



# Socialförvaltning en (SOF) – Måltider och Mat

Med bakgrund i policyn –  
"Den goda måltiden" och tillhörande  
gemensamma Riktlinjer

---

**Fastställd av** socialnämnden  
**Framtagen av** socialförvaltningen  
**Datum** 2023-11-14  
**Gäller** 2023-2025  
**Ärendenr** RS 2019/958  
**Version** [1.0]

---

# Socialförvaltningen (SOF) – Måltider och Mat

## Innehållsförteckning

<b>Socialförvaltningen (SOF) – Måltider och Mat .....</b>	<b>1</b>
<b>Med bakgrund i policyn – .....</b>	<b>1</b>
<b>”Den goda måltiden” och tillhörande gemensamma Riktlinjer .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Inledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Ansvarsfördelning för måltider – Vård- och omsorg .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Helhetsperspektiv – maten och måltidsmiljön .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Näringsinnehåll, måltidsordning och menyer .....</b>	<b>6</b>
4.1 Måltidsordning .....	6
4.2 Menyer.....	7
4.2.1 Frukost, mellanmål och kvällsfika.....	7
<b>5. Specialkost och anpassad konsistens .....</b>	<b>7</b>
<b>6. Säkra måltider – egenkontrollprogram och hygienrutiner .....</b>	<b>8</b>
<b>7. Matsvinn.....</b>	<b>8</b>
<b>8. Matråd .....</b>	<b>8</b>
<b>9. Kunskap och kompetens .....</b>	<b>9</b>

## 1. Inledning

Socialförvaltningen ansvarar för verksamheter inom vård- och omsorg, där måltider är en viktig och grundläggande del av omvårdnaden.

Måltider som används på ett genomtänkt och flexibelt sätt, i tät samverkan mellan vård- och omsorg samt måltidsverksamhet, förebygger undernäring och främjar bevarande av funktion och livskvalitet.

### 1.1 Syfte

Syftet med detta dokument är att anvisningarna ska vara vägledande och stödjande i det dagliga arbetet samt till att varje medarbetare ska kunna se sin del i helheten. Anvisningarna ska vidare ge stöd vid introduktion av nya medarbetare och i utvecklingsarbete.

Förutsättningar som beskrivs i detta dokument består av anvisningar, anpassade för målgrupper inom vård- och omsorg och ska användas och följas av varje anställd under den dagliga arbetsrutinen vid beredning, tillagning och servering.

Regelverk som ytterst styr måltidsverksamheten inom socialförvaltningen är:

- EU:s förordning (EG) nr 178/2002, livsmedelslagstiftningen - om livsmedelssäkerhet och med hög skyddsnivå för människors hälsa
- Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien (SOSFS 2015:10) inom all hälso- och sjukvård och vid arbete inom hemtjänsten, särskilda boenden och vissa LSS-boenden.
- Socialtjänstlagen, SoL (2001:453)
- Hälso- och sjukvårdslagen, HSL (2017:30)
- Socialstyrelsens Föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och behandling av undernäring
- Patientsäkerhetslagen (2010:659)

Utöver lagstiftningen ovan så används;

- Vårdhandboken [Vårdhandboken \(vardhandboken.se\)](http://vardhandboken.se)
- Nordiska näringsrekommendationer, NNR
- Livsmedelsverkets nationella riktlinjer ”Måltider i äldreomsorgen” (senaste version uppdaterad januari 2021) – som utgör grund för måltidernas näringsinnehåll.
- Vårdighetsgarantin
- Uppdrag och kvalitets krav
- Att förebygga och behandla undernäring- kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst. Socialstyrelsen 2022 HSLF-FS 2022:49
- Kvalitetsregister SOF beslutat (Senior Alert nutrition)

## 2. Ansvarsfördelning för måltider – Vård- och omsorg

### *Regionstyrelsen, Region Gotland och Socialnämnden:*

har ansvar för att sätta mål och följa upp arbetet med mat, måltider och nutrition vid verksamheter inom vård- och omsorg. I ansvaret omfattas även att förutsättningar finns som medför att lagstiftning och nationella riktlinjer kan följas i antagen policy och gemensamma riktlinjer för hållbara måltider och mat i Region Gotland.

### *Förvaltningsledning och verksamhetschef*

Ansvarar för att ge förutsättningar och uppdrag till enhetschef att verkställa policy, riktlinjer och anvisningar i den dagliga driften i respektive verksamhet/enhet.

### *Enhetschef*

Ansvarar för att personalen har kunskap och kännedom om gällande policy och riktlinjer enligt dessa anvisningar. Samt att ge personalen förutsättningar och tillräcklig kompetens för att erbjuda och tillgodose varje individs näringsbehov att använda måltiderna i hälsofrämjande, förebyggande och behandlande syfte.

Enhetschefen ansvarar även för att hantering av livsmedel följer livsmedelslagstiftningen samt kalla till regelbundna matråd och vid behov tillämpa pedagogiska måltider.

### *Sjuksköterska*

Ansvarar för att göra riskbedömningar och åtgärdsplaner för personer med risk för undernäring. Ansvarar även för munstatus samt ordinerar specialkost och mat med anpassad konsistens.

### *Vård- och omsorgspersonal – undersköterska/vårdbiträde*

Ansvarar för att rätt mat beställs och erbjuds, att maten är anpassad till individens behov och välbefinnande, att maten serveras på ett aptitligt, hygieniskt och ett säkert sätt och blir till en trevlig måltidsupplevelse.

Vidare ansvarar de för att följa upp hur mycket som faktiskt äts och dricks upp, vid behov komplettera med fler måltider under dygnet, samt återkoppla till ansvarig vårdpersonal samt vid behov revidera beställning till utförare/måltidsverksamheten.

## 3. Helhetsperspektiv – maten och måltidsmiljön

För varje enskild individ ska bedömning och behovsanpassning vid måltidssituationen göras i förhållande till övriga redan pågående insatser (stöd vid måltid.). Detta innebär att; behoven ska finnas dokumenterade, exempelvis att personal finns i närheten av individen för att främja social samvaro och samtidigt utgöra ett stöd vid måltiden där enskilde är i behov av detta, för att kunna tillgodogöra sig maten.

Följande faktorer ska utgöra ”ram” för att måltiden ska bli trivsamt för varje individ.

- Att individen blir trevligt bemött och får måltiderna presenterade på ett tilltalande sätt.
- Att individen har möjlighet att påverka var, när och hur måltiderna serveras. Närstående ges möjlighet att äta på vårdavdelningen.

- Att det finns tillräckligt med tid för måltiden, både för individen och för vårdpersonal.
- Att måltiden är fredad från andra vårdrelaterade uppgifter.
- Att måltidsmiljön är anpassad för individen, exempelvis finns möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Att måltidsmiljön är trivsamt när det gäller till exempel belysning, dukning, dekoration

För att underlätta eller göra det möjligt för individen att äta sin måltid, så kan följande olika åtgärder utgöra ytterligare stöd

- Ge möjlighet att äta i avskildhet för att få ro.
- Erbjud hjälpmedel, såsom tallrik med hög kant, drickvänlig mugg och bestick.
- Anpassa sittställning.
- Hjälpa till att lägga upp mat på tallrik.
- Uppmuntra och påminna om att äta och dricka.
- Muntligt och/eller fysiskt guida vid måltiden.
- Dela maten på tallriken.
- Mata, helt eller delvis

Måltiderna ska även ses som ett ”pedagogiskt verktyg” för att skapa nyfikenhet kring mat och livsmedel, samt att måltiderna blir en integrerad del av vård och omsorgen. Vidare om möjligt, att vård och omsorgstagaren får vara delaktig i planering, matlagning och servering samt att få påverka vad, när och hur måltiderna serveras.

Måltidsmodellen ger en samlad bild av de sex olika delar som bidrar till att måltiden blir en helhetsupplevelse för varje individ/brukare/vårdtagare, gäst.



Bildkälla: Livsmedelsverket.se

Mer information om Måltidsmodellen beskrivs via länken:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>

## 4. Näringsinnehåll, måltidsordning och menyer

Måltider som serveras inom socialförvaltningen verksamheter ska näringsberäknas enligt de nordiska näringsrekommendationerna, NNR gäller för ett genomsnitt av minst en vecka.

### 4.1 Måltidsordning

Alla dygnets måltider är viktiga. En måltidsordning med flera små måltider/mellanmål ökar förutsättningen för personer med försämrad aptit att täcka behovet av energi och näring. Försämrad aptit kan bero på sjukdomar, muntorrhet, sväljsvårighet, förändrad mättnadskänsla och nedsatt smak och luktsinne. Aptiten kan även minska vid ensamhet och psykisk ohälsa. Generellt ska matintaget fördelas på frukost (morgonmål), lunch (mitt på dagen), middag (kvällsmat) och två till tre mellanmål. De två huvudmålen kan förväntas bidra med cirka 25–35 procent vardera av dagens energi- och näringsintag. Frukosten står för 20–25 procent och resten täcks av två till tre mellanmål. Det är viktigt att nattfastan inte blir längre än 11 timmar.

Näringsmässigt sårbara patienter ska erbjudas 6–8 måltider under dagen i anpassade portionsstorlekar.

Stor hänsyn ska tas till individens behov, funktion och förutsättningar. Vid behov eller efter önskemål ska mellanmål serveras oavsett tidpunkt på dygnet.



Bildkälla: Livsmedelsverket

## 4.2 Menyer

Ett varierat utbud av både huvudmåltider - lunch och middag, samt frukost och mellanmål ska erbjudas och anpassas efter behov till individer vid samtliga verksamheter inom vård och omsorg *Utbud och valmöjligheter framgår av gemensamma riktlinjer.*

### 4.2.1 Frukost, mellanmål och kvällsfika

Servering av frukost, mellanmål och kvällsmål ska erbjudas i form av smörgås/snittar med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, gröt, flingor/gryn, näringsdrink samt frukt eller bär som till exempel en smoothies.

## 5. Specialkost och anpassad konsistens

Specialkosten ordineras av ansvarig sjuksköterska och/eller dietist och utifrån följande:

### Specialkost – utifrån medicinskt behov

Tillhandahålls av medicinska skäl vid allergi, celiaki (glutenintolerans), laktosintolerans eller annan överkänslighet.

### Specialkost – anpassade måltider

Följande specialkost av icke medicinska skäl tillhandahålls:

- **Kost utan blodmat.** Då måltiderna innehåller blodmat erbjuds lakto-ovo-vegetarisk kost.
- **Kost utan griskött.** Då måltiderna innehåller griskött erbjuds lakto-ovo-vegetarisk kost.
- **Kost utan nötkött.** Då måltiderna innehåller nötkött erbjuds lakto-ovo-vegetarisk kost.
- **Koscherkost** erbjuds inte. Vegankost alternativ Lakto-ovo-vegetarisk kost erbjuds som alternativ.
- **Halalkost** erbjuds inte. Lakto-ovo-vegetarisk kost erbjuds som alternativ.
- **Lakto – Ovo – vegetarisk kost** (innehåller mjölk och ägg)

### Övriga måltidskategorier:

Anpassningar på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade, funktionsnedsättningar eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt energi och protein anpassad kost.

### Vid behov av konsistensanpassning tillhandahålls:

- Hel och delad – normal konsistens som delas på tallriken.
- Grov paté – luftig, mjuk, sammanhållen och grovkornig konsistens.
- Timbal – mjuk, slät och sammanhållen, likt en omelett.
- Gelé – mjuk och hal.
- Flytande – slät och rinnande.
- Tjockflytande – ibland lättare att svälja än flytande.

Vid konsistensanpassning ska samtliga måltider som erbjuds individen, även mellanmål och frukost, ses över. Endast komponenter som är svåra för personen att äta ska anpassas så att tuggförmåga som finns bibehålls. Vissa rätter har naturligt en konsistens som är lätt att tugga och svälja, som redde soppor, ägggrätter, köttfärsrätter, korv utan skinn och fiskrätter. Generöst med sås till maten underlättar ätandet. Kolsyrade drycker stimulerar sväljreflexen och underlättar för den person som har sväljsvårigheter.

## 6. Säkra måltider – egenkontrollprogram och hygienrutiner

All mat som serveras ska vara säker att äta. Varje enskild individ ska känna sig trygga och inte bli sjuka av den mat och måltider som serveras. Eventuella allergier ska vara kända för personal och alltid beaktas. Varje enhet som till exempel särskilt boende eller caféverksamhet, lyder under livsmedelslagstiftningen och ska själva anpassa rutiner för egenkontrollprogram. Det ska finnas rutiner för att hantera, förebygga och åtgärda risker i samband med måltiderna.

Verksamhetsansvarig ska se till att samtlig personal har tillräcklig kunskap i livsmedelshygien för att kunna utföra sina arbetsuppgifter i enlighet med rådande livsmedelslagstiftning. Följande faktorer ska vara tydligt för varje anställd i dagliga rutiner vid beredning, tillagning och servering, för säkra måltider:

- Anställda har kunskap om livsmedelssäkerhet och rutiner för att hantera risker.
- Rätt mat serveras till rätt person.
- Konsistensanpassad mat hanteras med särskilt noggrann hygien.
- Kall mat förvaras kallt, +4 °C, och varm mat förvaras tillräckligt varmt, +60 °C.
- Risken för matförgiftning minskas genom rätt hantering av risk-livsmedel.

*Kontrollhandbok för storbushåll - Del 1 – Del 2 – Del 3, framtagen av Livsmedelsverket, ska utgöra vägledning och stöd.*

## 7. Matsvinn

Förvaltningens verksamheter inom vård- och omsorg ska fortsatt i samverkan med utförare (RSF, Avdelning Måltid) verka för minskat matsvinn genom hela måltidsprocessen.

## 8. Matråd

Ett matråd eller motsvarande forum som stärker samverkan mellan berörd personal, omsorgstagare och anhöriga. Genom detta forum ges möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna. Forumet bör träffas minst 2 gånger per år



## 9. Kunskap och kompetens

Vård- och omsorgspersonal samt anställda inom socialförvaltningen, som arbetar med tillagning, beredning och servering, ska regelbundet genomgå fortbildning i livsmedelshygien samt om maten och måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande.

[Mat och näring för äldre personer – Kunskapsguiden Utbildning - äldreomsorg \(livsmedelsverket.se\)](#)

Utbildningsinsatser genomförs med fördel i samverkan med RSF, Avdelning

Måltid Exempel digitala utbildningar

- Anticimex.se - Grundläggande Livsmedelshygien
  - Socialstyrelsen utbildning- ett näringsrikt samarbete
- Nollvision undernäring (stockholm.se)