

# SJEKKLISTE

for å redusere matsvinn i omsorgssektoren

Vi har laget en sjekkliste som kan fungere som et verktøy for å sikre at tiltakene blir iverksatt og fulgt opp på en effektiv måte. Skriv ut og heng på veggen på kjøkkenet som en påminnelse og veiledning for personalet.



# KJØKKENSVINN

## **INNKJØP:**

Hold oversikt over matbeholdningen

Planlegg for fravær

Utarbeid menyene i god tid

Bestill ferskvarer slik at de leveres nærmest mulig anvendelse

Kjøp forpakninger i ulike størrelser

Kjøp sesongbaserte varer

## **OPPBEVARING:**

Planlegg etter prinsippet først inn – først ut

Hold orden slik at dere har en god oversikt

Frys ferskvarer som ikke blir brukt

Merk åpnede forpakninger med dato og innhold

Skill på «Best før» og «Siste forbruksdag»

Hold 4 grader i kjøleskapet

Ha en rutine for å redde maten dersom fryseren går i stykker

Oppbevar maten riktig

## **MATLAGING:**

Lag akkurat passe mat

Lag og send mat i kjeler/holdere av ulik størrelse

Lag maten i omganger dersom det er mulig

Evaluer menyer og gi tilbakemelding på menyer til menyansvarlig

La dypfrost mat tine langsomt i kjøleskap

Vei og mål all mat som sendes. Ta ikke «litt ekstra»

Lage mindre porsjonsstykker

Skjær ikke opp mer frukt /grønt enn nødvendig (skjær heller flere ganger)

# SERVERINGSSVINN

## **MENYPLANLEGGING:**

Lag fleksible menyer med mulighet for å gjøre endringer på kort varsel

Planlegg menyer basert på allsidig og variert mat som blir satt pris på

Involver matgjestene

Planlegg for trygg gjenbruk av matretter og råvarer i menyer

Gi rettene navn som faktisk beskriver hva de inneholder

## **PORSJONBEREGNING:**

Bli kjent med matgjestene og ha tilpassede porsjonsstørrelser

Gi tilbakemelding til menyansvarlig

Skap gode rutiner for å holde oversikt over tilstedeværelse og fravær

## **SERVERING:**

Legg bare så mye mat som beregnes å bli spist på tallerkenen

Bruk riktig størrelse på serveringsbestikk

Gi regelmessige tilbakemeldinger til kjøkkenet

Tell antall tallerkener som er satt fram for oversikt over mange som har spist

Gjør det enkelt for personalet å få mer mat fra kjøkkenet dersom det er behov

Muliggjør valg av ulike porsjonsstørrelser

# SERVERINGSSVINN

## **TA VARE PÅ RESTER:**

Bruk rester på en trygg måte og følg egne instruksjoner for mattrygghet

Lag menyer som bruker rester i nye retter

Ta vare på rester fra kald mat og serveringsvogn for bruk i nye retter

Ha alltid en plan B for å bruke rester

## **TALLERKENSVINN:**

Skap forutsetninger for et godt arbeidsmiljø

Bli kjent med pasientenes matvaner og hvor mye de spiser

Ha god nok tid for å spise sammen med pasientene

Sørg for at måltidet blir en hyggelig opplevelse