



Kristiansand
kommune

Veileder

Hvordan bli en matredder på omsorgssentrene

– og samtidig ivareta god matomsorg



Om Veilederen

I 2021 ble det gjennomført et matsvinnprosjekt ved Stener Heyerdahl omsorgssenter. Her ble alt matsvinnet nøye kartlagt over 2 uker og det ble prøvd ut ulike tiltak for å redusere matsvinnet. Veilederen bygger på erfaringer fra dette prosjektet. Denne veilederen er spesielt utarbeidet for omsorgssentrene i Kristiansand kommune, hvor helsepersonellet har ansvar for matservering og mottak av middag fra Kjøkkenservice (sentralkjøkkenet). Den kan også være relevant for omsorgssentre med eget kjøkkenpersonell og andre kommunale institusjoner.

Ved majoriteten av omsorgssentrene i Kristiansand kommune, er det helsepersonell som har ansvar for matserveringen. De ansatte har en hektisk hverdag, med mange gjøremål. En viktig del av matredderarbeidet blir derfor å få inn **gode rutiner** i hverdagen, som både forebygger og reduserer matsvinnet. Begrepene matredding og redusere matsvinn vil videre bli brukt om hverandre i denne veilederen. God matomsorg har også en sentral rolle i arbeidet med å redusere kasting av spiselig mat på omsorgssentrene. Det er viktig å poengtere at matsvinnarbeidet ikke skal gå på bekostning av tilstrekkelig mat eller næringsinnholdet i maten som serveres.

Veilederen er delt opp i 3 deler. Den er lagt opp slik at man kan arbeide med delene uavhengig av hverandre. Det anbefales at man begynner med Del I, for å få en innføring i hva matsvinn er og hvorfor vi jobber med matredding i omsorgssektoren. Del II er en veiledning til hvordan arbeide med matredding. Del III kommer med konkrete tips og tiltak til hvordan bli matreddere på omsorgssentrene.

Denne veilederen er utarbeidet i samarbeid med Miljøfyrtårn-koordinator i kommunen og er et verktøy Miljøfyrtårnansvarlige kan bruke når de skal rapportere på arbeid med matsvinn på omsorgssentrene. Veilederen er knyttet opp mot FNs bærekraftsmål 12.3.

I tillegg til erfaringer fra matsvinnprosjektet i kommunen, bygger veilederen på eksisterende *Veileder for reduksjon av matsvinn i omsorgssektoren*¹, *Trygg servering av mat til eldre*² og *Kristiansand kommunes IK-mat for mottakskjøkken - Rutiner for sykehjem og boligfelleskap*.

Lykke til i arbeidet!

Utarbeidet av:

Prosjektleder: *Kristine Høva Bøhler (Klinisk ernæringsfysiolog)*

Prosjektgruppen: *Redusere matsvinn omsorgssentre*

Miljøfyrtårn-koordinator i Kristiansand kommune

1. https://norsus.no/wp-content/uploads/Veileder_matsvinn_OR4920.pdf

2. <https://www.matvett.no/uploads/documents/Vedlegg-3-Servering-av-trygg-mat-til-eldre.pdf>

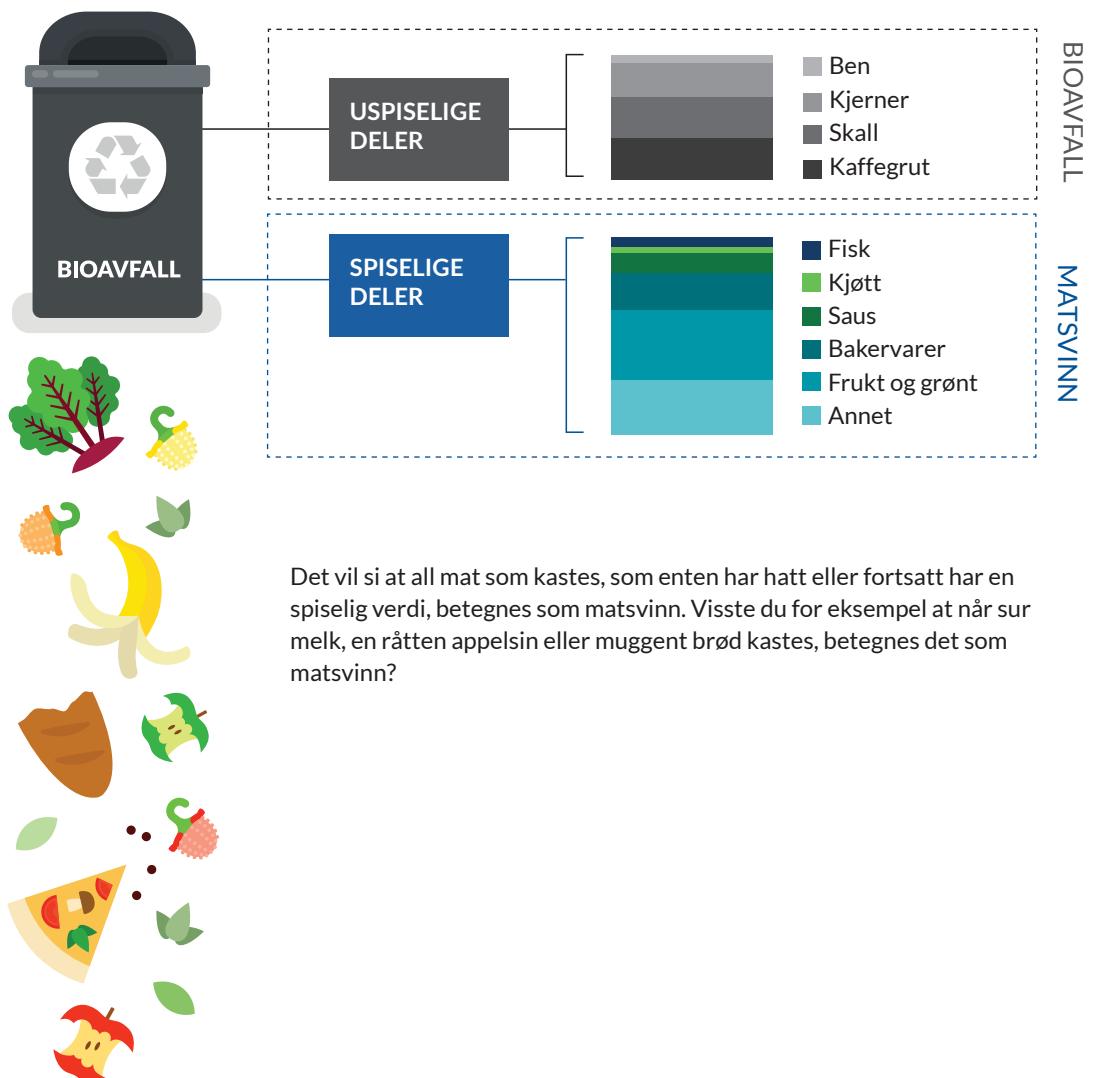
Innholdsfortegnelse

DEL I	HVA ER MATSVINN	4
	Hvor oppstår matsvinnet på omsorgssentrene	5
	Matomsorg og matredding	6
	Hvorfor arbeide med matredding på omsorgssentrene	8
DEL II	HVORDAN ARBEIDE MED MATREDDING	10
	1. Informer	10
	2. Kartlegg matsvinnet	11
	- Metode I: Veiing til alle måltider	
	- Metode II: Veiing til middag og observasjon/idémyldring	
	- Metode III: Observasjon og idémyldring	
	3. Samling og workshop	12
	4. Iverksett og følg opp tiltak	13
	5. Rapporter og evaluer	13
DEL III	HVORDAN BLI MATREDDERE	14
	Hvordan redde mat fra lager	14
	Matreddertips	17
	Hvordan redde mat til måltidene og samtidig ivareta god matomsorg	19
	- Frokost, lunsj og kvelds	19
	- Middag	20
	Prosedyre for trygg nedkjøling av mat	23
	Kommunikasjon og matredding	25
	Erfaringer fra Stener Heyerdahl omsorgssenter	26

DEL I: Hva er matsvinn

”Matsvinn omfatter alle nyttbare deler av mat produsert for mennesker, men som enten kastes eller tas ut av matkjeden til andre formål enn menneskeføde, fra tidspunktet når dyr og planter er slaktet eller høstet”³

Definisjon på matsvinn ifølge bransjeavtalen.



3. <https://www.matvett.no/bransje/om-matsvinn>

Hvor oppstår matsvinnet på omsorgssentrene?

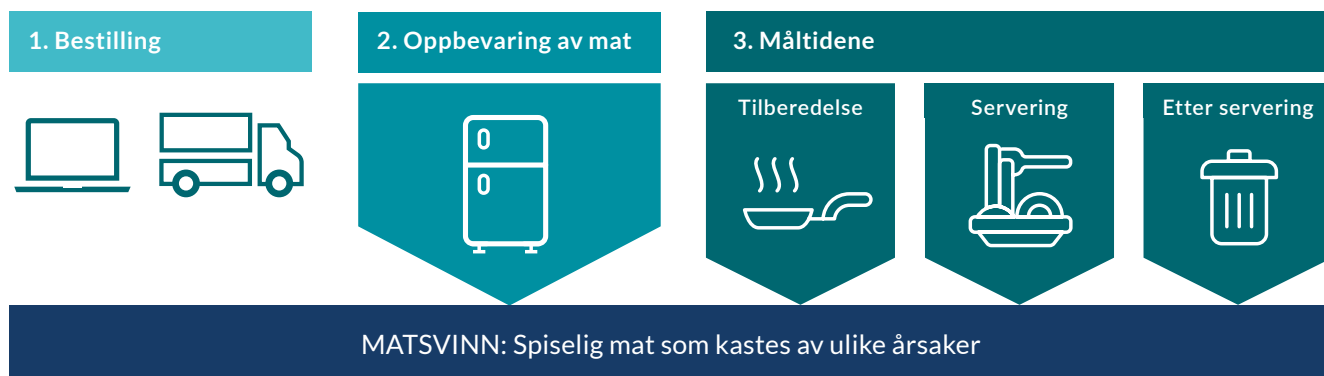
Det er flere årsaker til at matsvinn oppstår på omsorgssentrene. Figuren nedenfor viser «Matens reise på omsorgssentrene», fra den bestilles inn, oppbevares og serveres til pasientene. Matsvinn kan oppstå i alle ledd i verdikjeden.

Grovt sett deler vi inn matsvinn som oppstår fra «lager» og «måltidene». Matsvinn til måltidene kan også oppstå i forbindelse med tilberedelse, fra pasientenes tallerken og etter servering.



HVA SLAGS MAT
KASTES VED DITT
OMSORGSENTER?

Matens reise på omsorgssentrene:



Hva slags
matsvinn har vi:

Lagersvinn:
Mat fra skap, kjøleskap
og fryser som kastes av
ulike årsaker.

Eks.: på grunn av dato,
for dårlig innpakket,
råtten/muggen.

**Tilberedelses
svinn:**
Mat som kastes
i forbindelse med
tilberedning.

Tallerkensvinn:
Matrester fra
tallerkenene til
pasientene.

Serveringssvinn:
Mat fra
serveringen som
ikke kommer på
pasientens
tallerken, og som
kastes fordi den
ikke tas vare på.

Matomsorg og matredding



HVA FORBINDER
DU MED GOD
MATOMSORG?

For mange av pasientene er måltidet gjerne høydepunktet for dagen. God matomsorg er derfor utrolig viktig for å kunne gjøre måltidsopplevelsen for pasientene best mulig og sikre at de får i seg den næringen de har behov for.

Matomsorg og matredding henger sammen. Bli kjent med pasientene. Tilrettelegg for et godt spisemiljø. Lag mat som ser, smaker og dufter godt. Dette vil påvirke at pasientene i større grad spiser opp maten som serveres, som igjen vil føre til mindre kasting av spiselig mat.

Tips til hvordan utøve god matomsorg og matredding i praksis:

Definisjon:

Matredder

En matredder er en person som sørger for at spiselig mat ikke blir kastet og som inspirerer andre til å ikke kaste mat.

PASIENTENE



Bli kjent med pasientene. Få oversikt over:

- Matpreferanser og ernæringsstatus.
- Allergier og intoleranser.
- Medisinske og etiske hensyn.
- Munn- og tannhelse.

Tilpass porsjonen til pasienten

- Kommuniser med pasienten.

Tilrettelegg måltidet

- Diett eller konsistentilpasset mat.
- Spiseassistanse eller egen plassering.
- Egnet service eller bestikk.

SPISEMILJØ



Tilrettelegg for et godt spisemiljø

- Ha et rent og pent dekket bord.
- Tenk på bakgrunnsstøy og temperatur, lukt og belysning.

Skap god stemning rundt måltidet

- Tenk på plassering av pasientene.
- Snakk med pasientene, ikke «om» eller «over» dem.



MATLAGING



Før måltidet

- Få en oversikt over hvem og hvor mange som skal ha mat.

Matlaging

- Lag passe mengde deretter.
- Lag mat som ser, dufter og smaker godt.
- Anrett maten slik at den ser delikat ut på hver tallerken.

Alltid pynt maten!

- Brødmåltidene: Agurk, tomat, paprika, salat, druer, rødbet, urter osv.
- Lunsj: Urter, server med en salat og/eller frukt ved siden av.
- Middag: Urter, friske grønnsaker, tyttebær og rødbeter.

MATREDDERTIPS



- Merk alle matvarer som åpnes med dato.
- Hold orden og system i kjøleskapet.
- Bruk opp maten som åpnes, før du åpner ny.
- Innfør en dag med restelunsj i uka.
- Inspirer hverandre til å bli matreddere.
- For flere tips, se Del III.

Hvorfor arbeide med matredding på omsorgssentrene?

Føringer og omfang av matsvinn¹

- FN anslår at **1/3 av maten** som produseres i verden ender i søpla.
- FNs bærekraftsmål 12.3 har som formål å halvere matsvinnet innen 2030.
- Norge, Kristiansand kommune og hele matbransjen er forpliktet til dette målet.
- Kristiansand kommune har vedtatt: «*Vi skal bli best i Norge på å ikke kaste mat*».

«FNs delmål 12.3: Innen 2030 halvere matsvinn per innbygger på verdensbasis, både i detaljhandelen og blant forbrukere, og redusere svinn i produksjons- og forsyningskjeden, inkludert svinn etter innhøsting»¹

Matsvinn på omsorgssentrene i Kristiansand og Miljøfyrtårn

- Det kastes mer enn **50 tonn spiselig mat** i året fra kommunen sine omsorgssentre.
- Det anslås at omkring 70% av kommunens eget matsvinn kommer fra sykehjem og servicekjøkken.²
- Omsorgssentrene i Kristiansand kommune skal være Miljøfyrtårn-sertifiserte.
 - Miljøfyrtårn har utarbeidet kriterier i bransjer der matsvinn er et betydelig miljøaspekt, inkludert for omsorgssentre.
 - Alle Miljøfyrtårn-sertifiserte omsorgssentre skal ha et system for å måle matsvinn, og årlig beskrive hvilke tiltak som gjøres for å redusere matsvinnet.

Klima og miljø³

- Det er store klimagassutslipp og ressursbruk knyttet til matsvinn.
- Hvis matsvinn var et land, vill det vært det **3. mest forurensende landet i verden**, bare forbigått av Kina og USA.
- For at vi skal nå FNs klimamål og Kristiansand kommunes klimamål om en 80% reduksjon av klimagassutslippene innen 2030, er det viktig at alle aktører i samfunnet bidrar.

Skjev fordeling av verdens matressurser⁴

- **860 millioner mennesker** i verden lider av sult og underernæring.
- 1/4 av den maten vi kaster kunne mettet verdens sultende befolkning.
- Verden inneholder mer enn nok mat til at alle skal kunne spise seg mette.
- Vi må fordele ressursene bedre og ta vare på maten vi produserer.

1. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/ansvarlig-forbruk-og-produksjon>

2. https://www.fredrikstad.kommune.no/globalassets/dokumenter/strategier/strategi-for-mat-og-miljo_vedtatt-i-bystyret-16.11.17_justert-10.01.2018.pdf

3. <https://www.matvett.no/aktuelt/alle-m%C3%A5-bidra-til-%C3%A5-l%C3%B8se-matsvinnflokken>
<https://www.kristiansand.kommune.no/contentassets/b9236b8bb42447e8a1afa01c2f54be22/cicero-rapport-2021.05-kristiansand-kommune-referansebane-og-tiltakspakke-3.pdf>

4. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/utrydde-sult>



12 ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON



ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON⁵ Sikre bærekraftig forbruks- og produksjonsmønstre

Overforbruk - Bærekraftig forbruk og produksjon handler om å gjøre mer med mindre ressurser. I dag forbruker vi mye mer enn hva som er bærekraftig for kloden. For eksempel går en tredjedel av maten som blir produsert bort, uten å bli spist.

Bærekraftig livsstil - For å sikre gode levekår for nåværende og fremtidige generasjoner må også hver enkelt forbruker endre livsstil. Det innebærer å minske ressursbruken, miljødeleggelsen og klimautslippene som et samfunn og som enkeltperson. På sikt vil dette føre til økonomisk vekst, begrense klimaendringer og øke livskvaliteten til mennesker på jorda.

5. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/ansvarlig-forbruk-og-produksjon>

Del II: Hvordan arbeide med matredding

Det er utarbeidet fem steg til hvordan arbeide med matredding på omsorgssentrene:



Teams rom – Matreddere omsorgssentrene

Det er opprettet et matredderrom i Teams. Her finner du informasjon og opplegg til hver av de fem stegene i arbeidet med matredding på omsorgssentrene.

1. Informer

Når vi jobber med matsvinn i omsorgssektoren er det viktig at alle ansatte blir informerte om hva matsvinn er, hvorfor vi arbeider med matsvinn og hvordan vi skal arbeide med matredding på omsorgssentrene.

For at vi skal klare å redusere kasting av spiselig mat, er det helt nødvendig at alle er med på laget. Dette omfatter både helsepersonell (faste, deltidsansatte, vikarer, lærlinger, elever osv), kjøkkenpersonell, ledere, administrasjon, sentralkjøkken, beboere og pårørende. Start gjerne informasjonsarbeidet 1–2 uker før planlagt kartlegging. Benytter man veiing som metode (I og II) er det spesielt viktig at alle blir informert om hvordan veiingen skal gjennomføres.

Eksempler på hvordan informere ansatte:

- Send ut informasjon på e-post til alle ansatte.
- Hold et eget informasjonsmøte eller sett av tid ved et gruppemøte/personalmøte.
- Heng opp informasjon i garderoben, på pauserommet og på avdelingskjøkkenene.
- Informer i lunsjpauser.
- Bruk sosiale medier.

Materiell i

Teams rom:

- Mal til informasjon som kan sendes ut på e-post til ansatte (Metode I, II og III).
- Mal til informasjonsark som kan henges opp på avdelingene, pauserom og garderobe.

2. Kartlegg matsvinnet

For å redusere kasting av spiselig mat på omsorgssentrene er det nødvendig å skaffe en oversikt over hva og hvor mye mat som kastes. Denne veilederen foreslår tre ulike metoder til å kartlegge matsvinnet. Nærmere beskrivelse av hver metode finnes i Teams rommet. Det som er viktig med kartleggingen er å gjøre alle ansatte bevisst på maten som kastes.

Metode I: Kartlegge matsvinnet ved veiing til alle måltider

- Dette er den anbefalte metoden.
- Matsvinnet veies etter hvert måltid og det noteres ned hva som kastes.
- Resultater fra veiingen følges opp med en samling og workshop med de ansatte: «Hvordan bli en matredder på ditt omsorgssenter».

Metode II: Kartlegge matsvinnet ved veiing av middag og observasjon/idémyldring

- Denne metoden er en kombinasjon av metode I og III.
- Hver middagskomponent veies etter at serveringen er over.
 - Hovedrett, grønnsaker, potet/pasta/ris, saus og dessert veies hver for seg.
 - Dette gir et godt utgangspunkt for å tilpasse middagsbestillingen behovet til gruppen.
- Matsvinnet til de andre måltidene kartlegges ved observasjon og noteres ned på et ark.
- Det holdes en samling i etterkant av veiingen, hvor resultatene fra veiingen presenteres og en idémyldring om hva slags mat som kastes til de andre måltidene.
- Samlingen avsluttes med en workshop: «Hvordan bli en matredder på ditt omsorgssenter».

Metode III: Kartlegge matsvinnet ved observasjon og idémyldring

- Dette er en alternativ metode til veiing og den «enkleste» metoden som foreslås.
- Matsvinnet kartlegges ved observasjon. Maten som kastes noteres ned på et ark.
- Det holdes en samling med alle ansatte, hvor det legges opp til en idémyldring om hva slags mat som kastes til de ulike måltidene.
- Samlingen avsluttes med en workshop: «Hvordan bli en matredder på ditt omsorgssenter».

VALG AV METODE FOR Å KARTLEGGE MATSVINNET:

Velg metoden som passer best til din avdeling/gruppe, under deres forutsetninger og ressurser.

Diskuter sammen: Avdelingsleder, gruppeledere, Miljøfyrtårnansvarlig og matkontakter om valg av metode og hvordan dere skal organisere dette ved deres avdeling/gruppe.

Metode I



Metode II



Metode III



- Veieskjema og innføringsskjema til metode I og II. Observasjonsark til metode II og III.
- Utfyllende veiledning til hvordan metodene I, II og III skal gjennomføres.

Materiell i
Teams rom:

3. Samling og workshop: «Hvordan bli en matredder»

Etter kartleggingen er gjennomført, finn en dag hvor dere kan samle alle ansatte. Sett av 1–2 timer til å holde workshopen. Det anbefales å finne en dag når flere faste ansatte er på jobb. F.eks. legg samlingen til et gruppe-, avdelings- eller personalmøte. Eventuelt kall inn til et eget møte.

Agenda for samling og workshopen:

- **Veilederen:** «Hvordan bli en matredder på omsorgssentrene og samtidig ivareta god matomsorg».
- **Kartleggingen av matsvinnet:**
 - Metode I: Presentere resultater.
 - Metode II: Presentere resultater fra middagen og idémyldring.
 - Metode III: Idémyldring: «Hva slags mat kaster vi ved vårt omsorgssenter».
- **Workshop:** «Hvordan bli en matredder på ditt omsorgssenter».
 - Hva kan vi gjøre for å redusere maten som kastes ved vårt omsorgssenter.
 - Bli enige om matreddertiltak deres omsorgssenter skal begynne å iverksette.



Materiell i
Teams rom:

- Presentasjon og opplegg til hver metode I, II og III.

4. Iverksett og følg opp tiltak

Ved alle metodene er det viktig å sette i gang med tiltak som reduserer kasting av spiselig mat. Følg opp de tiltakene dere har satt som mål at dere skal arbeide med (fra workshopen). Inspirer hverandre til å bli matreddere.

Del III kommer med konkrete tips til hvordan arbeide med matredding på omsorgssentrene. Denne veilederen foreslår å begynne med en grundig rydding og vasking av mottakskjøkkene og felles matlagre. Deretter ta en gjennomgang av matvarebestillingen. I siste del kommer tips til hvordan arbeide med matredding til måltidene og samtidig ivareta god matomsorg. Målet er å innføre gode matredderutiner som blir en del av hverdagen.

5. Rapporter og evaluer

For å kunne vurdere om arbeidet med å redusere matsvinn går i riktig retning, er det viktig å rapportere og evaluere tiltakene som er iverksatt. Dersom tiltakene ikke har den ønskede effekten, kan man gjøre tilpasninger eller teste ut nye tiltak.

Matsvinnarbeid inngår som en del av Miljøfyrtårn-sertifiseringen. Et kriterium for å være sertifisert er at omsorgssenteret skal ha et system for å måle matsvinn, og det skal beskrives hvilke tiltak som gjøres for å redusere matsvinnet. Rapportering til dette prosjektet vil dermed også inngå som en del av arbeidet med rapportering til Miljøfyrtårn.

- Skjema til rapportering og evaluering.
- Hvert omsorgssenter og gruppe/avdeling får en egen mappe hvor man laster opp sitt arbeid.

Del III:

Hvordan bli matreddere

I denne delen kommer tips til hvordan å bli bedre på matredding. Vi begynner med å se på hvordan forebygge og redde mat som kastes fra skap, kjøleskap og felleslagre. Deretter presenterer vi tips til hvordan redusere kasting av mat til måltidene og samtidig ivareta god matomsorg. Til slutt vil vi se på kommunikasjonen sin rolle i matredderarbeidet.

Hvordan redde mat som kastes fra skap, kjøleskap og felleslagre

Innfør orden og system på mottakskjøkken og felles matlagre. Når det er flere personer som lager mat på et kjøkken kan det fort oppstå uorden hvis man ikke har gode systemer på plass.

Sett i gang med:

1. Vask, rydd, systematiser og merk mottakskjøkken og felles matlagre.
2. Riktig oppbevaring av matvarer.
3. Ta en gjennomgang av matvarebestillingen..

Anbefaling

Har dere tid, anbefales det å ta en opprydding av hele kjøkkenet.

Kvitt dere med ting og redskaper som er ødelagt eller ikke bruk for. Dette vil skape plass og gjøre det lettere å hold orden og system.

1. Vask, rydd, systematiser og merk mottakskjøkken og felles matlagre

Vask: Begynn med å ta en storvask av alle kjøkkenene og felles matlagre på omsorgssentrene. Dette vil sette rammene og standarden for arbeidet videre. Det er lettere å opprettholde god orden og system på et rent og ryddig kjøkken, enn et uryddig.

Rydd: Kjøleskap, fryser, matskap og felles lager/kjøl/frys. Rydd plass til å innføre en «Spis meg opp» boks eller hylle i kjøleskapet. Plasser matvarer som bør spises opp snarest i denne hyllen.

Systematiser: Innfør gode systemer som er lette å opprettholde for alle. Det anbefales å lage like systemer på alle mottakskjøkkenene på omsorgssenteret/avdelingen.

Merk: Innfør faste plasser og marker hvor matvarene skal stå. Dette vil gjøre det lettere å opprettholde systemene som er innført og for «nye» personer å orientere seg på kjøkkenet.

«Best før» vs «Siste forbruksdag»

"Best før"

Viser hvor lenge varen holder seg uten tap av sin forventede kvalitet.

Varer merket med "best før", er ofte gode etter og kan serveres til pasientene etter holdbarhetsdatoen (så lenge du kan gå god for produktet, ved en eventuell kontroll).
Bruk prinsippet Se-Lukt-Smak før bruk.

"Siste forbruksdag"

Brukes på varer som er lett bedervelige og skal ikke serveres til pasientene etter passert dato.

2. Riktig oppbevaring av matvarer

Riktig oppbevaring av matvarer fører til økt holdbarhet og vil redusere kasting av spiselig mat. Husk å skrive på dato når en vare åpnes og pakk varen inn (plast eller tett beholder).



Frukt og grønt

- De aller fleste frukt og grønnsaker holder seg best ved oppbevaring i kjøleskap.
- Dekk til den avskårede delen med plast eller legg i en lukket beholder.
- Unngå å oppbevar banan sammen med eple, pære og tomat. De sistnevnte fruktene slipper ut gasser (etylen) under modning som øker modningsprosessen til bananen.



Kjølevarer

- Pass på at kjølevarer ikke blir stående for lenge i romtemperatur.
- Meieriprodukter holder ofte lenge etter at de har passert «Best før». Se-Lukt-Smak.
- Skinke, leverpostei og annet kjøttpålegg er som regel merket med «Siste forbruksdag». Disse varene bør ikke serveres til pasientene etter passert dato.
- Egg har ofte lang holdbarhet etter «Best før». Oppbevar i kjøleskap.

Egg-test

Fyll en beholder med vann. Legg egget oppi. Flyter egget > tegn på at det kan være dårlig. Synker egget > kan det fint spises!



Tørrvarer

- Har som regel lang holdbarhet etter «Best før» merking. Se-Lukt-Smak
- Oppbevar tørrvarer tørt, mørkt og tett.
- Bruk pose, beholder eller klips rundt åpningen.
- Åpne et brød om gangen.

3. Ta en gjennomgang av matvarebestillingen

- Unngå å ha for store matvarelagre.
- Ta en gjennomgang av det som bestilles inn av matvarer i løpet av en uke.
 - Bestilles det inn varer som ingen spiser?
 - «Hoper» det seg opp et lager av matvarer?
 - Kastes det ofte varer pga dato?
- Kan du gjøre endringer på bestillingen for å forbygge matsvinn fra lager?

Tips:

Ha en matkastedagbok liggende på hvert mottakskjøkken. Kastes det varer fra skap eller kjøleskap, få de ansatte til å skrive dette ned.

Hvordan kan det gjennomføres i praksis:

Avtal med avdelingsleder og gruppeledere, og sett av en dag til å gjøre dette arbeidet. Gjerne en dag det er flere ansatte på jobb. Det er lurt å inkludere flere faste ansatte i denne prosessen, for at alle som er på kjøkkenet får eierskap til systemene som innføres.

Tips:

Vurder å gå til anskaffelse av:

- Tette bokser/ beholdere til mat.
- Zip-posser/klips.
- Ekstra kjøleskap (hvis kjøkkenet «bare» har ett).

Anbefaling

Innføre samme system på alle mottakskjøkkenene.
Informere alle ansatte om ryddeprosessen:

- Gi beskjed til ansatte på forhånd.
- Gi beskjed til ansatte i etterkant.

Forslag til sjekkliste

Sjekkliste	Dato	Signatur
Vasket og ryddet mottakskjøkken		
Vasket og ryddet felles matlager, kjøll og frys		
Merket og systematisert mottakskjøkken		
Gjennomgått og tilpasset bestilling av matvarer		
Informert ansatte om ryddeprosessen		
Andre tiltak dere har gjennomført:		

Utstyr som behøves:

- Vask: Klut, såpe, bønne
- Merking: Dymomaskin, laminator

Materiell i
Teams rom:

- Sjekkliste.

Matreddertips

Her er noen enkle tips til hvordan bli en matredder i hverdagen.
Sett matsvinn på agendaen og inspirer hverandre!



Oversikt og oppbevaring

Ha oversikt over matlagene. Unngå at mat blir dårlig pga feil oppbevaring eller for dårlig innpakket. Spise opp maten som åpnes, før du åpner en ny!

Matkastedagbok

Noter ned hva som kastes i en matkastedagbok. Gi beskjed til den som bestiller om hva som kastes, for å kunne gjøre justeringer på bestilling.



Kjøleskap

Riktig kjøleskaptemperatur vil føre til forlenget holdbarhet på varer.
Er temperaturen over +4°C i kjøleskapet, skal det skrives avvik (IK-mat).
Kjøleskap +4°C og fryser -21°C.

«Spis meg først»

Plasser mat som nærmer seg siste utløpsdato på en hel hylle (hvis dere har plass).
Her kan også «Trygt nedkjølt» middag og andre rester plasseres.



Kommunikasjon og merking

Merk alle matvarer som åpnes med dato.
Middag og lunsj som er nedkjølt i henhold til IK-mat rutine merkes med dato og «Trygt nedkjølt».

Kommuniser

Kommuniser med hverandre via lapper og merking av mat i kjøleskapet.
Inspirer hverandre til å bli matreddere.

Husk:

*Varer merket med
«Best før», er ofte
gode etter.
Se-Lukt-Smak!*

Tips:

*Har du rester, så lag
en plan for bruk av
restene. Innfør en dag
med restelunsj*

Tips til bruk av matrester

Her er noen tips til hvordan overmoden frukt, kjølevarer og tørrvarer kan brukes i andre retter enn opprinnelig tiltenkt.



Overmoden frukt og grønt

Brune bananer: Lag banankake, på brødsdiven, i havregrøt, bananlapper.

Legg i fryseren (husk å skrive på dato). Bruk opp i smoothie eller kake.

Overmodne epler: Eplekake, tilsørte bondepiker, eplepai, topping på havregrøt (fjern skall).

Slappe druer: Smoothie eller putt i fryseren og bruk som «drops»/isbiter.

Myk tomat: Omelett eller stek i ovnen på 180°C i 20–30 min m/olje, salt, pepper og oregano.

Skrukkete paprika: Omelett eller pai.

Dvask salat: Legg i en bolle med kaldt vann. Sett i kjøleskap > blir sprø og god!



Kjølevarer

Pålegg (tørt i kantene) – husk å pakk inn godt og spise opp pakken før du åpner ny!

- **Gulost:** Ostesmørbrød/toast, omelett, garnityr.

- **Skinke:** Sprøstek i pannen, bruk opp i omelett, toast eller pytt i panne.

Meieriprodukter (passert "best før dato"): **Se-Lukt-Smak.**

- **Melk:** Vaffelrøre, lapper, bakst, kakao og gomme.

- **Kefir, fløte, vaniljesaus:** Vaffelrøre, lapper og bakst.

- **Egg:** Omelett, eggerøre, pai, stekt egg, kokt egg, vaffel, lapper og kake.



Tørrvarer

Tørt brød og skaller: Arme riddere, brødpudding og krutonger.

Rasp opp og tilsett i brøddeig.

Hvordan redde mat til måltidene frokost, lunsj og kvelds og samtidig ivareta god matomsorg

FØR MÅLTIDET: TILBEREDELSE

Pasientene

- Få oversikt over hvem og hvor mange som skal ha mat.
- Matpreferanser/ernæringsplaner, allergier/intoleranser, medisinske/etiske hensyn.

Mat

- Lag/tilbered passe mengde etter antall som skal spise.
- Suppler med frukt, yoghurt eller brødskeiv om det blir for lite.
- Ta en titt i «Spis meg opp» hyllen og se om du finner noe å redde.
- Lag mat som ser, smaker og dufter godt.
- Pynt maten alltid!

Spisemiljø

- Ha et rent og pent dekket bord.
- Tenkt på belysning, temperatur, støy og lukt.

Husk:

Husk at mat som har stått fremme til pasientene ikke kan serveres igjen.

Husk at mat ikke skal stå for lenge ute i romtemperatur. Se IK-mat heftet.

UNDER MÅLTIDET: SERVERING

Pasientene

- Tilpass porsjonen til hver pasient.
- Kommuniser med pasientene.

Mat

- Anrett maten så den ser delikat ut på hver tallerken.
- Husk pynt!

Spisemiljø

- Skap god stemning rundt måltidet.
- Snakk med pasientene.
- Gi pasientene tid og ro.

ETTER MÅLTIDET: MAT IGJEN FRA SERVERING?

- **Vurder om** det er mulig å ta vare på matrestene. Sett matrestene raskt inn i kjøleskap.
- **Bli bevisst** på maten som kastes.
- **Tenk etter** hva du kan gjøre neste gang, for å redde mat fra å bli kastet.

Hvordan redde mat til *middag* og samtidig ivareta god matomsorg

Middag er ofte måltidet hvor en større andel av matsvinnet oppstår. Vi skal se på hvordan man kan redusere matsvinnet til middagen ved å ta for oss hele middagsprosessen:



1. KARTLEGGING

Få oversikt over:

Hva og hvor mye mat som kastes etter servering av middag?

Kartlegg:

Ved metode I og II, kartlegges middagen ved veiing. Dersom middagen ikke er blitt kartlagt ved veiing, observer middagen over en periode (forslag til skjema i Teams rommet).

Ta stilling til:

- Er det ofte uåpnede pakker til overs?..... JA / NEI
- Er det ofte samme type mat som kastes?..... JA (hva?) / NEI

2. BESTILLING

Tilpass middagsbestillingen:

Har du svart JA på et av de forrige spørsmålene?

Vurder å gjøre endringer/tilpasninger på bestilling av middag.

Det er mulig:

- Justere ned/opp porsjoner på hver middagskomponent: hovedrett, grønnsaker, poteter, pasta, ris, saus og dessert.
- Skille på antall porsjoner mellom de ulike dagene (mandag-søndag).
- Dele middag mellom avdelingene/gruppene.

Kjøkkenservice:

Ta kontakt (ring eller send e-post) med Kjøkkenservice for å tilpasse bestilling av middag behovet til din gruppe.



3. OPPVARMING

Få oversikt over:

- Hva er det til middag og hvor mye har dere fått utlevert?
- Hvem og hvor mange pasienter skal spise?

Ta stilling til:

Om det er behov for å varme opp all middagen:

- F.eks ved ledige rom eller flere pasienter med redusert matlyst.
- Husk å merke middag som ikke blir varmet opp med: «Ikke varmet» og dato før den legges tilbake i kjøleskapet.

Riktig oppvarming for best resultat!

- Ikke varm opp retter som skal serveres kalde (f.eks desserter eller agurksalat).
- Kompe, grøt og lapskaus behøver ofte lengre oppvarmingstid enn 1 time.
- Enkeltpakker og dietter kan bli oversteekte ved 1 time i ovnen.

4. SERVERING

Få oversikt over:

- Pasientene.
- Bli kjent med pasientene.
- Tilpass porsjonen hver pasient.
- Tilrettelegg spisesituasjonen: spiseassistanse, bestikk, plassering.

Mat:

- Anrett middagen slik at den ser delikat ut på hver tallerken.
- Husk tilbehør som tyttebær og rødbeter.
- Pynt med urte eller friske grønnsaker.

Spisemiljø:

- Ha et rent og pent dekt bord.
- Skap hygge rundt måltidet.
- Gi pasienten tid og ro.

5. TRYGG NEDKJØLING

Rutine for trygg nedkjøling

Hvordan kjøle ned varm mat på en trygg og effektiv måte.
Se IK-mat heftet og neste side for rutine.

Dato og «Trygt nedkjølt»

All mat som nedkjøles i henhold til rutine skal merkes med dato og «Trygt nedkjølt».

Holdbarhet

Uåpnede komponentpakker som nedkjøles har like lang holdbarhet som datomerking (ofte lenger).

Mat i serveringsskål: Bruk prinsippet **Se-Lukt-Smak**.

Husk å dekke til maten med plast eller legg i en lukket beholder før du setter inn i kjøleskapet.

6. GJENBRUK

Hva er lov?

Det er lov å servere mat som er blitt re-oppvarmet én gang til pasientene, så lenge rutine for trygg oppbevaring og nedkjøling er blitt fulgt.

Kjernetemperatur 75°C

Ved re-oppvarming må maten nå en kjernetemperatur på 75°C.
Se utfyllende rutiner i IK-mat heftet og neste side.

Maten som serveres skal være trygg og se appetittlig ut

Se-Lukt-Smak. Husk dette prinsippet gjelder fortsatt.

Er man i tvil om maten er trygg, skal den ikke serveres til pasientene.

Hvordan bli en restemiddagsmatredder?

Se tips s. 24.

Prosedyre for trygg nedkjøling av mat

MÅL: Sikre at oppvarmet mat som skal gjenbrukes kjøles ned på en rask og trygg måte som hindrer oppvekst av bakterier.

Varm mat skal ikke settes inn i kjøleskapet. Den må kjøles ned først.

A

Mat i åpen porsjonspakke



B

Mat i uåpnet porsjonspakke



1. NEDKJØL MATEN TIL ROMTEMPERATUR

1A

La maten stå tildekket* på benken, eller i et kaldt vannbad.



1B

Uåpnede pakker kjøles effektivt ned med kaldt vann i vasken eller kaldt vann i stålbolle.



2. MERK MED DATO → SETT INN I KJØLESKAP

Når maten når romtemperatur**, sett inn maten i kjøleskapet.

- Dekk over åpen mat med plast eller tett lokk.
- Merk maten med dato og "Trygt nedkjølt"



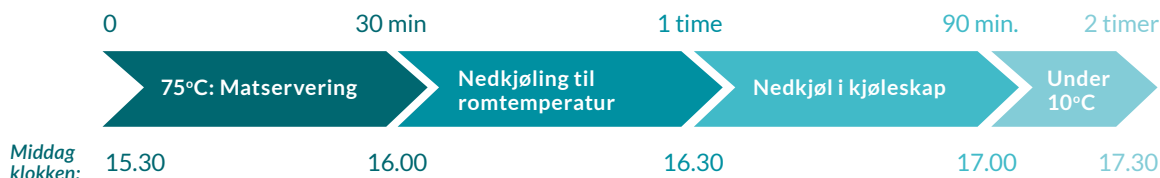
Husk:

Feil nedkjøling av matvarer kan gi rask oppvekst av bakterier.

Mat som har stått fremme for pasienter i romtemperatur i mer enn 1,5 time skal IKKE serveres igjen.

For å sikre trygg nedkjøling må temperaturen senkes fra 75°C til < 10°C i løpet av 2 timer.

Eksempel på tidslinje fra maten serveres til maten er kjølt ned:



* Bruk et håndkle eller lokk (med hull), for å dampe av varmen og hindre kontaminering.

** Hvor fort maten når romtemperatur avhenger av mengde og type mat. Enkelte retter kan nå romtemperatur allerede når middagen er over. Andre matvarer behøver lengre tid. Dvs. hvis middagen er ferdig til kl. 15.30, må maten senest ha nådd romtemperatur og blitt satt inn i kjøleskapet innen kl. 17.00.

Tips til hvordan bli en restematredder til middag

Husk at all mat som gjenbrukes må være nedkjølt og oppbevart i henhold til rutine.

Se Prosedyre for trygg nedkjøling av mat og IK- mat for mottakskjøkken.



Tips

Hvis det bare er noen få pølser igjen, stek sammen med potetrestene, eller lag litt eggerøre ved siden av.

Karbonader og kjøttkaker: Lag karbonadesmørbrød eller del i biter og stek i pannen som snadder.

Rent kjøtt: Tilsett omelett eller bruk som pålegg. F.eks med litt salat, tomat, agurk/sylteagurk majones eller sennep.

Kjøttpudding: Del i skiver, stek i smør, så de får en fin farge. Ha på brødsleven med f. eks rødbeter.

Kylling: Lag kyllingsmørbrød eller kyllingsalat.

Pølse: Del i biter, stek i smør og server som snadder ved siden av eller oppå brødsnivene.

Gryteretter: Noen gryteretter kan være godt å servere igjen som et lite varmtmåltid ved siden av brødsnivene, eventuelt med en salat ved siden av. Enten til kvelds eller lunsj.



Fiskekaker: Server på skiven. Kan serveres varm eller kald.

Fiskepudding: Del i skiver, stek i smør til de får en fin skorpe. Bruk på skiven med salat, tomat, agurk og dressing/majones.

Ren fisk: Kan serveres på skiven. Krydre med litt salt og pepper, server f.eks med majones, salat/agurk/tomat og litt sitron. Tilsett i fiskesuppe eller grateng.



Tips

Bland inn gårsdagens potetrester i potetmosen, tilsett ekstra smør/fløte for å øke mengden.

Poteter: Stekt potet, lag potetmos, i en omelett, på skiven, gratiner med ost, potetsuppe.

Potetmos: Bakt potetmos med skinke/ pølse/ kjøtt, topp med ost.

Risgrøt*: Lag riskrem eller rislapper. Server med rød saus.

Ris*: Stekt ris, med f.eks kjøtt, grønnsaker og egg.

Pasta*: Pastasalat, «mac and cheese», grateng.

* Pasta og ris/grøt som står ute på kjøkkenbenken er spesielt utsatt for å utvikle bakterier. Man må derfor være ekstra varsom ved nedkjøling og gjenbruk av disse varene.

Kommunikasjon og matredding

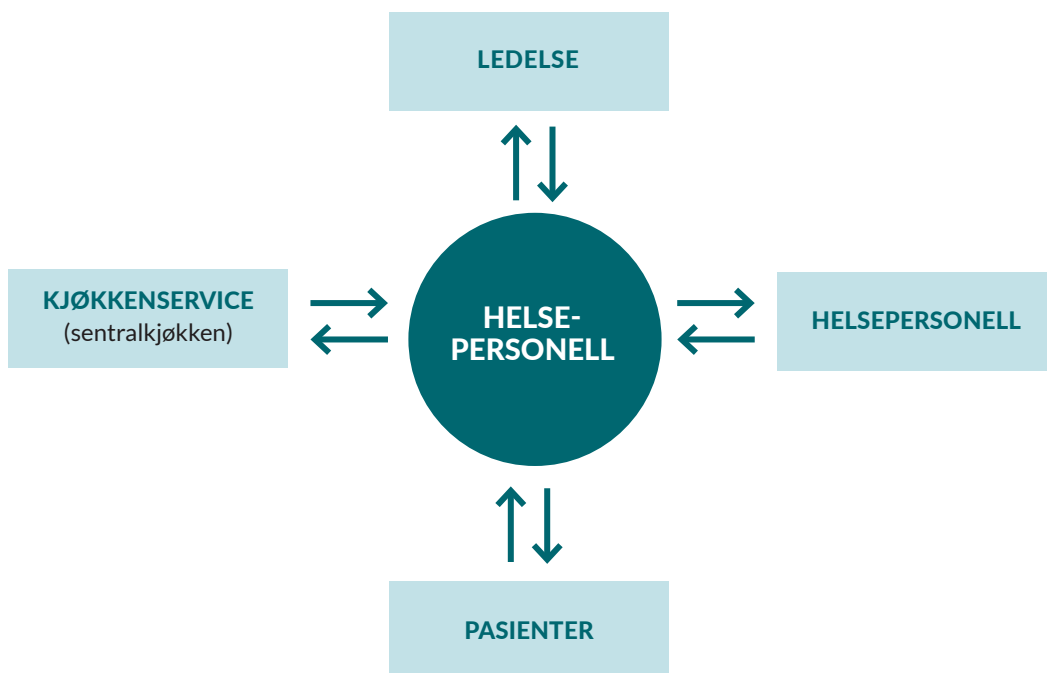
Det er mange personer involvert i matredderarbeidet på omsorgssentrene.
Tydelig kommunikasjon mellom alle parter spiller en avgjørende rolle i å redde mat fra å bli kastet.

Avdelingsledere har en viktig rolle i å følge opp matsvinnarbeidet på sitt omsorgssenter.

- Sett matsvinn på agendaen på personal/gruppemøter.
- Motiver ansatte til å bli matreddere.
- Sett av tid til å arbeide med matredding på omsorgssenteret.
- Del erfaringer med andre avdelingsledere.

Helsepersonell har en sentral rolle i kommunikasjon- og matredderarbeidet.

- Kommuniser med hverandre, verbalt og via lapper/merking.
 - Gi beskjed til den som bestiller om hva som kastes, for å kunne gjøre justeringer på bestillingen.
 - Inspirer hverandre til å bli matreddere.
- Kommuniser med pasientene og bli kjent med dem.
 - Tilrettelegg for god måltidsopplevelse.
- Gi tilbakemeldinger til Kjøkkenservice (sentralkjøkkenet) på maten som leveres.
 - Både på mengde og smak.
 - Husk å avbestille dietter, som det ikke er bruk for lenger.
 - Tilpass bestilling av middag behovet til gruppen/avdelingen.



Erfaringer fra Stener Heyerdahl omsorgssenter

Prosjekt: «Redusere matsvinn omsorgssentre»

I 2021 ble det gjennomført et matsvinnprosjekt ved Stener Heyerdahl omsorgssenter. Erfaringer fra dette prosjektet har gitt opphav til denne Veilederen.

I januar 2021 ble alt matsvinnet ved Stener Heyerdahl veid over en periode på to uker. Maten ble veid etter hvert måltid og det ble differensiert mellom mat som ble kastet fra tallerken og servering. På to uker ble det kartlagt 162 kg matsvinn, ved et omsorgssenter med 4 grupper og 37 sengeplasser. 80% av matsvinnet som ble kartlagt i denne perioden, ble registrert til middagen.

I etterkant av veiingen ble det holdt en workshop, hvor resultater fra veiing ble presentert og alle ansatte fikk mulighet til å komme forslag til hvordan man kunne redusere mengde mat som ble kastet. I løpet av våren ble det iverksatt en rekke tiltak som både hadde fokus på å redde mat som ble kastet fra lager og etter måltidene. Tiltakene som ble prøvd ut på Stener Heyerdahl og anbefalt videre, er oppsummert i denne Veilederen. I september 2021 ble det gjennomført en to ukers kontrollveiing av matsvinnet relatert til middagen.

På Stener Heyerdahl oppnådde vi en 50% reduksjon av matsvinnet til middag fra første kartlegging til kontrollveiing.

HVORDAN KLARTE VI Å OPPNÅ EN HALVERING AV MATSVINNET TIL MIDDAG:

1. Kartlegging

Det ble gjennomført en grundig kartlegging av matsvinnet til alle måltider og hver komponent til middag (hovedrett, potet/ris/pasta, grønnsaker og saus). Kartleggingen ble gjort for å få en oversikt over mengder og hva som kastes.

2. Bestilling

Bestilling av middag ble tilpasset behovet til gruppen, i samarbeid med Kjøkkenservice. I tillegg ble det foretatt deling/intern rokkingen av middagen mellom gruppene.

3. Oppvarming

Det ble satt søkelys på riktig oppvarming av middag, og ved ledige rom ble det gjort en vurdering om det var behov for å varme opp all middagen som ble levert ut fra Kjøkkenservice.

4. Servering

God matomsorg stod sentralt under serveringen. De ansatte satte pasientene i sentrum. Tilpasset porsjonen den enkelte pasient og tilrettela for en hyggelig måltidsopplevelse.

5. Trygg nedkjøling

Rutiner for Trygg nedkjøling av mat som var igjen etter middagsservering ble gjennomgått og det ble satt søkelys på å merke denne maten med «Trygt nedkjølt» og dato, før den ble satt i kjøleskap.

6. Gjenbruk

Fokus på å gjenbruke mat med «spiselig verdi» som poteter, karbonader, risgrøt osv.

Kjøkkenservice: Reduserte ned porsjonstørrelser og innholdet til flere retter på bakgrunn av kartleggingen ved Stener Heyerdahl og kartleggingsskjema av middag som ble sendt ut til alle omsorgssentrene (mars/april 2021).



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Kontaktperson Kristiansand kommune:

- Kommunalsjefsrådgiver Omsorgssenter, Helse og mestrings.
E-post: Post.helse@kristiansand.kommune.no
- Miljøfyrtårn-koordinator, Miljøvern.
E-post: Post.byutvikling@kristiansand.kommune.no

Kristiansand kommune

Sentralbord: Tlf.: 38 07 50 00
Besøksadresse: Rådhuskvartalet, Rådhusgata 18

Kontaktinformasjon Kjøkkenservice

Storkjøkkenet på Bråvann
Bråvannsløkka 2, 4624 Kristiansand

Sentralbord: Tlf.: 38 00 09 70 hverdager mellom kl. 10.00–14.00
E-post: post.kjokkenservice@kristiansand.kommune.no

