



Handläggare: Åsa Ahlsved, Marita Sirviö  
Tfn: 08-570 474 83, 08-570 474 89

Dnr: 08KS/0422  
Kommunstyrelsen

## Kostpolicy

### Förslag till beslut

1. Kostpolicy för Värmdö kommun godkänns.
2. Uppdra till utbildningsnämnden, socialnämnd samt nämnden för äldre och funktionshindrade att ta fram riktlinjer utifrån kostpolicyn.

### Beslutsnivå

Beslut i ärendet fattas av kommunfullmäktige.

### Sammanfattning

Kommunfullmäktige beslöt den 1 juni 2006 att ge i uppdrag till barn – och ungdomsnämnden och socialnämnden att utarbeta ett förslag till kostpolicy i Värmdö kommun. Ärendet hanterades av utbildnings-, kultur- och äldrekontoret efter omorganisationen.

Ungefär en femtedel av Värmdö kommuns befolkning äter i genomsnitt en måltid per vardag inom den kommunalt finansierade måltidsverksamheten. Det är av stor vikt att den mat som serveras i kommunen är anpassad för målgruppen och att den har en god kvalitet. Syftet med en kostpolicy är att klargöra vem som har övergripande ansvaret kring måltids- och kostfrågorna samt tydliggöra hur kommunen ska förhålla sig till kostplanering. Genom att klargöra ansvaret kan kvaliteten på maten och måltiderna säkerställas.

Kostpolicyn är ett styrdokument som kommer att kompletteras med riktlinjer som är anpassade för respektive verksamhet.

### Förvaltningens synpunkter

Kostpolicy är ett styrdokument som berör flera nämnder och ska beslutas i kommunfullmäktige. Kostpolicyn har bearbetats och kompletterats utifrån de synpunkter som kommit fram vid remissrundan i berörda nämnder. Till kostpolicyn ska sedan utarbetas mer detaljerade riktlinjer som stöd och styrning för verksamheterna.

Det har samtidigt vid remissrundan kommit upp många frågor kring svårigheterna när det gäller upphandlingsregler för närproducerat och ekologiskt. Enligt dagens lagstiftning om offentlig upphandling tillåts inte inköp av närproducerat som en upphandlingskriterie. Samtidigt finns en vilja om att agera mer miljövänligt och

möjliggöra inköp av närproducerade livsmedel. Hur inköp ska hanteras måste vara tydligt och beskrivs förslagsvis i riktlinjerna. Det finns även svar på vissa frågor i bilaga.

### Ärendets beredning

En styrgrupp från utbildnings-, kultur- och äldrekontoret har med hjälp av en referensgrupp arbetat med ett förslag till kostpolicy. I referensgruppen ingick personal från olika verksamheter som förskola, skola, äldreboende, gruppboende, skolmåltiden samt privata utförare från förskola, skola och äldreboende.

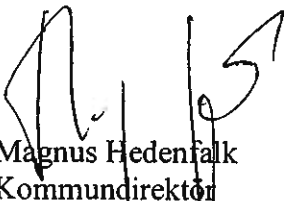
Kostpolicyn har även skickats på remiss till proVärmdö, kommunala pensionärsrådet, Förening som arbetar för barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning (FUB), SPF Värmdöringen, chefer inom utbildnings-, kultur- och äldrekontoret, chef för biståndshandläggare funktionshinder, medicinskt ansvarig sjuksköterska och skolsamordnare.

Ärendet har varit på remiss på barnomsorgs- och förskolenämnden (BFN), grundskolnämnden (GSN), gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden (GVN), familj-, individ- och arbetsnämnd (FIA), nämnden för äldre och funktionshindrade (NÄF) och bygg, miljö och hälsoskyddsnämnden (BMH). Nämnderna har lämnat följande svar:

- FIA och GVN tillstyrker utbildnings-, kultur och äldrekontorets förslag till kostpolicy.
- BMH tillstyrker förslaget men anser att riktlinjerna till kostpolicyn skyndsamt ska arbetas fram.
- NÄF tillstyrker utbildnings-, kultur och äldrekontorets förslag men noterar remissvar från FUB och SPF Värmdöringen.
- BFN hade en information om kostpolicyn och tillstyrkte kostpolicyn på nästkommande nämndmöte.
- GSN återremitterade kostpolicyn för att få veta merkostnaden för ekologiska livsmedel som vitkål, morötter, gul lök, potatis, linser, bönor, pasta och mjölk. Nämnden godkände kostpolicyn den 21 oktober 2008 med komplettering om yrkande som skulle inarbetas i kostpolicyn.

Merkostnaden har beräknats på de produkter där det är möjligt att kunna beställa ekologiska varor. Det betyder att detta inte är hela den mängd som köps in i Värmdö kommun av ovan nämnda livsmedel. För att öka medvetenheten hos personalen på enheterna att på bästa miljö- och hälsovänliga sätt planera, beställa och tillaga maten rekommenderas tillämpa en så kallad SMART-metod, se bilaga

En redogörelse av samtliga yrkanden och svar till dem finns i bilaga.

  
Magnus Hedenfalk  
Kommundirektör

  
Marita Sirviö  
Utredare

Bilagor: 1) Kostpolicy, 2) Svar på yrkande, 3) SMART-metoden



## Kostpolicy

### **Bakgrund**

Mat är ett av livets glädjeämnen men också något livsnödvändigt. Måltiden är något som vi delar in dagen efter och som vi varje dag funderar över. För att må bra är det viktigt att vi äter kost som är anpassad efter våra olika behov.

Ungefär en femtedel av Värmdö kommuns befolkning äter en måltid under vardagar inom den kommunalt finansierade måltidsverksamheten. Det är därför ett medborgarintresse att måltidsverksamheten drivs kvalitetssäkert och är ekonomiskt försvarbar.

En bra måltidsverksamhet inom barnomsorg, grundskola, gymnasieskola, omsorg om äldre och personer med funktionsnedsättning är av stor betydelse för att främja den nationella folkhälsan.

### **Syfte**

Kostpolicyns syfte är att klargöra övergripande inriktningar och ansvar kring måltids- och kostfrågor. Policyn ska beskriva hur kommunen ska förhålla sig till kosten i måltidsverksamheterna. Dessutom ska policyn vara utgångspunkt för riktlinjer inom respektive nämnds ansvarsområde för att säkerställa kvaliteten på kost och måltider.

### **Övergripande inriktning**

Maten ska:

- vara god och näringsrik samt tillagad på ett livsmedelshygieniskt säkert sätt.
- presenteras på ett sånt sätt att aptiten stimuleras.
- vara anpassad till de personer som vistas inom respektive verksamhet
- i mesta möjliga mån baseras på inköp av ekologiska livsmedel
- produceras med energi- och resurshushållning i alla led.

Måltiderna och måltidsmiljön ska:

- vara en naturlig och integrerad del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv.
- ge en stunds avkoppling där en trivsamt atmosfär utgör en förutsättning för att få äta i lugn och ro.
- ska vara anpassad till de personer som vistas inom respektive verksamhet.

Måltidsverksamheterna ska:

- sträva mot det övergripande målet – Ett hållbart Värmdö. Det betyder att allt som rör måltidsverksamheten ska ta hänsyn till miljön som t ex inköp, produktion, avfallshantering och energianvändning.

## **Ansvar**

Med utgångspunkt i denna policy ska nämnderna fastställa mål och budget samt följa upp måltidsverksamheterna. Utbildnings-, kultur- och äldrekontoret (UKÄ) och Socialkontoret (SOK) ska bistå respektive nämnder med att fullgöra nämndernas ansvar så att målen uppnås.

Resultatenhetschefen ansvarar för att kostpolicyn och tillhörande riktlinjer följs. Ansvaret för de kommunala kökens egenkontroll är delegerat till chefen för proVärmdö.

Den medicinskt ansvariga sjuksköterskan (MAS) ansvarar för kvalitet och säkerhet i kommunens hälso- och sjukvård inom särskilda boendeformer för äldre och personer med funktionsnedsättning. Inom kostområdet innebär detta att i riktlinjer och genom uppföljning stödja och kontrollera att felnäring förebyggs och att det vidtas åtgärder när felnäring inträffat.

Miljö- och hälsoinspektören kontrollera att livsmedelslagstiftningen efterlevs och att det vidtas åtgärder vid brister.

## **Tillsyn**

Skolverket svarar för tillsyn över kommunala förskolor och skolor samt fristående skolor. Kommunen har tillsynsansvar över enskild förskoleverksamhet och skolbarnomsorg. Länsstyrelsen och Socialstyrelsen svarar för tillsyn över socialtjänsten och den kommunala hälso- och sjukvården.

Respektive nämnd har tillsynsansvar över kommunens verksamheter och ska därmed ges möjlighet att följa upp verksamheten kvantitativt och kvalitativt.

## **Måltider i olika verksamheter**

### **Förskoleverksamhet**

Inom förskoleverksamheten (förskola och familjedaghem) finns stora möjligheter att på ett naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor och måltidsmiljö. Personalen ska förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider. Barn som äter frukost, lunch och mellanmål på förskolan ska få i sig ungefär 65-70 % av den energi och näring de behöver.

### **Grundskola och skolbarnomsorg**

Bra matvanor är en förutsättning för att eleverna ska kunna fungera bra i skolan och orka koncentrera sig under skoldagen. I samverkan med skolans undervisning ska måltidsverksamheten grundlägga och främja goda kostvanor samt ge kunskap och färdigheter för hälsa och välbefinnande.

Elever inom grundskola serveras dagligen lunch som ska täcka 25 – 35 % av energi- och näringsbehov. Inom fritidshemsverksamheten serveras ett mellanmål som ska täcka 10-15 % av energi- och näringsbehovet och under loven serveras dessutom lunch.



## **Gymnasieskola och fritidsgård**

Elever inom gymnasieskola och fritidsgårdsverksamhet har ingen rättighet att få måltider. I de fall som måltider erbjuds ska stor vikt läggas vid att utbudet är hälsosamt och näringsrikt.

## **Omsorg om äldre och personer med funktionsnedsättning**

Måltiderna är centrala i det dagliga livet och för många en glädjekälla. De ska stimulera även den som har tappat matlusten eller av andra skäl har svårt att äta.

Personer inom äldreomsorgen och personer med funktionsnedsättning får biståndsbedömda insatser efter individuella behov. Insatserna kan t ex vara heldygnsomsorg, dagverksamhet, handräckning vid måltider i hemmet, matdistribution eller boendestöd.

Kosten inom äldreomsorgen och inom omsorgen för personer med funktionsnedsättning ska vara hälsobefrämjande, sjukdomsförebyggande och ta hänsyn till individuella önskemål. Dessutom kan kosten vara en del i en medicinsk behandling och styrs då av det individuella behovet.

## **Viktiga områden**

### **Planering av måltider**

De Svenska näringsrekommendationerna från Livsmedelsverket ska ge underlag för planering av kosten gällande energi och näring. Matsedeln ska anpassas efter säsong och högtider samt innehålla maträtter som är anpassade efter målgruppen.

### **Mat vid särskilda behov**

Personer som av medicinska skäl behöver individuellt anpassad kost ska få den efter medicinsk bedömning och ordination av läkare, sjuksköterska, dietist eller logoped. Anpassning av menyn ska erbjudas till personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten från den ordinarie matsedeln.

### **Personalens roll vid måltiden**

En viktig roll för personalen är att uppmärksamma förändrade behov hos den målgrupp de arbetar med. Personalen ska arbeta aktivt för att måltiderna ska bli en integrerad del i verksamheten. En metod för detta kan vara pedagogisk måltid där personalen fungerar som förebild samt ger socialt och praktiskt stöd.

### **Inflytande och delaktighet**

Maten är en viktig del i alla människors liv, från det vi är barn tills vi blir gamla. Att ges inflytande över exempelvis den mat som serveras är ett sätt att kunna påverka och vara delaktig. Alla verksamheter ska utarbeta rutiner som ger möjligheter att påverka utbud och lämna synpunkter på mat och måltidssituation.



### **Livsmedelssäkerhet**

I Sverige finns en lagstadgad skyldighet för alla som arbetar med livsmedel att utöva så kallad egenkontroll över sin verksamhet för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet. Alla kök ska ha ett godkänt egenkontrollprogram och personal som arbetar med livsmedel ska kontinuerligt genomgå livsmedelshygienutbildning.

### **Inköp**

Kommunen gör central upphandling av varor och tjänster där alla detaljer är reglerade i skriftliga avtal. Inköpsansvariga i kommunala verksamheter ska följa ingångna avtal när det gäller inköp av livsmedel, storhushållsprodukter, kläder, utrustning mm.

### **Personalens kompetens**

Den personal som tillagar maten ska ha kompetens för arbetet. All personal i hela matkedjan ska vara informerade och utbildade i kostens och måltidens betydelse för målgruppen. Den personal som hanterar livsmedel ska erbjudas kontinuerlig kompetensutveckling i förhållande till ansvar och befogenheter.

### **Kvalitetssäkring av måltider och måltidsmiljö**

Varje enhet som har en måltidsverksamhet, stor som liten, ska kvalitetssäkra sina måltider och sin måltidsmiljö.

Utbildnings-, Kultur- och Äldrekontoret  
 Handläggare: Åsa Ahlsved, kostcontroller

Kostpolicy – yrkanden och kommentarer

**Svar på yrkande från Grundskolenämnden 081021**

Yrkande	Svar
<p>1. Tillhandahålla <i>hälsosamma</i> och <i>goda måltider</i> som så långt det är möjligt baseras på <i>ekologiska framställningsmetoder</i> samt <i>energi- och resurshållning</i> i alla led.</p>	<p>Under rubriken "Övergripande inriktning" står att</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Måltiderna och måltidsmiljön ska vara en naturlig och integrerad del i verksamheterna ur både ett <i>hälsomässigt</i>, socialt och pedagogiskt perspektiv." <p>Förslag på tillägg under ovanstående rubrik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maten ska vara <i>god</i> och näringsrik och tillagas på ett livsmedelshygieniskt säkert sätt.</li> <li>• Maten ska i mesta möjliga mån baseras på inköp av ekologiska livsmedel.</li> <li>• Maten ska produceras med <i>energi- och resurshållning</i> i alla led.</li> </ul> <p>Ekologiska framställningsmetoder är att likställa med energi- och resurshållning.</p> </li></ul>
<p>2. Ge sina gäster och sin personal en god måltidsservice som har sin utgångspunkt i vederbörandes <i>egna önskemål</i>.</p>	<p>Under rubriken "Inflytande och delaktighet" står att "Alla verksamheter ska utarbeta rutiner som ger möjligheter att <i>påverka utbud och lämna synpunkter på mat och måltidssituation</i>".</p>

	<p>Under rubriken "Omsorg om äldre och personer med funktionsnedsättning" står "Kosterna inom äldreomsorgen och inom omsorgen för personer med funktionsnedsättning ska vara hälsobefrämjande, sjukdomsförebyggande och ta hänsyn till individuella önskemål".</p> <p>Under rubriken "Mat vid särskilda behov" står "Personer som av medicinska skäl behöver <i>individuellt</i> anpassad kost ska få den efter medicinsk bedömning och ordination av läkare, sjuksköterska, dietist eller logoped. <i>Anpassning av menyn ska erbjudas till personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedelna.</i>"</p>
<p>3. Ställa krav vid upphandlingar, avrop och inköp av livsmedel och måltidstjänster, och på dem som på olika sätt erbjuder måltider eller livsmedel</p>	<p>Upphandling = När kommunen köper varor och tjänster  Inköp (avrop) = När varor och tjänster köps från upphandlade ramavtal.</p> <p>LOU (Lagen om offentlig upphandling) anger vilka krav som ska och får ställas på leverantören.</p> <p>I upphandlingspolicy finns kommunens riktlinjer (t ex att Miljöstyrningsrådets kriterier ska användas) och den lagsiftning (t ex LOU) som reglerar upphandlingar oavsett produkt eller tjänst. Beträffande inköp saknas policy och riktlinjer men krav på varan ställs normalt vid beställning.</p>
<p>4. Beakta och följer tillämplig lagsiftning och myndighetskrav</p>	<p>Under rubriken "Ansvar" står:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• att resultatansvarchefen ansvarar för att kostpolicyn och tillhörande riktlinjer följs och att ansvaret för de kommunala kökens egenkontroll är delegerat till chefen för pro Varmdo.</li> <li>• att Miljö och hälsoinspektören kontrollerar att livsmedelslagsiftningen efterlevs och att det vidtas åtgärder vid brister."</li> <li>• att medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) ansvarar för kvaliteten</li> </ul>



	<p>och säkerhet i kommunens hälso- och sjukvård inom särskilda boendeformer för äldre och personer med funktionsnedsättning. Inom kostområdet innebär detta att i riktlinjer och genom uppföljning stödja och <i>kontrollera</i> att felhäring förebyggs och att det vidtas åtgärder när felhäring inträffat.”</p>
<p>5. Tillämpa metoder och har tillgång till <i>kompetens</i> som stödjer vad som ovan angivits i alla de processer som leder till att måltider och livsmedel tillhandahålls.</p>	<p>Upphandlingschefen ansvarar för att <i>livsmedelsupphandlingar följer lagstiftning</i>, myndighetskrav och kommunens upphandlingspolicy. Utbildnings-, kultur- och äldrekontoret och Socialkontoret ansvarar för <i>uppföljning och kvalitetskontroll</i> av måltidsverksamheterna. Miljö- och hälsoinspektören ansvarar för kontroll av att <i>livsmedelslagstiftningen efterlevs</i>.</p> <p>Under rubriken ”Personalens kompetens” står</p> <p>”Den personal som tillagar maten ska ha <i>kompetens</i> för arbetet. All personal i hela matkedjan ska vara <i>informerade och utbildade</i> i kostens och måltidens betydelse för målgruppen. Den personal som hanterar livsmedel ska erbjudas <i>kontinuerlig kompetensutveckling</i> i förhållande till ansvar och befogenheter.”</p>
<p>6. Öka andelen ekologiska varor</p>	<p>Under rubriken ”Övergripande inriktning” står att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maten ska i mesta möjliga mån baseras på inköp av ekologiska livsmedel.</li> </ul> <p>Förslag till tillägg under ”Ansvar”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med utgångspunkt i denna policy ska nämnderna fastställa mål och budget samt följa upp måltidsverksamheterna. Utbildnings-, kultur- och äldrekontoret (UKÄ) och Socialkontoret (SOK) ska bistå respektive nämnder med att fullgöra nämndernas ansvar så att målen uppnås.</li> </ul> <p>Förslag är att yrkandet görs till ett politiskt mål då det ger ökade kostnader.</p>

7. Öka andelen rättvisemärkta varor	Sociala och etiska krav får man bara ställa vid upphandling av tjänst för att visa hur tjänsten ska utföras. Man får inte ställa sociala och etiska krav på produkter eftersom de inte påverkar produktens kvalitet, utseende och smak.
8. Varorna ska vara ekologiska i mesta möjliga mån	<p>Under rubriken "Övergripande inriktning" står att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maten ska i mesta möjliga mån baseras på inköp av ekologiska livsmedel.</li> </ul> <p>Förslag till tillägg under "Ansvar":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med utgångspunkt i denna policy ska nämnderna fastställa mål och budget samt följa upp måltidsverksamheterna. Utbildnings-, kultur- och äldrekontoret (UKÄ) och Socialkontoret (SOK) ska bistå respektive nämnder med att fullgöra nämndernas ansvar så att målen uppnås.</li> </ul>
9. Kommunen ska eftersträva närproducerade varor	Fanns närproducerade varor på upphandlade ramavtal kan beställaren styra inköpen så att närproducerade produkter prioriteras. Vid upphandling har lokala företag samma möjligheter som andra företag att få leverera till kommunen men vi får inte premiера var produkten är producerad.

**Svar på synpunkter från Bygg-, miljö- och hälsoskyddsämnd 080909**

Synpunkt	Svar
1. Policyn bör kompletteras med riktlinjer snarast	Arbetet med riktlinjerna är påbörjade under ledning av kommunens kostcontroller. Arbetet beräknas vara helt klart under hösten 2009.
2. Vid upphandling ska krav ställas på KRAV-, miljö- och rättvisemärkta produkter	Kommunen ställer miljökrav enligt Miljöstyrningsrådets kriterier men enligt LOU får vi inte ställa krav på en specifik miljömärkning t ex KRAV. Däremot får vi kräva att produkten uppfyller samma egenskaper som krävs för att få en KRAV-märkning. Vid upphandling

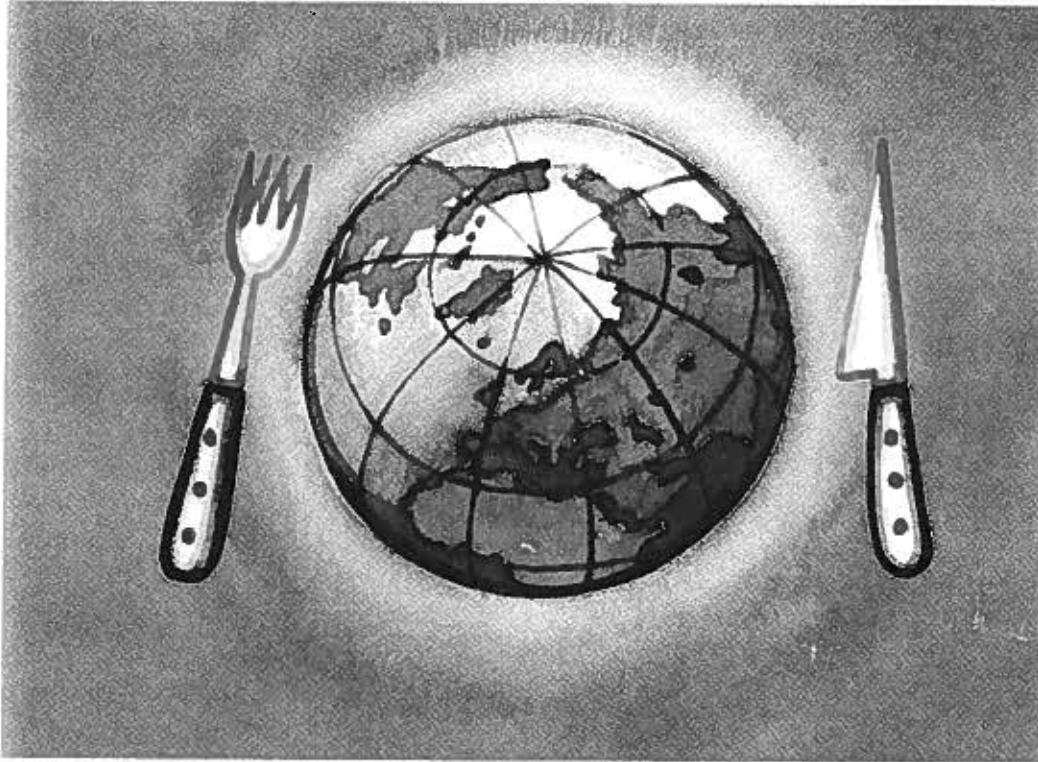
	<p>måste detta kontrolleras av kommunen vilket kräver resurser och kompetens inom området. Vi kan ställa krav på att produkten är ekologisk eftersom det finns en EU-förordning om ekologisk produktion av jordbruksprodukter.</p> <p>Sociala och etiska krav får man bara ställa vid upphandling av tjänst för att visa hur tjänsten ska utföras. Man får inte ställa sociala och etiska krav på produkter eftersom de inte påverkar produktens kvalitet, utseende och smak.</p> <p>Beställaren kan styra inköpen (avropen) från upphandlade ramavtal så att ekologiska, rättvisemärka produkter prioriteras.</p> <p>Som exempel på Miljöstyrningsrådets kriterier bifogas upphandlings kriterier för kaffe.</p>
--	---

**Remissvar från Föreningen FUB Nacka/Värmdö 080519**

”Föreningen FUB Nacka/Värmdö tycker att det är mycket bra att kommunen antar en kostpolicy och satsar på att öka kunskapen i denna viktiga fråga. Vi vet att det slarvas en hel del när det gäller matållningen i bostäder med särskild service samt på dagcenter och att det förekommer mycket färdigrätter med begränsat näringsinnehåll. Det är mycket viktigt för våra medlemmar att inte bli över- respektive underviktig på grund av brister i kostållningen. Vi hoppas verkligen att denna satsning ger resultat ute i verksamheterna och att informationen når både personal och brukare. Vi ser fram emot den handlingsplan som ska bli resultatet av denna policy.”

# Ät S.M.A.R.T.

för hälsa och miljö

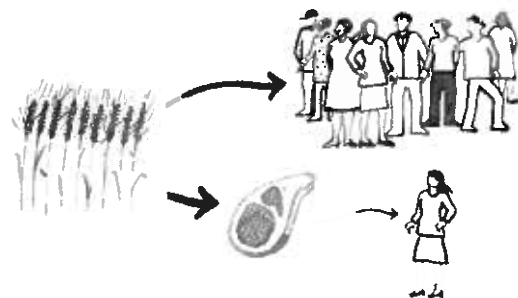


Vill du äta mat som är bra för både din kropp och för miljön? Då ska du välja S.M.A.R.T.-modellen:

- S** törre andel vegetabilier
- M** indre "tomma kalorier"
- A** ndelen ekologiskt ökas
- R** ätt kött och grönsaker
- T** ransportsnålt

När vi äter SMART tar vi tillsammans ett första steg mot hållbara matvanor och närmar oss de svenska miljömålen.

## Större andel vegetabilier



*Animalier - en energikrävande omväg*

### Kött eller bönor?

Ska vi äta kött? Hur mycket? Genom att äta lagom mycket animalier (kött, etc) får vi i oss viktiga mine-

raler m.m. som kroppen behöver. Vi kan inte heller bevara våra beteshagar och alla de arter som finns där om vi inte äter beteskött. Men att producera kött innebär en mycket resurskrävande omväg jämfört med produktion av baljväxter (bönor, ärtor, linser). Det krävs exempelvis sex gånger mer energi för att producera griskött än för att producera ärtor. Baljväxter är "växtvärldens kött" och ger samma typ av näring som kött.

→ **Byt en fjärdedel av köttet mot baljväxter.**

## Mindre "tomma kalorier"



### Mat eller godis?

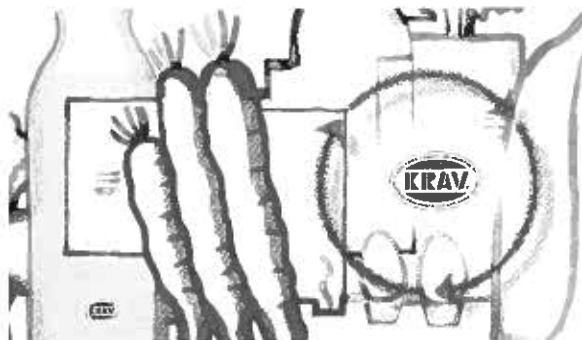
Vi är faktiskt stenåldersmänniskor! som är anpassade till att äta mager mat med mycket frukt och grönt. Men vi lägger nästan hälften av matbudgeten på energirika varor som kroppen inte behöver, t ex chips, läsk, vin, godis. De fyller snabbt upp en stor del av vår energibudget utan att tillföra den näring vi behöver.

Den mat som ska ge oss alla vitaminer, mineraler och antioxidanter får helt enkelt inte plats när vi äter så mycket "tomma kalorier" - då blir det för mycket kalorier. Därför blir också sjukdomar som övervikt, diabetes och hjärtkärlsjukdomar allt vanligare.

→ **Hälften så mycket "tomma kalorier" som vi äter idag kan få plats och då kan vi ändå få i oss alla näringsämnen vi behöver.**

→ **Tips: välj antingen choklad eller glass, antingen visprädd eller dessertost, snarare än både och, etc.**

## Andelen ekologiskt ökas



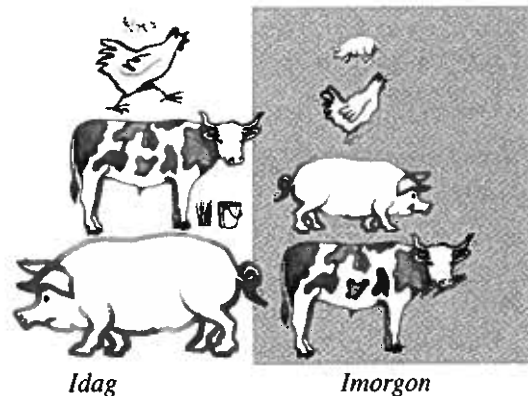
### Varför ekologiskt?

Vid produktionen av ett vanligt äpple kan 34 doser bekämpningsmedel ha använts, medan eko-äpplet odlas utan kemiska bekämpningsmedel. När vi väljer KRAV-märkt mat stöder vi utvecklingen mot kretslopps jordbruk, en giftfri miljö och en bättre djurhållning. Däremot finns inget säkert underlag för att den ekologiska maten är mer hälsosam att äta.

Valet av KRAV-märkta varor är extra viktigt när det gäller importerad mat. Vi har stora skuggarealer i andra länder där en stor del av vår mat produceras. I konventionell produktion i andra länder används ofta mer bekämpningsmedel än i Sverige, och i fattiga länder saknas ofta skyddsutrustning i arbetsmiljön.

→ **Köp KRAV-märkt mat!**

## Rätt kött



### Lamm eller gris?

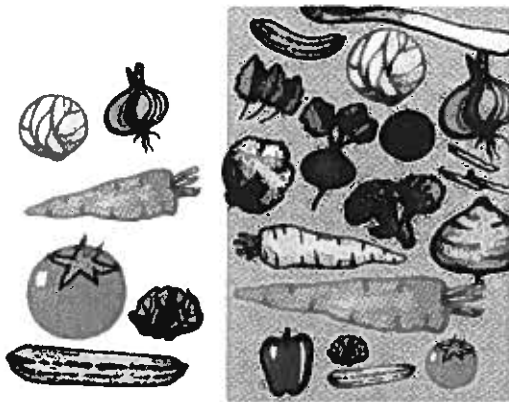
Genom att äta beteskött från nöt och lamm kan vi bidra till att bevara våra artrika beteshagar. Grisar och kycklingar kan däremot inte hjälpa oss med det. Nöt och lamm är också mer järnrikt än gris och kyckling. Att äta importerat kött bidrar inte till att vi når

de svenska miljömålen.

→ Ät minst lika mycket nöt/lamm som gris/kyckling!

→ Leta efter svenskt naturbeteskött och/eller KRAV-märkt kött!

## Rätt grönsaker

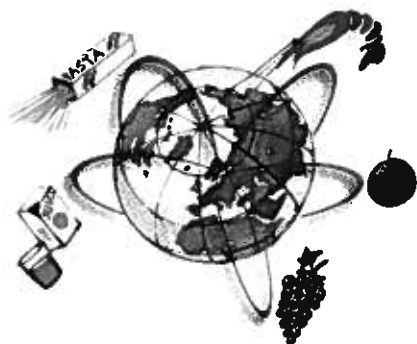


### Tomater eller morötter?

Vi behöver minst två grönsaksportioner per dag. De grövre grönsakerna och rotfrukterna ger mest vitaminer, mineraler och antioxidanter, t ex morötter, rödbetor, kålrot, vitkål, broccoli, purjo. De är ofta billigare än salladsgrönsakerna (tomat, gurka, sallad)! De grövre grönsakerna är också mycket mer resurssnåla att producera. 1 kg växthusodlade tomater kräver lika mycket produktionsenergi som 30 kg morötter.

→ Mer av det grövre!

## Transportsnålt



### Närproducerat

För var och en av oss går det under ett liv åt fem långträdare fullastade med mat. Hur långt har all denna mat rest?

Vår vanligaste frukt, bananen, kommer från Mellanamerika. Juicen på frukostbordet kommer också från andra sidan Atlanten. Så ser våra matvanor ut. Det blir mycket avgaser! Varje dag. Men vi kan minska transportutsläppen. Vi kan alltid göra ett bättre eller sämre val. Vi kan välja frukt och grönt från i första hand Sverige och Europa. Vi kan oftare välja bröd bakat i den egna regionen i stället för bröd från andra änden av Sverige. Vi kan välja svensk potatis oftare än långväga ris. Etc.

En del import kan vara motiverad för att det ger viktiga exportinkomster till fattiga länder. Om varorna är rättvisemärkta vet man att producenten får en rimligare andel av priset.

→ Välj mer närproducerad mat!

→ Minimera bilturerna till affären!

### Säsonganpassning

Jordgubbar i juli, inte till jul ...Om du säsonganpassar matvalet så minskar du transportutsläppen. Välj i första hand svenska varor när de har säsong och i andra hand efter den europeiska säsongen. All mat som kroppen behöver kan fås från Sverige eller övriga Europa - den behöver inte frukt och grönt från andra sidan jordklotet. Det är främst C-vitaminrika varor som vi behöver komplettera de inhemska varorna med: citrus, kiwi, paprika, broccoli etc.

Man kan säga att det aldrig är säsong för växthusodlade grönsaker eftersom de är så energikrävande (svensk tomat, slanggurka, kruksallad, huvudsallad och kryddörter i kruka samt holländsk tomat, gurka och paprika m m).

→ Matplanera med Säsongsguiden! så kan du äta mer närproducerat (se Lästips sid 24).

Både KRAV-märkt och närproducerat är bra val! ... och det får gärna vara både och

Skaffa nya jordklot! - eller ändra konsumtionen?

## Billig mat

S.M.A.R.T.-maten är billig mat! Kött, växthusodlade grönsaker och "tomma kalorier" byts delvis mot billig mat som exempelvis baljväxter, rotfrukter och större andel potatis på tallriken. Då räcker pengarna till en större andel ekologiska varor.

## S.M.A.R.T:a miljövinster

Med S.M.A.R.T.-maten bidrar du till att vi närmar oss de svenska miljömålen, exempelvis:

- Begränsad klimatpåverkan
- En giftfri miljö
- Minskade utsläpp av försurande och övergödande ämnen
- Hotade arter i vårt rika odlingslandskap bevaras.

## S.M.A.R.T:a hälsovinster

Med S.M.A.R.T.-maten:

- får du lättare i dig de näringsämnen du behöver
- får du fler nyttiga ämnen än du får från dyra kosttillskott, functional foods etc.
- minskar risken för övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och cancer.

## Tallriksmodellen



Tallriksmodellen ger balanserade måltider som är bra för hälsan. Men den innebär också ett stort steg mot miljöanpassade matvanor i och med att proteinlivsmedlen får begränsat utrymme på tallriken (kött m m).

- Tallriken fylls till 3/4 med mat från växtriket: potatis (matvete, korngryn, pasta, ris) och bröd från lokal bagare utgör hälften av detta.
- Grövre grönsaker, i första hand inhemska, och gärna frukt, svensk när det finns, utgör den andra delen.

- Resterande 1/4 är proteinkälla: kött, fisk ägg eller baljväxter som t ex bönor. Vegetarianer får lättare att tillgodose sitt näringsbehov om de har med baljväxter till alla lagade måltider.
- Vatten till maten gör att man orkar äta mer av den näringsrika lagade maten. Kranvatten kräver heller ingen miljöbelastande förpackning eller transport - jämför med mineralvatten, läsk och öl på flaska eller burk.

## Fler miljöaspekter på maten

Det är inte bara valet av livsmedel som avgör hur stor matens miljöpåverkan blir. Svinnet står för ett stort resursslöseri. Ofta blir ca en femtedel av maten i storhushåll till svinn. Varje matbit som går till spillo har krävt mycket energi att producera och innebär därför miljöpåverkan till ingen nytta.

Med energimedveten matlagning kan mycket energi sparas. Laga hellre i ugn än på stekbord, använd rätt plattstorlek så att grytan täcker plattan och använd lock. Låt inte utrustning stå på när den inte används.

Matens förpackningar kräver också mycket resurser att producera och innebär också ett avfallsproblem. Välj så enkla förpackningar som möjligt, t ex hellre krossade tomater i tetrapack än på burk. Undersök om grönsaker kan levereras i returbackar. Fundera på om det finns varor som bör väljas bort på grund av onödigt miljöbelastande förpackning.

Utsläppen från leveranstransporter kan minskas om köket har möjlighet att minska antalet leveranser och om bättre typer av fordon och bränsle används.

Om matavfallet kan komposteras och användas till odling fås ytterligare en miljövinster - vi sluter kretsloppet.

*Källa: Centrum för Tillämpad Näringslära, Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting*

*Bild: Grön Idé & Visual Communication.*