



Mariestads
kommun

Måltidsriktlinje för kostverksamheten i Mariestads kommun





Typ av styrdokument: Riktlinje

Beslutsinstans: Utbildningsnämnden, Äldre- och omsorgsnämnden

Datum för antagande: 2026-04-21

Diarienummer: UN 2022/109, ÄON 2026/50

Dokumentet gäller för: Utbildningsnämnden, Äldre- och omsorgsnämnden

Giltighetstid: Tills vidare

Tidpunkt för aktualisering: Vartannat år

Dokumentansvarig: Avdelningschef kost



Innehåll

1.	Inledning	4
	1.2 Syfte	4
2.	Riktlinjer, struktur och stöd för måltiden	5
2.1.	God	5
2.2.	Trivsamt	5
2.3.	Integrerad	5
2.4.	Miljösmärt	5
2.5.	Näringsriktig	5
2.6.	Säker	5
3.	Måltider i Mariestads kommun	6
3.1	Utbildningsförvaltningen – Förskola, skola och fritidsverksamhet	6
3.2	Äldre- och omsorgsförvaltningen	6
3.3	Samverkan	7
	3.3.1 Kostråd utbildningsförvaltning	7
	3.3.2 Måltidsråd utbildningsförvaltning	7
	3.3.3 Kostråd äldre- och omsorgsförvaltning	7
4.	Förutsättningar	8
5.	Referenser	9

1. Inledning

Maten och måltiden utgör en central del av våra liv. Måltiden är en källa till glädje, gemenskap och är dessutom en viktig kulturbärare. Matvanor etableras tidigt i livet och har stor betydelse för folkhälsa samt skapar förutsättningarna för ett gott liv. En god måltid ska inte bara ge näring, utan även bidra till stimulans, återhämtning och en trivsamt samvaro. I Mariestad kommuns verksamheter är målsättningen att alla matgäster ska få ta del av vällagad och näringsriktig måltid som främjar hälsa och välbefinnande.

1.2 Syfte

Måltidsriktlinjen för kostverksamheten är ett verktyg för att kvalitetssäkra alla måltider som tillagas, hanteras och serveras inom all kostverksamhet i Mariestads kommun. Riktlinjen används vid planering, genomförande och uppföljning. Riktlinjen ska fungera som ett styrande dokument för all personal som berörs av måltid och måltidsmiljö, i det dagliga arbetet och vid beslutsfattande.



2. Riktlinjer, struktur och stöd för måltiden

Måltidsmodellen -ett hjälpmedel

Måltidsmodellen lyfter fram helheten i måltidsupplevelsen. Den visar hur bland annat god smak, näringsriktighet, pedagogisk integration och miljöansvar samspelar för att skapa måltider som är hållbara, trygga och meningsfulla för alla.



2.1. God

Att laga god och hälsosam mat kräver bra råvaror, kunskap och engagemang. Måltidens upplevelse påverkas av smak, delaktighet, presentation och servering. Bra mat i förskola och skola ska både locka barnen och väcka nyfikenhet kring mat. I äldreomsorgen är uppläggning, färg, form och doft särskilt viktiga för aptiten.



2.2. Trivsamt

Måltiden ska vara en positiv upplevelse som främjar gemenskap och trivsel. Den ska bidra till glädje, smakrik variation och en inbjudande måltidsmiljö där alla känner sig välkomna. Maten gör nytta först när den hamnar i magen.



2.3. Integrerad

Måltiden är en naturlig del av kommunens pedagogiska och sociala verksamhet. Den används som ett tillfälle för lärande, delaktighet och samtal samt stärker både kunskap och samhörighet.



2.4. Miljösmart

Måltiderna ska planeras och genomföras med omtanke om miljön och framtiden. Det innebär att arbeta med hållbara råvaror, minska matsvinn och ta ansvar för klimatpåverkan genom medvetna val i hela måltidsprocessen. Agenda 2030 betonar hållbar utveckling där god hälsa, minskad ojämlikhet och ett hållbart utnyttjande av jordens resurser är centralt. Våra måltider ska därför bidra till både människors välbefinnande och en mer hållbar framtid genom näringsriktig, klimatsmart och resursmedveten mat.



2.5. Näringsriktig

Maten ska ge energi och näring. Inom förskola och skola ska goda matvanor etableras och inom äldreomsorgen ska undernäring förebyggas för att bevara funktion och livskvalitet.



2.6. Säker

Maten som serveras ska vara säker att äta. Personalen ska ha kompetens inom livsmedelssäkerhet.



3. Måltider i Mariestads kommun

3.1 Utbildningsförvaltningen – Förskola, skola och fritidsverksamhet

Måltiderna inom förskola, skola och fritidsverksamhet ska ge barn och unga en näringsriktig kost av hög kvalitet. Måltiderna ska följa de svenska näringsrekommendationerna samt Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i förskola och skola.

Mariestads kommun erbjuder medicinsk specialkost och anpassade måltider när behov finns. Barn och elever med behov av medicinsk specialkost ska erbjudas sådan under förutsättning att ett giltigt intyg från specialistläkare lämnas in. Intyg från vårdcentral godkänns i högst sex månader. Dessa krav gäller även för pedagoger och andra vuxna i verksamheten. Den medicinska specialkosterna ska, så långt det är möjligt, motsvara den ordinarie måltiden.

Anpassade måltider kan erbjudas till barn och elever som annars har svårt att delta i den ordinarie måltiden. Specialkost av etiska skäl tillhandahålls i den mån detta inte innebär organisatoriska svårigheter eller ökade kostnader. Läkarintyg krävs inte för specialkost på etiska grunder.

Allergihänsyn: Nötter, inklusive jordnötter, mandel och sesamfrön, får inte förekomma i förskolans och skolans lokaler.

Måltidsmiljön är en viktig del av måltidsupplevelsen. Mat som serveras i en trygg, trivsamt och lugn miljö bidrar till en positiv måltidsupplevelse. Barn, elever och personal har ett gemensamt ansvar för att skapa en god måltidsmiljö. Dokumentet *Regler för den pedagogiska måltiden* ska användas som stöd i arbetet med att främja goda måltider och en kvalitativ måltidsmiljö.

3.2 Äldre- och omsorgsförvaltningen

Måltiderna inom vård och omsorg är en central del av omsorgen och utgör en viktig förutsättning för välbefinnande. Förutom att ge nödvändig näring skapar måltiderna social samvaro och kan vara en positiv och meningsfull del av brukarens vardag. Det är särskilt viktigt att säkerställa ett tillräckligt näringsintag för att upprätthålla god näringsstatus utifrån individuella behov.

Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen ska vara vägledande för arbetet med mat och måltider inom vård- och omsorgsverksamheten. Varje dag ska tre huvudmål och fyra mellanmål serveras på regelbundna tider. Vid behov ska mellanmål erbjudas oavsett tid på dygnet. Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar.



Maten som serveras ska vara näringsriktig, smakfull och anpassad efter brukarens individuella behov. Måltidsmiljön utgör en viktig del av helhetsupplevelsen och ska bidra till lugn, trygghet och trivsel.

Sjuksköterska ansvarar för att informera kostpersonalen om varje individs specifika näringsbehov, inklusive behov av konsistensanpassning. Biståndsbedömare beslutar om stöd kopplat till måltider utifrån den enskildes behov.

Varje enhet ska ha kostombud med representanter från varje avdelning. Kostombuden fungerar som en länk mellan brukare, personal och kostorganisation samt ska sprida kunskap och information om kost och måltider.

Måltiderna ska täcka det dagliga behovet av energi och näringsämnen. För personer med nedsatt aptit ska extra energi och protein erbjudas. Den ordinarie måltiden ska, så långt det är möjligt, anpassas innan andra näringsprodukter används för att tillgodose näringsbehovet.

3.3 Samverkan

Barn, unga, brukare och anhöriga ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet genom deltagande i kostråd och måltidsråd.

Kostråd och måltidsråd syftar till att i dialog utveckla och förbättra frågor som rör mat, måltid och måltidsmiljö och ska genomföras minst två gånger per år.

3.3.1 Kostråd utbildningsförvaltning

Dessa möten genomförs avdelningsvis. Deltagare är avdelningschef, rektorer och enhetschef för kostavdelningen. Avdelningschef är sammankallande och ansvarig för att dokumentation sker enligt fastställd dagordning.

3.3.2 Måltidsråd utbildningsförvaltning

Dessa möten genomförs på varje förskola och skola. Deltagare är rektorer och enhetschef kostavdelning, måltidspersonal, barn och elevrepresentanter, pedagoger och eller annan berörd personal. Rektor är sammankallande och ansvarig för att dokumentation sker enligt fastställd dagordning.

3.3.3 Kostråd äldre- och omsorgsförvaltning

Deltagare är enhetschef kostavdelning, berörd måltidspersonal, enhetschef äldreomsorg, sjuksköterska, kostombud samt, om möjligt, representanter för matgästen. Enhetschef för äldre -



och omsorgsförvaltning är sammankallande och ansvarig för att dokumentation sker enligt fastställd dagordning.

Måltidspersonal ska ges möjlighet att delta vid APT, föräldramöten, anhörigträffar och brukarråd för att informera om måltidsverksamheten samt ta emot synpunkter. Detta för att stärka samarbete, delaktighet och inflytande samt bidra till ett kontinuerligt förbättringsarbete.

Eftersom måltidsfrågor hanteras inom flera nämnder och förvaltningar är samverkan avgörande. Förvaltningarna ansvarar för att följa upp att riktlinjerna för kostverksamheten efterlevs, att handlingsplaner tas fram och att dessa är väl kända i verksamheterna.

4. Förutsättningar

Måltidspersonal som anställs ska ha adekvat utbildning, exempelvis som kock eller måltidsbiträde. All personal som möter matgäster i kommunen ska ha goda kunskaper om specialkost och födoämnesallergier för att på ett tryggt och säkert sätt kunna tillgodose individuella behov.

Adekvat utbildad måltidspersonal ska aktivt medverka till en god och lustfylld måltidsupplevelse. Personalen ska arbeta i enlighet med gällande livsmedelslagstiftning och säkerställa att all livsmedelshantering sker korrekt och hygieniskt. Varje verksamhet ska följa sitt system för egenkontroll enligt livsmedelslagstiftningen.

Måltidspersonal ska genomgå lagstadgad utbildning i livsmedelshygien och livsmedelshantering minst vart tredje år. Utbildning och andra kompetenshöjande insatser ska genomföras regelbundet för alla som arbetar med mat och måltider.

Regelbundna kostråd, måltidsråd och kostombudsträffar ska genomföras för att stödja utveckling, samverkan och kvalitet i måltidsverksamheten.

Inom kommunen ska måltiden vara en naturlig och integrerad del av den pedagogiska verksamheten.

En övergripande uppföljning och utvärdering av kostverksamheten ska genomföras kontinuerligt. Uppföljningen sker bland annat genom att samla in synpunkter från matgäster eller deras ombud via exempelvis enkätundersökningar. Kostchef ansvarar för att ta fram mätbara indikatorer för respektive verksamhet.

Enligt skollagen (2010:800), som trädde i kraft den 1 juli 2011, ska skolmåltiderna vara näringsriktiga. I regeringens förarbeten framgår att de svenska näringsrekommendationerna ska vara utgångspunkt vid bedömning av näringsriktighet. Kommunen ska därför ha system och rutiner som säkerställer att skolmåltiderna uppfyller dessa rekommendationer. Avstämning av



näringsvärden ska ske utifrån ett genomsnitt över fyra veckor. Det ska finnas dokumentation som visar att elevernas kompletta måltider – inklusive tillbehör såsom sås, smör, bröd och dryck – följer de svenska näringsrekommendationerna.

Måltidsriktlinjen ska följas upp årligen och revideras minst vart fjärde år, eller tidigare vid förändrad lagstiftning eller andra väsentliga förändringar.

5. Referenser

- Livsmedelslagen (SFS 2006:804)
- Livsmedelsverkets nationella riktlinjer – *Måltider i förskolan* (uppdaterad augusti 2023)
- Livsmedelsverkets nationella riktlinjer – *Måltider i skolan* (uppdaterad 2026-01-14)
- Livsmedelsverkets nationella riktlinjer – *Måltider i äldreomsorgen* (uppdaterad maj 2024)
- Livsmedelsverkets råd och vägledningar för specialkost och allergihantering
- Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2023)
tillämpningsanvisning för den pedagogiska måltiden reviderad november 2025
- Riktlinje för produkter som innehåller tillsatt socker 2025-09-29
- Strategi för Agenda 2030 Mariestads kommun

