



Oslo

Sykehjemsetaten

Handlingsplan for bærekraftige måltider i Sykehjemtaten

I tråd med nasjonale kostråd og
personsentrert omsorg

2022-2025



Foto: Magnus Ross

Foto: Magnus Ross
Design/layout: Oslo designmanual
Etterarbeid tekst: Helene Kjøllesdal Eide
og Evy Szasz Nergård
Ansvarlige: Sykehjemsetaten

Innhold

1	Sammendrag	4
2	Om handlingsplanen	4
2.1	Overordnede føringer for bærekraftig mat i Oslo kommune	5
2.2	Prosess for utarbeidelse av handlingsplanen	5
2.3	Veivalg for Sykehjemsetatens arbeid med bærekraftige måltider	6
2.4	Hva er bærekraftige måltider?	6
2.5	Bærekraftige måltider i Sykehjemsetaten	8
3	Mål	8
4	Status for bærekraftig mat i Sykehjemsetaten	9
5	Tiltak	10
6	Deling av eksempler og erfaringer	14
7	Dagens situasjon.....	16
8	Mulige gevinster i dersom tiltakene gjennomføres.....	16
9	Investeringsbehov	16
10	Rapportering.....	17

1 Sammendrag

Sykehjemsetaten har i 2021 fått i oppdrag av Byrådsavdeling for helse, eldre og innbyggertjenester å skrive en handlingsplan for bærekraftige måltider i Sykehjemsetaten. Handlingsplanen skal bidra til at Oslo kommune når sine mål for bærekraftig forbruk. Innen forbruk av mat betyr det i hovedsak å redusere matsvinn og øke bruk av bærekraftige matvarer. Sykehjemsetaten vil for tidsperioden denne handlingsplanen gjelder for ha som hovedmål å redusere matsvinnet med 30 %. I tillegg er det et mål at institusjonene, inkludert det kommunale produksjonskjøkkenet, endrer sine oppskrifter og menyer til å bli mer bærekraftige.

Arbeid med bærekraftige måltider 4passer godt inn i allerede pågående arbeid med mat, måltider og ernæringsoppfølging, som forebygging og behandling av underernæring, Gode måltidsopplevelser og Bedre hverdagsliv – Leve hele livet. Endringer som gjøres skal være i tråd med nasjonale kostråd og personsentrert omsorg. Målene og tiltakene i handlingsplanen gjenspeiler også kravene som omhandler matsvinn og menyplanlegging for å beholde eller bli Miljøfyrtårnsertifisert.

Handlingsplanen følges opp av direktør for kommunale langtidshjem. Det vil tilstrebes å opprette et lite støtteapparat som kan støtte institusjonene med implementering av tiltakene i handlingsplanen.

2 Om handlingsplanen

Denne handlingsplanen er ment å gi retning og fart til arbeidet med bærekraftig mat i Sykehjemsetaten. Rammen for handlingsplanen er å følge opp Oslo kommunes føringer, og Sykehjemsetaten har med det som grunnlag tatt et veivalg som indikerer hvilke områder som vil vektlegges i arbeidet med bærekraftige måltider. Handlingsplanen gjelder for fire år, med et to + to års perspektiv for hvordan Sykehjemsetatens institusjoner skal arbeide mot å bedre ivareta bærekraftperspektivet i matserveringskjeden. Det betyr at tiltakene i handlingsplanen i første omgang gjelder i to år, det gjøres da opp en status med evaluering av måloppnåelse og om nye tiltak kan igangsettes for å komme enda lenger, eller jobbe med andre områder. Veivalgene vil ikke endre seg gjennom fireårsperioden.

Langtidshjemmene som driftes av private og ideelle aktører vil motta informasjonsmateriell, nye rutiner og prosedyrer og bli invitert på eventuelle møter og kompetansehevingstiltak på lik linje som de kommunale.

Sykehjemsetaten utarbeidet for første gang i 2021 et tildelingsbrev til alle de kommunale institusjonene basert på tildelingsbrevet fra byrådsavdelingen til Sykehjemsetaten. Der ble det blant annet gitt oppdrag å iverksette tiltak for å redusere matsvinn og bruke mer sesongbasert og økologisk mat. I videre tildelingsbrev vil institusjonene bes om å følge opp tiltakene i handlingsplanen.

2.1 Overordnede føringer for bærekraftig mat i Oslo kommune

Oslo kommune har ambisiøse mål innen klima og bærekraftig forbruk. Oppsummert ønsker Byrådet å redusere matsvinn med 50 % innen 2030, fremme bruk av bærekraftige menyer med sesongbaserte varer, øke andel plantebaserte matvarer som frukt, grønt, korn og belgvekster og redusere forbruk av meieriprodukter, fisk, fjærkre og kjøtt og øke andel økologisk mat.

Målene som omhandler bærekraftig mat er beskrevet i disse dokumentene:

- Plattform for byrådssamarbeid mellom Arbeiderpartiet, Miljøpartiet De Grønne og Sosialistisk Venstreparti i Oslo 2019-2023
- Klimastrategi for Oslo mot 2030
- Framtidens forbruk – strategi for bærekraftig og redusert forbruk 2019-2030
- Oslo deltok også i KuttMatsvinn2020, C40 Food Systems Network, og har skrevet under på Good Food Cities Declaration
- Sykehjemsetaten er sertifisert Miljøfyrtårnbedrift etter hovedkontormodellen – som krever at etaten oppfyller kriterier for matsvinn og økologisk mat for å beholde sertifiseringen

2.2 Prosess for utarbeidelse av handlingsplanen

Handlingsplanen er utarbeidet av Sykehjemsetaten etter oppdrag gitt i tildelingsbrev fra Byrådsavdeling for helse, eldre og innbyggertjenester. Oppdraget lyder som følger:

Tiltak 3: Sykehjemsetaten skal bidra til mer bærekraftige måltider i tråd med helse- og miljøfaglige anbefalinger

Arbeidet med ernæring og måltider skal sees i sammenheng med bærekraftige verdikjeder for mat. Sykehjemsetaten skal lage en handlingsplan for hvordan de skal oppnå bærekraftige måltider i sykehjem som er i tråd med nasjonale kostholdsråd og personsentrert omsorg. Hele verdikjeden med mat skal inkluderes, som produksjon, innkjøp, matsvinn, servering og individuelle behov.

Lederansvaret for handlingsplanen ligger til områdedirektør for kommunale langtidshjem, mens kliniske ernæringsfysiologer i Avdeling for kvalitet og utvikling har gjort faglige vurderinger underveis og skrivearbeidet. Underveis i arbeidet har handlingsplanen vært på høring i form av innspillmøter i to runder, en gang i oppstartsfasen i april, og en gang i oktober. Fagpersoner i Oslo kommune fra Bymiljøetaten (BYM), Utviklings- og kompetanseetaten (UKE), Klimaetaten (KLI) ble invitert til å gi innspill, hvorav BYM og UKE har vært aktive bidragsyttere. For å sikre bred forankring i Sykehjemsetaten ble alle institusjoner og produksjonskjøkkenet invitert, hvorav de fleste deltok. Oslo kommune og Sykehjemsetaten var i 2020-2021 forskningsobjekt i forskningsprosjektet PLATON, ledet av CICERO Senter for klimaforskning. Vi er svært takknemlige for hjelp og innspill vi har fått av Nina Holmelin og Bob van Oort i CICERO, forskere som jobber med klimaeffekt av ulike matvaregrupper vi kom i kontakt med som følge av å ha deltatt i PLATON.

2.3 Veivalg for Sykehjemsetatens arbeid med bærekraftige måltider

Redusere matsvinn

Sykehjemsetatens institusjoner og kantiner skal kaste mindre spiselig mat

Menyplanlegging

Produksjonskjøkkenet, kantiner og institusjoner skal planlegge for å bruke mer fisk og annen sjømat, belgvekster, grønnsaker, korn, svin, kylling, meieriprodukter og egg fremfor storfe og småfe i sine menyer. I tillegg velges råvarer som er i sesong og minst 15 % av matvarer som kjøpes inn (målt i kroner) skal være økologiske, i tråd med kriterier for Miljøfyrtårnsertifisering. Veivalgene Sykehjemsetaten har tatt innenfor bærekraftig mat er tatt på bakgrunn av kartlegging av områder med størst potensiale, og hensynet til nasjonale kostråd og personsentrert omsorg. Det er også tenkt på hva som allerede er satt i gang og som kan videreføres med forsterkning for å oppnå resultater, og hva Sykehjemsetaten har påvirkningskraft på.

Mat kastes i ulike ledd og av ulike årsaker og må derfor jobbes med i alle disse leddene. Vi må ha gode systemer, arbeidsprosesser og logistikk for alt som har med mat å gjøre. Porsjonsstørrelser må tilpasses den som skal spise maten og vi må sørge for at våre beboere, pasienter og dagsenterbrukere opplever Gode måltidsopplevelser slik at de har lyst til å spise maten. Vi må også utnytte de restene som kan brukes om igjen. For å redusere matsvinn må vi ha kunnskap om hva som kastes for å kunne gjøre endringer der det har effekt.

Sykehjemsetaten gjør innkjøp gjennom samkjøpsavtaler inngått for hele Oslo kommune, av UKE, og egne avtaler for kjøtt, fisk og brød. Oppfyllelse av mange av kommunens mål skjer gjennom at det stilles krav når avtaler inngås, og deretter at avtalene følges og hvilke valg som gjøres for hvilke matvarer som bestilles inn. Hva som kjøpes inn bestemmes i stor grad av hva som er på menyen, og de må settes opp klokt for å være bærekraftige. Samtidig må samkjøpsavtalene inneholde gode alternativer for bærekraftige valg av matvarer og det må være enkelt å finne i leverandørens sortiment. Å endre matinnkjøp i SYE i en mer bærekraftig retning er altså noe som skjer i et samspill mellom SYE, UKE og leverandørene av mat og drikke.

Kontinuerlig dialog om hva som fungerer og hva som ikke fungerer er også veldig viktig for å unngå at forbedring på ett område fører til dårligere resultater for et annet område. Et eksempel kan være hvis økt innkjøp av økologiske grønnsaker fører til økt matsvinn.

2.4 Hva er bærekraftige måltider?

FNs mat- og landbruksorganisasjon (FAO) definerer et bærekraftig kosthold slik:

Et kosthold som har lav miljøpåvirkning, som bidrar til mat- og ernæringssikkerhet, og til et sunt liv for nåtid og fremtidige generasjoner.

Måltider kan være bærekraftige ved å bidra til lavere klimagassutslipp, eller ved å ivareta andre aspekter ved bærekraft, som bevaring av natur og biologisk mangfold og rettferdighet. For at noe skal være bærekraftig må det også være økonomisk bærekraftig over tid.

Hvilke matvarer som er bærekraftige er et komplekst spørsmål og vanskelig å finne et entydig svar på. Hva som er bærekraftig vil også være forskjellige ut fra hvor i verden man befinner seg, siden land produserer ulike matvarer og med forskjellige metoder. Hva som er bærekraftig kan også forandre seg over tid ettersom landbruket tilpasser seg for å bli mer klima- og miljøvennlige. Hvilken mat som beskrives som bærekraftig baserer seg på fakta om utslipp og miljøpåvirkning, men også politikk, etikk og verdier. Hva som ligger bak politiske mål og føringer for bærekraftig mat kan dermed være forskjellig, og gjøre det forvirrende å forstå hva bærekraftig mat egentlig er. I dette avsnittet forsøkes forklart hvordan veivalgene kan bidra til reduserte klimagassutslipp og/eller et mer bærekraftig matsystem.

Det er ingen tvil om at mat er en del av løsningen på klimakrisen. Matproduksjonskjeden står for 21-37 % av verdens klimagassutslipp¹ og derfor har en endring i verdens matsystemer, matinnkjøp- og servering i offentlig sektor og enkeltindividents kosthold betydning for å nå målet om å begrense global oppvarming til 1,5 grad.

Matsvinn er mat som kunne vært spist, men som kastes i stedet. 1/3 av maten som blir produsert kastes. Å redusere matsvinn i Norge vil bidra til å redusere klimagassutslipp, fordi det blir behov for mindre matproduksjon. Det er også en økonomisk gevinst ved å unngå å kjøpe mat som ender opp med å bli kastet. Produksjon av kjøtt, særlig fra storfe og sau, gir høyest utslipp av klimagassutslipp per kilo mat. Å bruke mindre kjøtt er derfor viktig for å redusere klimagassutslippene. På verdensbasis kan også jord som brukes til å produsere dyrefôr brukes til å produsere mat til mennesker.

Økologisk landbruk bygger på føre-var-prinsippet om mulig negativ innvirkning fra sprøytemidler og kunstig gjødsel. Et mål for økologisk landbruk er å bidra til biologisk mangfold, som vil si gode forhold for ulike variasjoner av alle arter som lever på jorda, av både planter, fugler, insekter og andre levende organismer. Dyrevelferd spiller også en viktig rolle i økologisk landbruk. Dyrene skal ha rett til fri bevegelse og ha god plass både ute og inne².

Råvarer er i sesong på den tiden av året de naturlig vokser i den delen av verden de kommer fra. Et eksempel er tomater som vokser frem under solen og ikke i drivhus. Drivhus krever energi, som igjen kan gi klimagassutslipp, avhengig av energikilden. Å kjøpe råvarer som er i sesong kan føre til en naturlig variasjon i kostholdet gjennom året og øke bevisstheten om hvordan mat produseres og hvor den kommer fra. Å handle etter hva som er i sesong kan også gjøre det enklere å kjøpe mer økologisk fordi frukt, grønnsaker og andre matvarer ofte er billigst når det er i sesong.

¹ Mbow, C., C. Rosenzweig, L.G. Barioni, T.G. Benton, M. Herrero, M. Krishnapillai, E. Liwenga, P. Pradhan, M.G. Rivera-Ferre, T. Sapkota, F.N. Tubiello, Y. Xu, 2019: Food Security. In: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. In press.

² Debio

2.5 Bærekraftige måltider i Sykehjemsetaten

Arbeid med bærekraftige måltider i Sykehjemsetaten er et selvstendig arbeid, som passer godt inn i allerede pågående arbeid med mat, måltider og ernæringsoppfølging. Se figur 1.

Sykehjemsetaten har gjennom ulike satsinger, prosjekter og oppdrag i flere år jobbet med forbedring av måltider og måltidssituasjonen i langtidshjem og helsehus. Det står beskrevet hvordan det forventes at institusjonene jobber med mat, måltider og ernæringsoppfølging, inkludert bærekraftig mat, i Oslostandard for mat, måltider og ernæringsoppfølging.

Sykehjemsetaten jobber etter modellen Bedre hverdagsliv i langtidshjem, hvor en av de seks pilarene er Livets gleder - føle seg vel, god mat og drikke, sosiale og kulturelle aktiviteter. Bedre hverdagsliv er Sykehjemsetatens realisering av den nasjonale kvalitetsreformen Leve hele livet. Også i Leve hele livet trekkes mat og måltider frem som et område hvor det er viktig å ha god kvalitet for god helse og livskvalitet.

Måltidene skal være i tråd med personsentrert omsorg. Det vil si at individuelle ønsker og behov kommer i første rekke, og at det er rom for fleksibilitet i innkjøp av mat- og drikkevarer, særlig på langtidshjemmene hvor beboerne bor over lengre tid. **Brukerperspektivet** skal ivaretas når det gjøres endringer i menyer og mattilbudet blant annet gjennom brukerundersøkelser som middagsevaluering og ved å aktivt involvere beboerne og pasientene.

Kostrådene fra Helsedirektoratet^{3,4} ligger til grunn for den ernæringsmessige sammensetningen av måltidene. I løpet av 2022 vil det komme oppdaterte Nordiske næringsstoffanbefalinger, hvor bærekraft er integrert i de matvarebaserte kostrådene.

Figur 1 illustrerer hvordan arbeidet med bærekraftige måltider passer godt inn i allerede pågående arbeid med mat, måltider og ernæringsoppfølging i Sykehjemsetaten



³ Helsedirektoratet (2016). Kostrådene og næringsstoffer [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 24. oktober 2016, lest 12. november 2021). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer>

⁴ Helsedirektoratet (Utgitt juni 2012, sist endret september 2016). Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten

3 Mål

Redusere matsvinn

Sykehjemsetatens (kommunale) institusjoner har redusert matsvinn fra 2022-nivå med 30 % innen 2025

Måles ved å veie matavfall per beboer eller pasient (per plass) i minst 14 dager i løpet av et år. Regnes om til matsvinn per spisende.

Bærekraftig menyplanlegging

Bruke råvarer som er i sesong når det er mulig

Økologisk mat – Sykehjemsetaten samlet har en økologisk andel av innkjøpt mat på 15 % målt i kroner innen 2025

Lære av gode modeller fra piloter for måltidsvert, valgfri middag og bærekraftig mat

Sykehjemsetaten har sammenstilt de beste erfaringene fra pilotene og spredt ut til alle institusjonene, som igjen jobber for å implementere relevante gode modeller hos seg

Hvilke indikatorer for forbruk av mat som blir tilgjengelige for Sykehjemsetaten avhenger av Bymiljøetatens indikatorprosjekt. Dette arbeidet er i slutfase per november 2021, og vi vet mer om dette i starten av 2022.

4 Status for bærekraftig mat i Sykehjemsetaten

Sykehjemsetaten har noen tall for hvordan vi ligger an for matsvinn og økologisk andel tilgjengelig. I tillegg har vi tall for klimagassutslipp fra matinnkjøp fra 2019.

Matsvinn – 380 g per beboer per dag (Kilde: KuttMatsvinn-prosjektet, 2019)

Tallet 380 g per beboer per dag er beregnet ut fra målinger fra institusjoner i KuttMatsvinn-prosjektet med god nok kvalitet. Det er mye usikkerhet i tallene, og det er derfor ønskelig å

bruke en ny måling, hvor alle veier og gjør det på samme måte i 2022, som grunnlag for å måle utvikling i mengde matsvinn.

Økologisk andel – 14,44 % (Kilde: innkjøpsdata fra UKE)

I gjennomsnitt for januar-september 2021 var 14,44 % av maten som ble kjøpt inn økologisk.

Klimagassutslipp fra innkjøp av mat – 5,7 tonn CO₂-ekvivalenter (Kilde: PLATON, CICERO)

Sykehjemsetatens utslipp av klimagasser fra mat var i 2019 5 735 666 kg CO₂-ekvivalenter.

Tallet er beregnet ut fra Sykehjemsetatens innkjøpsdata av CICERO, i forskningsprosjektet PLATON⁵.

Det er usikkert om vi får beregninger for utslipp av klimagasser fra mat fremover.

Bruk av råvarer i sesong – har ikke tall

5 Tiltak

Kapittel 5 inneholder tiltak. Noen tiltak må gjennomføres av alle, andre tiltak er forslag som institusjonene kan gjennomføre ut fra hva de selv mener er viktigst hos seg. Tiltakene er kategorisert i understøttende tiltak, tiltak for å redusere matsvinn eller tiltak for en mer bærekraftig menyplanlegging. De understøttende tiltakene har fått dette navnet fordi de ikke direkte fører til redusert matsvinn eller mer bærekraftige menyer, men kan bidra til det. De kan også bidra til generelt å gjøre arbeidet med mat lettere eller heve kvaliteten innen andre viktige områder, som Gode måltidsopplevelser.

Tiltakene er satt opp med bakgrunn i 1) krav, 2) ønsker fra institusjonene eller tiltak som er meldt inn at kan gjøre det enklere å oppnå resultater innen bærekraftig mat, 3) gode erfaringer fra piloter for måltidsvert, valgfri middag og bærekraftig mat.

Tiltakene er utarbeidet ut fra den erfaringen og kunnskapen vi har i dag. Det er åpenhet for at det kan være andre tiltak som også kan bidra til måloppnåelse innen bærekraftige måltider, og for at det blir behov for å justere eller konkretisere tiltakene ytterligere i løpet av planperioden.

Forklaring på fargekoder i tabellen:

Skal-tiltak	Understøttende tiltak	Redusere matsvinn	Bærekraftig menyplanlegging
	T1 Forbedre logistikk og lagerstyring for matvarer Hva: Innføring av elektronisk lagerstyring for basisutvalg av matvarer Hvorfor: Gir riktigere innkjøp av matvarer og kan bidra til at mindre mat kastes Innføres etter egen plan for dette prosjektet		
	T2 Orden i eget kjøkken		

⁵ Referanse: van Oort, Holmelin og Milford, 2021, Offentlige innkjøp som klimapolitisk virkemiddel: potensialer og karbongevinst i matsystemet. CICERO rapport, forthcoming 2021

	Hva: Alle institusjoner skal merke hyller i skap og kjøleskap på alle avdelingskjøkken med hvilke matvarer som skal oppbevares hvor og hvor mange av hver matvare Hvorfor: Gir enkel oversikt over matvarer man allerede har og hvor mye som da trenger å bestilles (unngår å bestille mat man ikke trenger, og dermed matsvinn)	
	T3 Vurdere oppgavefordeling/oppgaveglidning Hva: Alle de fire pilotene for måltidsvert, valgfri middag og bærekraftig mat så at det var nødvendig å gå gjennom hvem som gjør hvilke oppgaver som har med mat å gjøre, og har flyttet på oppgaver for å oppnå ønskede endringer Hvorfor: I dag gjør mange de samme oppgavene som har med mat å gjøre - særlig matlaging og bestilling av mat. Ved å skyve oppgaver mellom avdeling og kjøkken/serviceavdeling kan man oppnå gevinster i form av bedre mat, ernæring eller bærekraft En nærmere beskrivelse av dette kommer i evalueringsrapport fra pilotene som ferdigstilles innen 31. januar 2022.	
	T4 Anskaffelse av nytt kostdatasystem Hva: Dagens kostdatasystem går ut i september 2022 og det er behov for å inngå ny avtale Hvorfor: Gir alle som får middag fra Silurveien produksjonskjøkken mulighet til å bestille middag direkte i det nye systemet. Kan velge å la avdelingene bestille middagene selv. Gir bedre innsikt i middagstilbudet – riktigere bestillinger. Kan være det kommer andre funksjonaliteter som institusjonene kan bruke også. Gir kortere tid mellom bestillingstidspunkt og levering. Anskaffelse startes tidlig 2022, KEfer holder dere oppdatert om fremdrift og når implementering skal skje	
	T5 Lage opplæringsfilmer for oppvarming og servering av middag fra Silurveien produksjonskjøkken Hva: Filmene viser hvordan middagene skal varmes opp og anrettes på tallerken Hvorfor: Svært mange medarbeidere har ansvar for å varme opp og servere middag. Film kan brukes i opplæring, og gjør det lett å se hvordan det kan gjøres	
	T6 Etablere system for bedre kommunikasjon mellom avdelinger og kjøkken Hva: Utrede muligheter for hvordan kjøkken og avdelinger på langtids hjem og helsehus enklere kan kommunisere seg imellom Hvorfor: Med et godt system for kommunikasjon kan kjøkkenet gi informasjon og påminnelser om matvarer som snart burde brukes opp, tilbehør til middag, kommunisere om bestillinger osv. Det kan gi mindre matsvinn	
	T7 Samarbeid med Bymiljøetaten (BYM) om veiledning Hva: BYM tilbyr veiledning innen bærekraftig mat til tjenestene i Oslo Hvorfor: Praktisk hjelp og veiledning for å komme i gang eller jobbe videre med å redusere matsvinn eller planlegge bærekraftige menyer	
	T8 Alle institusjoner har funksjonelt utstyr og system for veiing og logging av matsvinn Hva: Kartlegge hvem som mangler vekter og kjøpe inn til de som mangler. Undersøke hvilket system vi har i dag for logging av matsvinn og evt. utvikle et godt felles skjema for logging av hva som kastes	

	Hvorfor: Vekter er nødvendig å ha for å kunne veie matavfall. Godt system forenkler jobben med å rapportere inn tallene på institusjonene og jobben med å ta ut tallene og fremstille dem i etterkant	
	T9 Standardisert sett med utstyr på hvert kjøkken Hva: Alle kjøkken skal ha utstyr tilgjengelig for å kunne for eksempel pynte maten, lage hjemmelagde næringsdrikker o.l. Hvorfor: Gjør det enklere å lage appetittvekkende mat som beboerne spiser eller drikker opp, og gjør det enklere å bruke opp frukt og grønnsaker i kjøleskapet	
	T10 Veie totalt matsvinn årlig (matavfall per spisende) Hva: Alle institusjoner og produksjonskjøkken skal veie matsvinn etter Miljøfyrtårn/Oslo kommunes prosedyre – 14 dager årlig Hvorfor: For å kunne følge med på utvikling i mengde matsvinn over tid	
	T11 Kartlegge hva det kastes mest av og lage en plan for veiing, loggføring og tiltak for å redusere dette Hva: Erfaring på Vinderenhjemmet viser at det kan være store forskjeller i hvilket måltid det kommer mest matsvinn fra. Kartlegging vil avdekke hvilket måltid eller type matvarer det kastes mest av, og som innsatsen kan rettes mot. Da kan kun dette veies og loggføres inntil tiltak er godt implementert og ønsket resultat oppnådd Hvorfor: Målrettet arbeid med å redusere matsvinn (husk å ikke bare tenke på hva det kastes mest av i kg, men også hvilke matvarer det er mest penger og/eller klimagassutslipp å spare på å kaste mindre av)	
	T12 Jobbe med at middagene varmes opp og serveres riktig Hva: For at middagen skal bli god og innbydende å spise må den varmes opp riktig, ha riktig tilbehør og se appetittvekkende ut. Hvorfor: God og appetittvekkende mat kan føre til at beboerne og pasientene spiser opp mer av maten de får servert og dermed gi mindre matsvinn	
	T13 Tilby riktige porsjoner til alle måltider Hva: Porsjoner til hvert måltid tilpasses den enkelte beboer og dagens måltidsrytme. F.eks. kan en for stor lunsj gå ut over appetitten til middag. Hvorfor: Bedre oversikt over hvor mye som spises til de ulike måltidene inkludert middag gjør at man enklere kan lage riktig mengde og bestille inn riktig antall porsjoner fra Silurveien produksjonskjøkken og kaste mindre (porsjonsstørrelser som gjør at beboerne orker mat til alle måltider kan også øke totalt matinntak og bidra til å redusere underernæring og redusere nattfasten)	
	T14 Planlegge for bruk av rester Hva: Ha en plan for hvordan rester eller ubrukt mat kan brukes, for eksempel ved å ha én dag i uken hvor rester brukes i dagens lunsj Hvorfor: Unngå å kaste mat	
	T15 Bruke mer fisk og annen sjømat, belgvekster, grønnsaker, korn, svin, kylling, meieriprodukter og egg fremfor storfe og småfe Hva: Produksjonskjøkken og institusjoner, inkludert kantiner i institusjonene går gjennom sine menyer og vurderer hvor det kan gjøres endringer	

	Hvorfor: Redusere forbruk av kjøtt, og derigjennom redusere klimagassutslipp	
	T16 Bruke råvarer som er i sesong Hva: Forsøke å bruke råvarer som er i sesong gjennom året Hvorfor: Politisk føring, for å bruke råvarer som er dyrket fram uten drivhus	
	T17 Andel økologisk mat er minst 15% av mat som kjøpes inn Hva: Se på hvilke matvarer som kjøpes ikke-økologisk som kan byttes til økologiske matvarer uten for store konsekvenser for pris eller holdbarhet Hvorfor: Krav i Miljøfyrtårnsertifisering og politisk ønske å øke økologisk andel	

Tabell med tiltakene, med tillegg av kolonne for ansvar, tidsperiode (fylles inn i planleggingsfase for gjennomføring) og investeringsbehov er lagt ved som vedlegg til handlingsplanen

6 Deling av eksempler og erfaringer

Nyttige Workplacegrupper

- SAM/Bærekraftig mat i Oslo kommune (for alle)
- SYE/Kjøkkenpersonalet (for kokker og kjøkkenpersonale som jobber i Sykehjemsetaten)
- SYE/Gode måltidsopplevelser (for alle)

Matvarer mange er fornøyd med å kjøpe økologisk

- Melk, ost, sukker, egg, mel, vin, brød

Eksempler på enkle tiltak pilotene har gjort for å redusere matsvinn

- Vinderenhjemmet har to ekstra kjøleskap til melk og fløte som er felles for hele langtidshjemmet. I kjøleskapet står vanlig melk i tillegg til langtidsholdbar melk og fløte. Når det er tomt for vanlig melk og fløte kan avdelingene hente langtidsholdbare varianter frem til det kommer ny levering fra Tine. På denne måten kaster de mindre melk og fløte fordi de slipper å bestille «litt ekstra» for å være sikker på å ha nok til ny levering, og unngår dermed at noe går ut på dato
- Vinderenhjemmet har en felles brødfryser. Avdelingene bestiller ferskt brød. Hvis de får noe til overs legges dette i fryseren. På samme måte henter de brød hvis de trenger mer enn det de har. Matsvinnet for brød har gått ned med denne ordningen
- Solfjellshøgda helsehus har endret pakningsstørrelsen på noen av produktene de bestiller - større pakninger til hovedkjøkkenet og mindre pakninger til avdelingskjøkkenet for å unngå å kaste mat før den blir brukt opp. Et eksempel er kokt skinke som ofte ble tørr før pakken var brukt opp.
- Solfjellshøgda helsehus har oppdatert rutinene for IK-mat for god hygiene og trivsel på kjøkkenet. Det har også vært et viktig for å holde matvareskap, kjøleskap og fryser ryddige og oversiktlige.
- På Stovnerskoghjemmet besøkte kokkene alle avdelinger for å observere tilberedning, oppvarming og servering av frokost, lunsj, middag og kveldsmåltid. Dette var svært lærerikt, og ga kokkene mulighet til å snakke med beboere og medarbeidere om hvordan de opplever måltidene.

Eksempler på andre tiltak pilotene har gjort for å redusere matsvinn og bruke mer økologisk mat

- Alle pilotsykehjemmene har tatt en gjennomgang av hvem som gjør hvilke matrelaterte oppgaver. Ønsket var å frigjøre tid fra kokkene/matfaglig medarbeidere slik at de kan lage mat, som igjen gjør at helsefaglige medarbeidere ikke trenger å lage mat. Å samle tillaging av frokost og/eller lunsj på ett kjøkken har gitt mindre matsvinn fordi forpakningene med mat som kjøpes inn brukes opp med en gang, evt. har de som jobber på kjøkkenet god oversikt over hva som må brukes opp. Det gjør det også lettere å planlegge for å kjøpe økologisk fordi én person har oversikt over hva som skal lages og hva som kan bestilles økologisk for å lage det
- De fleste har dårlige erfaringer med økologisk frukt og grønnsaker fordi de har kort holdbarhet. På Vinderenhjemmet er lunsjen helt økologisk, også grønnsakene som brukes. Ved at kokken på kjøkkenet/i kantina lager lunsj til alle kan den økologiske maten som kjøpes inn brukes opp raskt og det lar seg gjøre å bruke økologiske grønnsaker.
- På Solfjellshøgda helsehus er bestillingslister for mat standardisert, og det er en medarbeider i serviceavdelingen som fyller på tørrvarer på alle kjøkken ut fra et visst antall matvarer som skal være tilgjengelig (to dager i uka). På den måten er all overbestilling og hamstring av matvarer eliminert. Skap og hyller er merket slik at alle vet hvor matvarene skal stå og hvor mange av hver matvare det skal være. Avdelingene kan bestille matvarer utenom standardlistene hvis en pasient vil ha eller trenger noe annet.
- Vinderenhjemmet har fått teste ut elektronisk bestilling av middag, og bestillingene gjøres fra hver avdeling. Det gjør det enklere å bestille riktig mengde middag ut fra de beboerne som er på avdelingen og endringer kan gjøres tettere opp til den dagen maten skal spises enn tidligere.

7 Dagens situasjon

Å inkludere bærekraft som et perspektiv i mattilbudet forsterker behovet for matkompetanse på institusjonene. I dag er det ulikt hvilken kompetanse institusjonene har og hvor mange stillinger de har. Mange har kokk, men ikke alle. Det er også forskjellig hvilke arbeidsoppgaver kokken har, og i hvilken grad kokkene har anledning til å bruke sin tid til å f.eks. utvikle menyene, lage mat eller veilede medarbeidere i avdelingene. Organiseringen av ansvar for mat er også ulikt, de fleste institusjoner har ernæringskontakter (eller tilsvarende med annet navn) og ernæringsgrupper, men det er ulikt hvem som deltar i ernæringsgruppene og hvordan de fungerer og hvem som leder de.

Siden føringene om å gjøre matinnkjøpene sine mer bærekraftige kom, har mange institusjoner satt i gang arbeid på eget initiativ. Noen institusjoner har fått ekstra midler til å være piloter, og det er foreløpig ulikt hvilke systemer hver institusjon har fått tilgang til. Man kan si at Sykehjemsetaten har vært i en idéutvikling- eller konseptfase for organisering av arbeidet med mat, som også vil være avgjørende for hvordan vi lykkes med bærekraftig mat.

Fremover vil vi gå over i en fase hvor erfaringene fra institusjonene og pilotene for måltidsvert, valgfri middag og bærekraftig mat skal brukes til å få frem gode modeller for organisering av arbeidet med mat, og jobbe for å få de ressursene som trengs for å få en lik og god standard alle steder.

8 Mulige gevinster i dersom tiltakene gjennomføres

Flere mulige gevinster som kan oppnås utover å nå målene i kapittel 3 hvis tiltakene i handlingsplanen gjennomføres.

Kostnader til mat kan reduseres ved å redusere matsvinn. Disse pengene kan omdisponeres til å oppnå andre mål, f.eks. til å finansiere økt innkjøp av økologisk mat som ofte er noe dyrere enn konvensjonelt produsert mat eller tiltak for Gode måltidsopplevelser. Det ligger flere muligheter for hva pengene kan brukes til innenfor matområdet for å oppnå målene for bærekraftig mat eller Gode måltidsopplevelser.

Standardisering av avdelingskjøkken og system for matbestilling sammen med en bedre organisering og fordeling av matrelaterte oppgaver kan gi gevinster i form av at kokkene får frigjort tid til å lage mat, eksempelvis lunsj til avdelingene, som igjen gir pleiepersonalet mer tid til direkte pasientrettede oppgaver. Det kan for eksempel være mer tid til tilrettelegging og hjelp for beboerne under måltidene. Tid til dette er noe vi vet det er stort behov for, og kan gi en bedre opplevelse av måltidet for beboerne.

9 Investeringsbehov

Beskrivelse av investeringsbehov for hvert tiltak er lagt inn i tabell i vedlegg.

10 Rapportering

Enkelte tall vil vi få årlig fordi de blir en del av indikatoroppsettet for redusert og bærekraftig forbruk for Oslo kommune. Matsvinn rapporteres i portalen til Miljøfyrtårn. Vi vil undersøke om de institusjonene som foreløpig ikke er sertifisert også kan legge inn sine tall der. Hvis ikke lager vi et skjema som er tilsvarende som Miljøfyrtårns skjema. Matsvinn skal rapporteres inn årlig. Rapportering på tiltak som ikke måles i tall vil gjøres i et skjema, og institusjoner og Silurveien produksjonskjøkken vil bli bedt om å gjøre det etter to og fire år. Da vil vi spørre om hvilke tiltak som er iverksatt, erfaringer, barrierer og suksessfaktorer for det dere har oppnådd.

11 Vedlegg

Vedlegg 1: Tiltak - vedlegg 1 til handlingsplan for bærekraftige måltider i SYE

