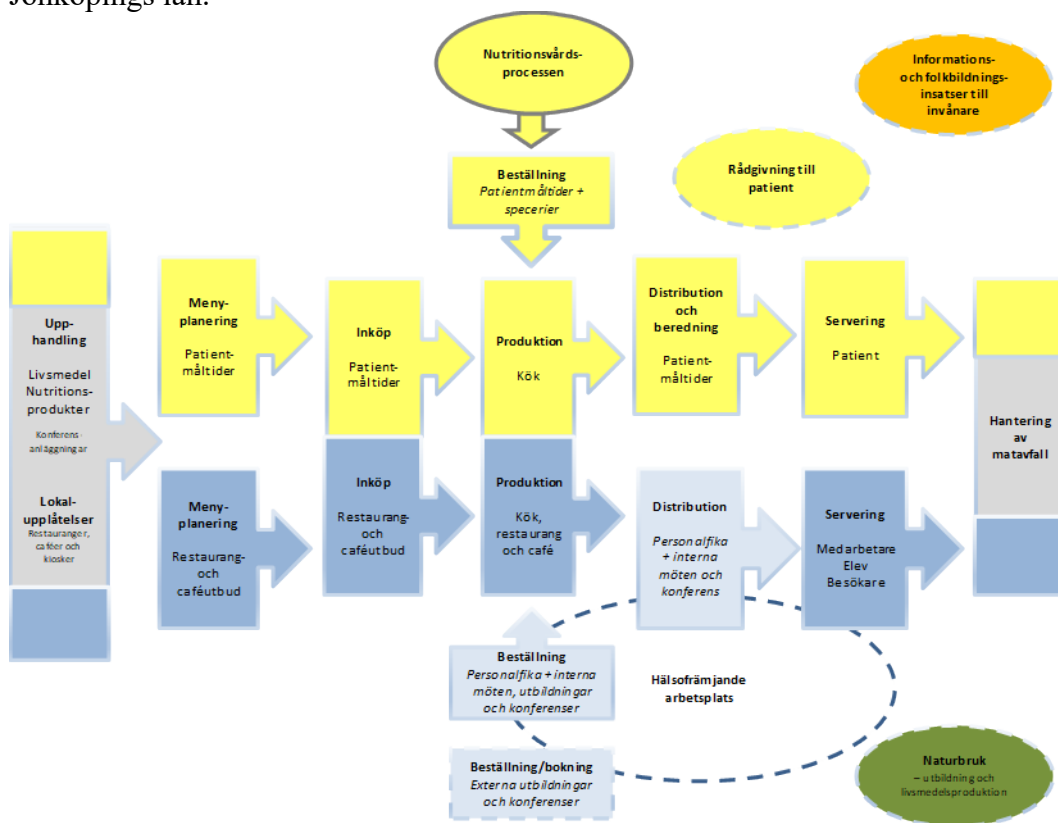


Diagram 1: Måltidsprocesser inom Region Jönköpings län

### 3.1 Nutritionsvårdsprocessen

Processen syftar till att förebygga och behandla undernäring. Alla patienter ska erbjudas en säker nutritionsvård. För detta krävs en strukturerad nutritionsprocess med tydlig ansvarsfördelning och standardiserat tvärprofessionellt språk.

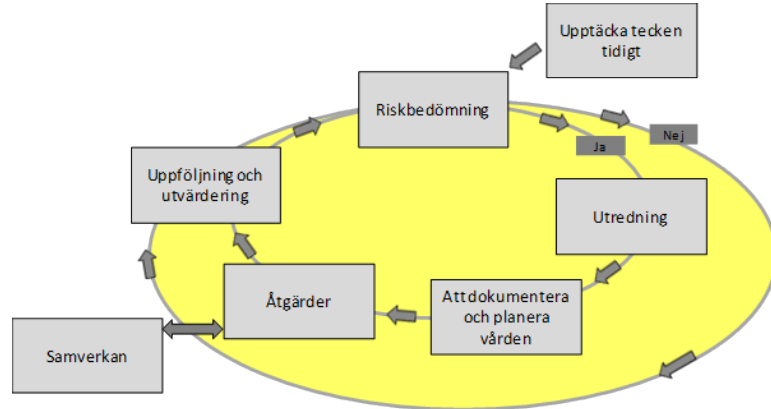


Diagram 2: Nutritionsvårdsprocessen

Samverkan mellan olika professioner och verksamheter samt att patient och närstående är delaktiga i behandlingen är en förutsättning.

Teamet runt patienten bedömer, sätter in åtgärder, dokumenterar och utvärderar kontinuerligt under vårdtillfället.

Nutritionsbehandling måste i de flesta fall fortsätta under lång tid och dessa patienter byter ofta vårdgivare. Huvuddelen av behandlingen sker ofta utanför sjukhus. Korrekt informationsöverföring är viktig.

- System/rutiner för mat- och vätskeregistrering. Ingår i utredning om det finns brist i energi- och vätska eller om det finns obalans mellan behov och intag.

#### Måltidsklockan

- En flexibel måltidslösning ska finnas över hela dygnet utifrån patientens behov och individuella önskemål.
- Måltiderna ska vara fördelade under dygnets vakna timmar för att säkra patientens energi- och näringsintag.

Mellanmålen har lika stor betydelse som huvudmålen. Nattmål alternativt tidigt morgonmål kan behövas för att uppnå energibehovet och nattfastan bör inte överskrida 11 timmar.

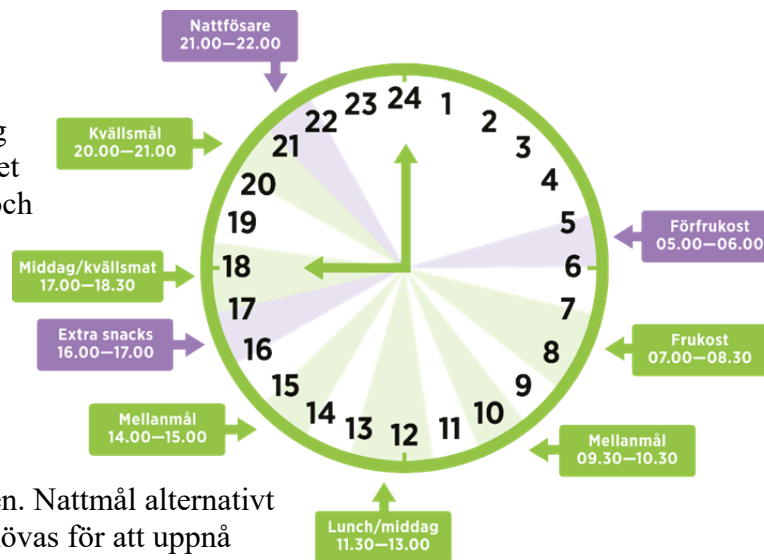


Diagram 3: Måltidsklockan

## 4 Tillämpningsområden

Här görs en genomgång av varje enskild delprocess och hur tillämpning av kostpolicyen kan ske. Punkter från kostpolicyen återges under de områden där tillämpning är aktuell.

### 4.1 Upphandling och lokalupplåtelse

*KOSTPOLICY → VERKA FÖR EN HÅLLBAR UPPHANDLING AV LIVSMEDEL – AVSEENDE LIVSMEDELSKVALITET, HÄLSOASPEKTER, MILJÖPÅVERKAN, MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER SAMT EN GOD DJUROMSÖRG I ALLA LED.*

*BIDRA TILL EN ÖKAD SJÄLVFÖRSÖRJNINGSGRAD I LANDET OCH LÄNET.*

- Kravställande vid livsmedels- och nutritionsupphandlingar  
(målsättningar i program för hållbar utveckling)

Vilka som berörs: **område Inköp**. I samverkan med: område Måltid, område Miljö.

*KOSTPOLICY → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL.*

*STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.*

*AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

- Kravställande vid upphandling av externa konferensanläggningar

Vilka som berörs: **område Inköp**. I samverkan med: område Miljö.

### Lokalupplåtelse

Kostpolicy ska i berörda delar gälla även externa aktörer, med kravställande vid upplåtelse av egna lokaler till externa måltidsleverantörer, restauranger, caféer och kiosker.

*KOSTPOLICY → STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.*

*AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

*VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET.*

- Kravställande/avtalsvillkor vid lokalupplåtelse

Vilka som berörs: **område Inköp** och **Regionfastigheter**. I samverkan med: område Miljö.

## 4.2 Menyplanering av patientmåltider

Följa Livsmedelsverkets *Sjukhusmåltiden – en viktig del av vården*.

**KOSTPOLICY** → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR PATIENTER.

- Måltider, mellanmål och övrigt sortiment utformas så att det ger rätt näringsinnehåll enligt *Nordiska näringsrekommendationerna*.
- Planering ska göras utifrån en varierad grundmatsedel med fokus på hela måltiden och hela dagsintaget.
- Måltiderna ska komponeras i smak, färg, konsistens och utseende för att locka till god aptit och måltidsglädje.

**KOSTPOLICY** → ERBJUDA PATIENTEN EN INDIVIDANPASSAD KOST, SOM EN DEL AV DEN MEDICINSKA BEHANDLINGEN.

- Vid behov av specialkost ersätts uteslutet livsmedel med näringsmässigt likvärdigt livsmedel. Menyn ska vara smakrik och varierad.
- Tillhandahålla mellanmål och små enkla maträtter med bra sammansättning. Flera smårätter kan tillsammans utgöra en hel måltid.
- En god kommunikation mellan centralkök och vård är en förutsättning.

**KOSTPOLICY** → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR PATIENTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.

STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.

AKTIVT FRÄMJJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.

VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET.

- Planera menyer och utbud utifrån inriktning av beslutade hållbarhetsmål (*program för hållbar utveckling*)
- Tillhandahålla vegetariska alternativ för alla koster.
- Måltiderna ska planeras och anpassas så långt som möjligt efter säsong och av råvaror med låg klimatpåverkan.

Vilka som berörs: **område Måltid**.

## 4.3 Menyplanering för restaurang- och café-/butiksbud

**KOSTPOLICY** → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR MEDARBETARE, ELEVER OCH BESÖKARE.

- *Nordiska näringsrekommendationerna* ligger till grund och används som utgångspunkt vid planering av menyer.
- Skollunchen ska enligt skollagen vara gratis för grundskole- och gymnasieelever och ge cirka 30 procent av dagliga energibehovet.
- Ta hänsyn till önskemål och synpunkter från uppföljning av kundnöjdhet vid menyplanering.

**KOSTPOLICY** → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.

- Tillhandahålla ett utbud som är lätt att ta med och förtära vid olika tidpunkter och platser.
- Erbjud restaurangs-, butiks- och kafésortiment med hälsosamma alternativ och alternativ med låg klimatpåverkan.

**KOSTPOLICY** → STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.

AKTIVT FRÄMJJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.

VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET.

- Planera menyer och utbud utifrån inriktning av beslutade hållbarhetsmål (*program för hållbar utveckling*)
- Tillhandahålla vegetariska alternativ för alla menyer.
- Menyerna ska så långt som möjligt planeras och anpassas efter säsong.
- Planera menyer så att komponenter kan användas i flera kombinationer.
- Eftersträva måltider med mindre andel animalier och mer vegetabilier.

Vilka som berörs: **område Måltid, folkhögskolor och naturbruksgymnasier** (skolrestauranger).

#### 4.4 Inköp av livsmedel

Inköp ska göras inom ramen för upphandlade livsmedel/gällande livsmedelsavtal.

**KOSTPOLICY** → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR SÅVÄL PATIENTER SOM MEDARBETARE, ELEVER OCH BESÖKARE.

- Säkerställa spårbarhet - snabbt kunna identifiera leverantör och livsmedelsparti.

**KOSTPOLICY** → STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.

BIDRA TILL EN ÖKAD SJÄLVFÖRSÖRJNINGSGRAD I LANDET OCH LÄNET.

- Inköp av livsmedel ska göras med följande prioriteringsordning:
  1. livsmedel som uppfyller svenska krav avseende djurhållning och övriga livsmedelskrav och är ekologiskt producerade
  2. livsmedel som uppfyller svenska krav avseende djurhållning och övriga livsmedelskrav
  3. livsmedel som är ekologiskt producerade (*målsättningar i program för hållbar utveckling*)

**KOSTPOLICY** → VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET I ALLA LED GENOM INTERN SAMVERKAN OCH MEDVETNA VAL VID PLANERING, INKÖP OCH BESTÄLLNINGAR.

- Regelbunden lagerkontroll. Hålla nere antal artiklar för hög genomströmning av livsmedel.
- Råvaror ska beställas med periodicitet som är anpassad till meny och aktuellt behov - för att undvika överbeställningar.

Vilka som berörs: **område Måltid, folkhögskolor och naturbruksgymnasier** (skolrestauranger).

#### 4.5 Beställning av patientmåltider och specerier

*KOSTPOLICY → ERBJUDA PATIENTEN EN INDIVIDANPASSAD KOST, SOM EN DEL AV DEN MEDICINSKA BEHANDLINGEN.*

- Individens behov och förutsättningar ska beaktas, med utgångspunkt i nutritionsvårdsprocessen.
- Hänsyn ska tas till patientens preferenser.
- Måltiderna ska individanpassas genom att erbjuda olika måltids- och mellanmålsalternativ.

1.

*KOSTPOLICY → AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

- Erbjud vegetariska alternativ för alla koster

*KOSTPOLICY → VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET I ALLA LED GENOM INTERN SAMVERKAN OCH MEDVETNA VAL VID PLANERING, INKÖP OCH BESTÄLLNINGAR.*

- Fastställa beställningsrutiner - för att minska överbeställningar.

Måltid till närstående beställs enligt regionens riktlinjer *Mat till anhöriga*.

Vilka som berörs: **vårdavdelningar** (beställningsansvarig). I samverkan med kostombud och område Måltid.

#### 4.6 Beställning av personalfika och förtäring vid internt anordnade möten, utbildningar och konferenser

Avtalstrohet – beställning ska göras internt eller från upphandlade avtal.

*KOSTPOLICY → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.*

- Beställare ska ta hänsyn till behov av specialkost hos medarbetare.
- Beställare uppmantras att välja hälsofrämjande fikaalternativ.

*KOSTPOLICY → AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

- Vegetariska alternativ ska erbjudas - och bör erbjudas som förstaalternativ.

*KOSTPOLICY → VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET.*

- Säkerställ aktuellt behov innan beställning – för att minska överbeställning.

Vilka som berörs: **chefer och medarbetare.**

***KOSTPOLICY** → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.*

- Beställningsformulär/-listor ska innehålla hälsosamma fikaalternativ, som är väl uppmärkta och lätta att hitta.

Vilka som berörs: **område Måltid.**

#### 4.7 Måltidsproduktion i kök och restauranger

***KOSTPOLICY** → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR SÅVÄL PATIENTER SOM MEDARBETARE, ELEVER OCH BESÖKARE.*

- Produktionen av måltider ska i möjligaste mån ske från grunden och med råvaror av hög kvalitet och så få tillsatser som möjligt. Produktionssvinnet ska hållas nere genom att maximalt nyttja råvarorna.
- Alla som hanterar livsmedel ska ha grundläggande kunskaper i livsmedelshygien och specialkost för att kunna hantera livsmedel på ett säkert sätt.
- Alla patientmenyer ska vara energi- och näringsberäknade enligt de *Nordiska näringsrekommendationerna*.
- Vid produktion av måltider ska alltid angivet recept följas och måltidernas ingrediens- och näringsinformation ska vara tillgängligt via kostdatasystem eller i skriftlig form.
- Sammankalla till och hålla i vårdens kostombudsträffar (område Måltid)

Vilka som berörs: **område Måltid, folkhögskolor och naturbruksgymnasier** (skolrestauranger).

#### 4.8 Distribution och beredning<sup>5</sup> av patientmåltider

***KOSTPOLICY** → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR PATIENTER.*

*ERBJUDA PATIENTEN EN INDIVIDANPASSAD KOST, SOM EN DEL AV DEN MEDICINSKA BEHANDLINGEN.*

- Tydliga rutiner för överlämning, mottagande och handhavande av måltider och specerier.
- Följa gällande rekommendationer för livsmedelshygien i vårdavdelningskök.
- Personal som hanterar mat ska ha kunskap om livsmedelshygien och det ska alltid ingå i introduktionen av nyanställda och vikarier.

<sup>5</sup> Avser beredning av livsmedel i vårdmiljö (på vårdavdelning m m).

- Förvara livsmedel i rekommenderad temperatur.
- Egen medhavd mat (patient/anhörig) ska förvaras i separat kylskåp.

Vilka som berörs: **område Måltid, område Närservice och vårdavdelning.** I samverkan med: vårdavdelning.

#### 4.9 Distribution av personalfika och förtäring till internt anordnade möten, utbildningar och konferenser

*KOSTPOLICY → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR MEDARBETARE, ELEVER OCH BESÖKARE.*

- Följa gällande rekommendationer för livsmedelshygien
- Rutiner och kontroll på varmhållningstid och kylkedja vid leverans av beställda måltider och livsmedel.

*KOSTPOLICY → STRÄVA EFTER ATT MINIMERA PÅVERKAN PÅ MILJÖ OCH KLIMAT I VALET AV LIVSMEDEL OCH ERBJUDNA MÅLTIDER.*

*VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET.*

- Behovspröva användandet av engångsmaterial – minska överflödigt användning. Välja flergångsmaterial i möjligaste mån.

Vilka som berörs: **område Måltid.**

#### 4.10 Servering av patientmåltider

Vårdpersonalen har en avgörande roll i att skapa en positiv måltidsupplevelse för patienten.

*KOSTPOLICY → TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR PATIENTER.*

- Alla måltider ska presenteras och serveras på ett positivt sätt. Menyinformation ska finnas lättillgängligt och vara lättläst.
- Patienten ska känna sig trygg i måltidssituationen och ha rätt till lugn och ro under måltiden.
- Patienten ska förberedas och erbjudas den hjälp som behövs vid måltiden. Personalen ska finnas tillgänglig för patienterna under måltiden. Anhörig/närstående ska ges möjlighet att stödja och hjälpa patient vid måltid.
- Säker mat – rutiner ska finnas för att säkerställa att rätt patient får rätt mat
- Mat ska serveras enligt portionstabell och med rätt redskap.
- Rutiner för mat- och vätskeregistrering ska följas.
- Regelbundet följa upp och utvärdera måltidskvalitet.

*KOSTPOLICY → ERBJUDA PATIENTEN EN INDIVIDANPASSAD KOST, SOM EN DEL AV DEN MEDICINSKA BEHANDLINGEN.*

- Måltiderna ska individanpassas genom att erbjuda olika måltids- och mellanmålsalternativ och en flexibel måltidslösning.
- Varje sjukdomstillstånd kräver sin speciella anpassning.

Det är viktigt att det finns ett bra samarbete mellan vårdavdelning och centralkök för att skapa förutsättningar för en bra måltidsupplevelse.

**KOSTPOLICY** → *AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

- Erbjuder vegetariska alternativ

Vilka som berörs: **vårdavdelningar**. I samverkan med: kostombud.  
Kostombuden informerar övrig personal efter kostombudsträffar.

#### 4.11 Servering av restaurang- och caféutbud

**KOSTPOLICY** → *TILLHANDAHÅLLA NÄRINGSRIKTIGA, SÄKRA OCH SMAKLIGA MÅLTIDER FÖR MEDARBETARE, ELEVER OCH BESÖKARE.*

- Kunskap i temperaturövervakning och livsmedelshygien.
- Information om innehåll i måltider ska kunna lämnas muntligt eller skriftligt på meny (alternativ skyltar i anslutning till buffé).
- Specialkost ska erbjudas vid medicinska skäl.
- Ingredienser som kan ge allergiska reaktioner (de 14 vanligaste allergenerna, Livsmedelsverket<sup>6</sup>) ska lyftas fram i märkning av förpackade livsmedel.
- Vid bufféserving - tillaga eller värm måltiderna i omgångar.
- Regelbundet följa upp och utvärdera måltidskvalitet.

**KOSTPOLICY** → *ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.*

- Placera vegetariskt alternativ överst på menyn.
- Vid bufféserving – göra det vegetariska tillgängligt, med placering först i serveringslinjen.
- Arbeta med att synliggöra och kommunicera olika måltidsalternativs hälso- och miljöfördelarna.

**KOSTPOLICY** → *AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.*

- Erbjuder vegetariska alternativ

<sup>6</sup> Spannmål, kräftdjur, ägg, fisk, jordnötter, sojaböner, mjölk, nötter, selleri, senap, sesamfrö, svavel, lupin, blötdjur.

Vilka som berörs: **område Måltid, folkhögskolor och naturbruksgymnasier** (skolrestauranger).

#### 4.12 Hantering av matavfall

Det matavfall som uppkommer ska samlas in, sorteras som matavfall och som regel hanteras vidare för framställning av biogas. Samtidigt ska matsvinnet minimeras, genom hela måltidsprocessen, vilket ingriper matsvinn som uppkommer vid produktion i centralkök och restaurang, beställnings- och kantinsvinn inom restaurang och vårdavdelningar (bland annat som följd av överbeställningar), tallrikssvinn från servering samt övrigt svinn (till exempel från lagerhållning, bristande livsmedelskvalitet).

**KOSTPOLICY** → VERKA FÖR ATT MINIMERA MATSVINNET I ALLA LED GENOM INTERN SAMVERKAN OCH MEDVETNA VAL VID PLANERING, INKÖP OCH BESTÄLLNINGAR.

- Matsvinnet ska minimeras genom ett aktivt arbete och regelbundna matsvinnsmätningar.
- Resultat från matsvinnsmätningar ska fortlöpande kommuniceras/återkopplas till berörda parter.

Vilka som berörs: **område Måltid, område Närservice, vårdavdelningar, folkhögskolor och naturbruksgymnasier** (skolrestauranger). I samverkan med: vårdavdelningar och kostombud.

#### 4.13 Beställning/bokning av externa utbildningar och konferenser

Avtalstrohet – beställning/bokning ska göras från upphandlade avtal.

**KOSTPOLICY** → ERBJUDA MENYER SOM MÖJLIGGÖR FÖR MATGÄSTEN ATT GÖRA HÄLSOSAMMA OCH MILJÖMEDVETNA VAL I ALLA SAMMANHANG.

AKTIVT FRÄMJA VEGETARISKA ALTERNATIV VID ALLA TYPER AV MÅLTIDER.

- Beställare ska ta hänsyn till behov av specialkost hos medarbetare.
- Beställare uppmuntras att erbjuda/välja hälsofrämjande fika- och måltidsalternativ.
- Vegetariska alternativ ska erbjudas - och kan med fördel erbjudas som förstaalternativ.

Vilka som berörs: **chefer och medarbetare.**

#### 4.14 Rådgivning till patient

**KOSTPOLICY** → GE RÅD OM HÄLSOSAM MAT TILL SINA PATIENTER OCH INVÅNARE I ENLIGHET MED NORDISKA NÄRINGSREKOMMENDATIONER, LIVSMEDELSVERKET OCH SOCIALSTYRELSEN.

- Erbjud alla invånare riktade hälsosamtal när de fyller 40, 50, 60 och 70 år, samt alla förstagångsföräldrar när barnet fyllt ett år.
- Uppmärksamma patienter på betydelsen av hälsosamma matvanor, för att förebygga och behandla de flesta av våra vanligaste sjukdomstillstånd (och samtidigt minska matens negativa påverkan på klimat och miljö).

- Om behov och önskemål finns, ge råd om vilken mat som kan vara hälsosam för aktuell patient.
- Erbjud kvalificerat rådgivande stöd till patienter med betydande ohälsosamma matvanor.

Vilka som berörs: **alla inom hälso- och sjukvården med egna patientkontakter** (primärvård och sjukhusvård).

#### 4.15 Informations- och folkbildningsinsatser till invånare

*KOSTPOLICY → GE RÅD OM HÄLSOSAM MAT TILL SINA INVÅNARE I ENLIGHET MED NORDISKA NÄRINGSREKOMMENDATIONER OCH LIVSMEDELSVERKET.*

- Uppmärksamma invånare om betydelsen av hälsosamma matvanor, för att förebygga vanliga folksjukdomar, samt belysa hur hälsosamma matvanor stämmer överens med hållbara matvanor ur ett miljöperspektiv – genom *Regionnytt, rjl.se, 1177.se, samt genom hänvisning till slv.se.*
- Arbeta för en jämlik hälsa och främja hälsosamma matvanor hos utsatta riskgrupper i samhället. *Se regional strategi: Tillsammans för jämlik hälsa och ett bra liv i Jönköpings län.*
- Hälsoguide-MAT - *grundutbildning inom hälsosamma matvanor för nyckelpersoner i samhället, vilka i sin tur kan agera som hälsofrämjande aktörer i olika utsatta riskgrupper.*
- Hälsokommunikatörer - *främja hälsosamma levnadsvanor hos nyanlända.*

Vilka som berörs: **sektion Folkhälsa** (folkhälsochef, folkhälsoutvecklare).

#### 4.16 Naturbruk – utbildning och livsmedelsproduktion

*KOSTPOLICY → BIDRA TILL EN ÖKAD SJÄLVFÖRSÖRJNINGSGRAD I LANDET OCH LÄNET.*

- Utbildning av kommande generationers lantbrukare/livsmedelsproducenter genom naturbruksprogrammen.
- Återtag av livsmedel från egen livsmedelsproduktion – för användning inom Region Jönköpings län.
- Ökad grad av livsmedelsförädling inom den egna verksamheten.

Vilka som berörs: **naturbruksgymnasierna.**

## 5 Evidensbaserat arbete inom hälso- och sjukvård

Kunskap och kompetens inom området mat, hälsa och miljö i det patientnära arbetet ska baseras på evidens och utgå från nationella rekommendationer och riktlinjer.

Evidensbaserat arbete bygger på aktuell och samlad vetenskaplig kunskap om nytta och risker, samt på att vara professionell och kritiskt kunna reflektera över sitt arbete.

För de som jobbar nära patienten är kunskap kring matens betydelse för hälsan och miljön en viktig förutsättning för att kunna individanpassa och arbeta med personcentrerad vård.

## 6 Verktyg

Sammanfattning av kostråd finns i Livsmedelsverkets skrift *Hitta ditt sätt*.

Socialstyrelsen kunskapsstöd *Att förebygga och behandla undernäring*.

Livsmedelsverkets rekommendationer *Bra mat i skolan*.

Livsmedelsverkets rekommendationer *Sjukhusmåltider – en viktig del av vården*.

### Måltidsmodellen

Livsmedelsverkets Måltidsmodellen<sup>7</sup> ger ett helhetsperspektiv på bra måltider och kan användas vid både planering och uppföljning av måltiderna.

Att måltiden är god och trivsamt är viktigt för att maten ska ätas upp. Måltiden ska också vara näringsriktig och säker att äta. Dessutom behöver måltiden vara miljömässigt och socialt hållbar samt tas tillvara som en integrerad del i omvårdnaden. För att nå god kvalitet på alla områden krävs samverkan.<sup>8</sup>

## 7 Ansvar, implementering och uppföljning

Regiondirektör har ett övergripande ansvar för kostpolicyns tillämpning. För de olika tillämpningsområdena följer ansvaret vad som har specificerats inom respektive område/delprocess. Här har också den enskilde chefen/medarbetaren ett ansvar i egenskap av beställare, både vid intern och vid extern representation.

Tillämpningen av kostpolicyn sker inom befintliga ekonomiska ramar. Implementering av kostpolicyn sker inom ramen för ordinarie verksamhetsplanering och uppföljning. Enskilda områden finns mål- och resurssatta inom program för hållbar utveckling.

---

<sup>7</sup> <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>

<sup>8</sup> <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/sjukhus>