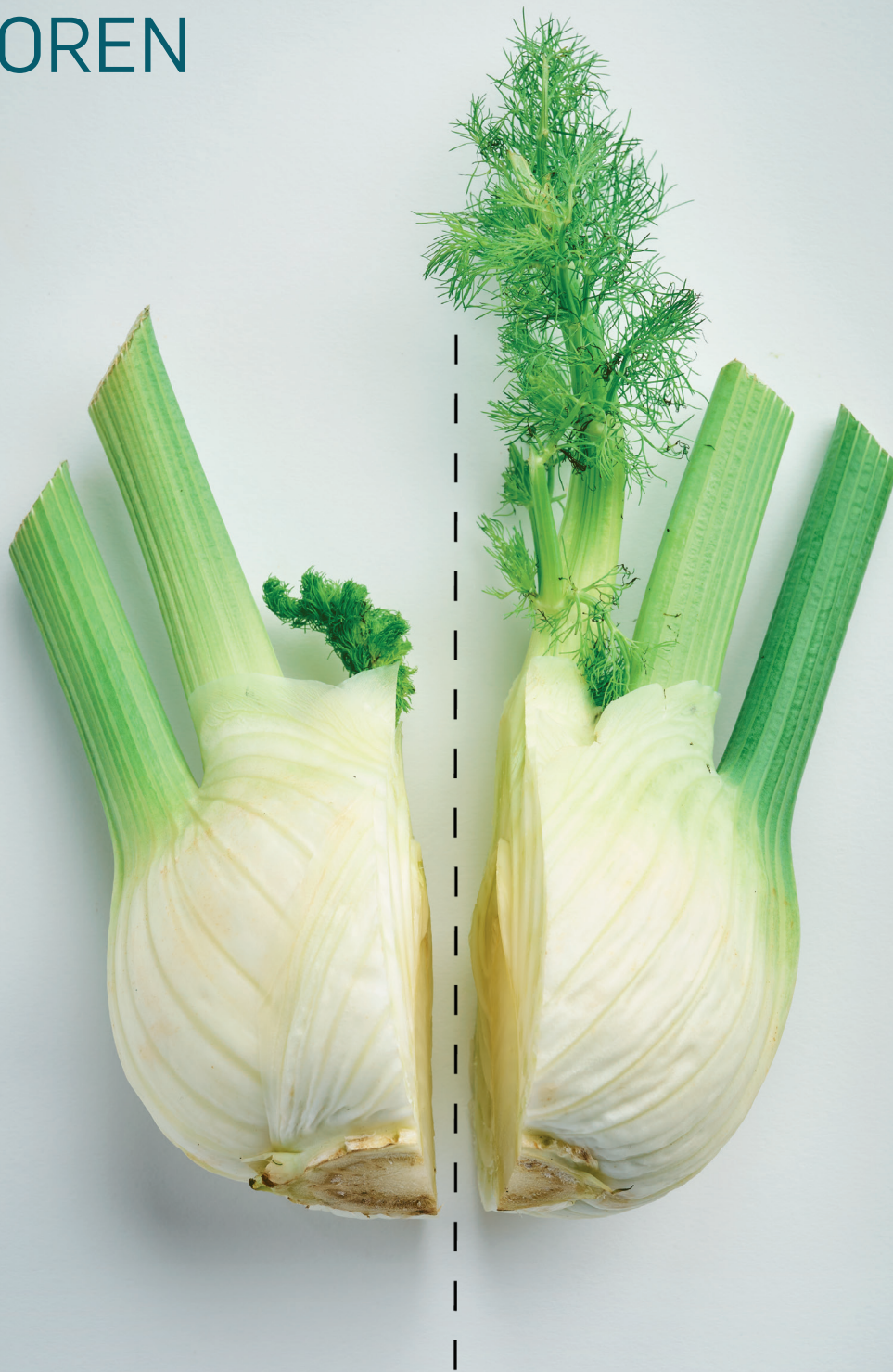


VEILEDER FOR MATSVINNKARTLEGGING OG TILTAK I OMSORGS- SEKTOREN



KUTT
MATSVINN

Veilederen er utarbeidet av Matvett og NORSUS, 2023

Bildet på forsiden er hentet fra kommunikasjonsmateriellet i KuttMatsvinn Servering

© Norsus & Matvett



INNHold

Bakgrunn for veilederen	4
Målet for arbeidet i offentlige virksomheter	5
Hva er matsvinn?	6
Organisering	7
Hvor oppstår matsvinnet?	9
Målinger	10
Hvordan sette i gang målearbeidet?	11
Tiltaksliste	12
Sjekkliste for å redusere matsvinn i omsorgssektoren	23



Det kastes mat for minimum 22 milliarder kroner per år i Norge. Det er ikke bærekraftig, verken for lønnsomhet, miljø eller av etiske årsaker

Kommunene spiller en viktig rolle i arbeidet med å redusere matsvinn i offentlig sektor og bør være gode forbilder for sine matgjester. Kommunenes virksomheter, spesielt sykehjem og lignende boformer, er de største forbrukerne av matvarer og kan derfor gå foran som gode eksempler. Imidlertid er det utfordrende å redusere matsvinn når man må ta hensyn til eldres spesifikke kostbehov, og kjøkkenpersonalet er ikke alltid involvert i hele prosessen fra forberedelse til etterarbeid.

Denne veilederen gir råd til kjøkkenpersonell, pleiepersonell og ledere om hvordan de kan redusere matsvinn i omsorgssektoren og er utarbeidet basert på erfaringer fra flere kommuner. Veilederen kan brukes i alle typer kjøkken og er ment å støtte de som serverer og spiser maten, med mål om å unngå matsvinn.

Formålet med denne veilederen er å hjelpe offentlige virksomheter til å sette i gang et systematisk arbeid med å forebygge og redusere matsvinnet. Veilederen bygger på erfaringer fra bl.a. KuttMatsvinn2020-prosjektet og internasjonalt anerkjente metoder for kartlegging av matsvinn. Matvett har utviklet kompetanseverktøy og kommunikasjonsmateriell for offentlige virksomheter utover denne veilederen, som kan være nyttig å ta med seg i arbeidet. Finn alle verktøyene her:

<https://www.matvett.no/bransje/kuttmatsvinn-omsorg>



MÅLET FOR ARBEIDET I OFFENTLIGE VIRKSOMHETER



EFFEKTMÅL

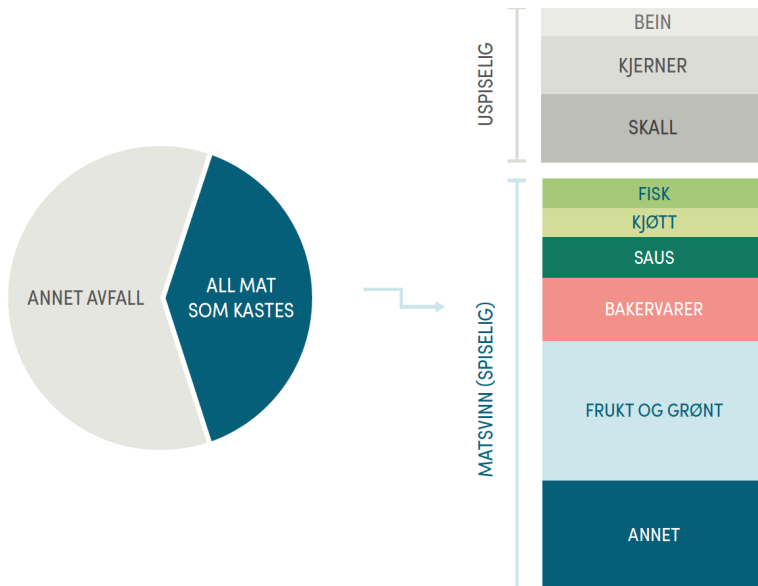
Å redusere matsvinnet med **50 % innen 2030**, sammenliknet med 2015-nivå.

RESULTATMÅL

Kartlegge mengde og årsaker til matsvinn som oppstår i offentlige virksomheter basert på felles metodikk og definisjon og identifisere og implementere forebyggende tiltak.

Øke de ansattes kunnskap om sammensetningen og årsaker til matsvinn i virksomheten.

HVA ER MATSVINN?



Definisjonen av matsvinn er felles for alle som jobber med å redusere matsvinn og ligger til grunn for "Bransjeavtalen om redusert matsvinn" mellom myndighetene og hele verdikjeden for mat. I Norge brukes begrepet «matsvinn» for å synliggjøre den delen av matavfallet som er nyttbart/spiselig og som har et potensial for forebygging, gjennom bedre rutiner, bedre planlegging, bedre emballering etc.

For å forenkle registreringene kan målingene gjøres for all mat som kastes. En fordel ved at registreringene ikke skiller på matsvinn (nyttbart/spiselig del) og ikke nyttbart/ikke spiselige deler som kjerner og skrell o.l., er at vurderingen av hva som er spiselig ofte er subjektivt. Det er for eksempel ulik praksis på hvor mye som skjæres bort av stilken på en isbergsalat eller om poteter serveres med eller uten skall. Det vil derfor kunne føre til stor usikkerhet i datagrunnlaget dersom kun matsvinnet blir registrert. Ut fra total mengde mat som kastes, kan mengde matsvinn beregnes ved å bruke nøkkeltall eller det kan gjøres en vurdering av andelen matsvinn av totalen.

Et eksempel er sykehjemmene som får mat levert fra kommunekjøkkenet. Her kan det antas at maten som kastes stort sett kan kategoriseres som matsvinn, da maten er ferdig laget. Tilsvarende vil all mat som kastes fra kommunekjøkkenet i hovedsak være produksjonsavfall som består av en vesentlig større del ikke nyttbart (skrell og avskjær) og derfor ikke regnes som matsvinn.

EKSEMPEL PÅ MATSVINN:

- Mat som har gått ut på dato
- Matrester til overs
- Matrester som skrapes av tallerkener
- Råvarer som kastes på grunn av dårlig utnyttelse

Det finnes **tre typer av matsvinn** innen måltidsvirksomhet:

KJØKKENSVINN:

Matsvinnet som oppstår på kjøkkenet kan deles opp i tre ulike deler

- *Lagersvinn:* Mat fra fryser, kjøll og lager som av ulike årsaker kastes
- *Tilberedningssvinn:* Mat som kastes i forbindelse med tilberedning
- *Tillagingssvinn:* Mat som lages, men av ulike årsaker ikke serveres

SERVERINGSSVINN:

Mat i serveringen som ikke kommer på beboernes tallerken, og som kastes fordi den ikke kan tas vare på

TALLERKENSVINN:

Matrester som skrapes fra tallerkenen

ORGANISERING

For å lykkes med å sette måling av all mat som kastes i et system, er det viktig at arbeidet er forankret i organisasjonen, slik at man får nødvendig aksept for å bruke tid på planlegging og gjennomføring av arbeidet.

DETTE BØR BESVARES FØR OPPSTART

- Hvor mange avdelinger i virksomheten har matservering?
- Sett et mål om hvor mange virksomheter som skal inkluderes i arbeidet og når det skal implementeres. Lag en plan for hvor mange som skal være med fra starten og når flere virksomheter skal involveres.
- Hvilke måltider serveres i virksomhetene (frokost-, lunsj- og middagsservering)?
- Definer nøkkelpersoner i virksomhetene; prosjektleder for hele organisasjonen og «matsvinneksperter», dvs. en person som kan lede det praktiske arbeidet i hver virksomhet.



ORGANISERING

Det er viktig å informere og engasjere alle som skal delta i arbeidet, og dette kan gjøres ved å invitere daglig leder og en «matsvinn-ekspert» fra de ulike virksomhetene på en felles samling/workshop, hvor de får informasjon om prosjektet og inviteres til å bidra til å lage planer for hvordan prosessen kan foregå. Erfaringer fra andre steder viser at det kan være hensiktsmessig å begynne med noen få utvalgte virksomheter og gjøre målinger over

en kortere periode.

Når resultatene fra innledende målinger presenteres for ansatte, skapes det gjerne et større engasjement og interesse for å redusere matsvinnet. Det er også viktig å få nøkkelpersoner til å gjennomføre e-læringskurset som er utviklet som del av verktøykassen for offentlige virksomheter, for å få nødvendig kunnskap om matsvinn og kompetanse til å involvere øvrige ansatte.

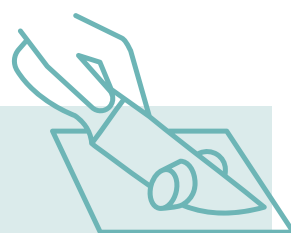
DETTE BØR KARTLEGGES PÅ SAMLING/WORKSHOP

- Har virksomhetene tidligere jobbet med målinger og/eller tiltak for å redusere matsvinnet, og i så fall hvilke tiltak?
- Hvor oppstår mest matsvinn og hva er årsakene til dette?
- Hva skal til for å bygge nødvendig kultur for matsvinnreduksjon blant de ansatte?
- Bruk "**tiltaksliste**" for å se om der er flere enkle anbefalte tiltak dere kan gjennomføre.



HVOR OPPSTÅR MATSVINNET?

Detaljerte målinger av matsvinn gir informasjon om hvor matsvinnet oppstår og hva som kan være årsak til svinnet. Det bør derfor måles i alle prosessledd i virksomheten.



LAGER

Kilo mat som kastes fra lager (for eksempel grunnet brekkasje, utgått på dato, uegnethet eller feilbestilling).

PRODUKSJON

Kilo mat som kastes i forbindelse med tilberedning og anretning av mat eller i forb. med servering (for eksempel mat som faller på gulvet før det når brukerne eller som umiddelbart blir sendt tilbake pga. feil).

SERVERING AV MAT

Kilo mat fra koldtbord som ikke blir spist og som ikke kan gjenbrukes på nytt.

TALLERKEN

Kilo mat fra tallerkenen etter at beboer har spist.

MÅLINGER

For å lykkes med å få oversikt over all mat som kastes er det viktig å ha riktig utstyr på plass og definere hvordan man ønsker å rapportere dataene til Miljøfyrtårn el. sertifiseringsordninger.

Sett mål for arbeidet med å redusere matsvinn

For å kunne sette mål må virksomheten selv vite status; det vil si at vi må ha et utgangspunktslik vi har beskrevet tidligere. Vi når ikke målene uten at vi måler.

Flere kommunale klima- og energiplaner inneholder gjerne mål for reduksjon av matsvinn i kommunens organisasjon. Andre kommuner kobler sitt arbeid med reduksjon av matsvinn til kommunens Miljøfyrtårnarbeid. Ofte er begge disse koblet til de nasjonale målene som Norge har satt; 50 prosent reduksjon innen 2030. Det er nyttig både for kommunene og virksomhetene å bruke nøkkeltall eller indikatorer for å nå mål og ta en avsjekk underveis. Nøkkeltallene kan også brukes til å sammenligne ulike virksomheter og avdelinger internt.

For å kunne regne ut hvor stort matsvinnet er i gjennomsnitt per person trenger dere å ha oversikt over antall porsjoner/personer som har spist, eller antall beboere. Her kan dere også bruke "sjekklister" for å registrere hvilke tiltak som er gjennomgått regelmessig.

Hvor ofte skal matsvinnet veies?

Det finnes ingen fasit på hvor ofte man skal veie og måle matsvinnet eller hvor lenge. Flere kommuner ber sine virksomheter gjennomføre en veierunde på omtrent 2 uker ved oppstart av arbeidet for deretter å foreta ny veierunde etter

en viss tid hvor man har identifisert og innført ulike tiltak for å måle effekten av tiltakene.

Noen sykehjem velger å gjennomføre såkalte uvarslede veierunder. I praksis betyr uvarslede veierunder at de som er ansvarlig for arbeidet tar stikkprøver uten forvarsel. Dette gjøres fordi man i utgangspunktet antar at mennesker «blir flinke» når de får beskjed om å veie, og at de ønsker å fremstå best mulig. Bruk "tiltaksliste" og "sjekklister" for å hente inspirasjon og registrere de tiltakene som blir brukt.

Beboere i omsorgssektoren

Mange brukere i pleie- og omsorgstjenesten har ernæringsrelaterte problemer som underernæring og feilernæring. Systematisk oppfølging av ernæringsstatus, god mat og gode måltider er vesentlig i arbeidet for å forebygge og behandle ernæringsrelaterte utfordringer.

Et godt mattilbud, et hyggelig måltidsmiljø og opplevelsen av å håndtere og mestre mat og måltidsituasjoner er sentralt for helse og trivsel. Å arbeide med reduksjon av matsvinn må derfor ikke gå på bekostning av systematisk arbeid med ernæring. Ved å ta tilstrekkelig hensyn til den enkeltes behov under lagning og servering av maten vil en kunne sikre at maten blir spist og dermed bidra til å redusere matsvinnet.



MÅLINGER

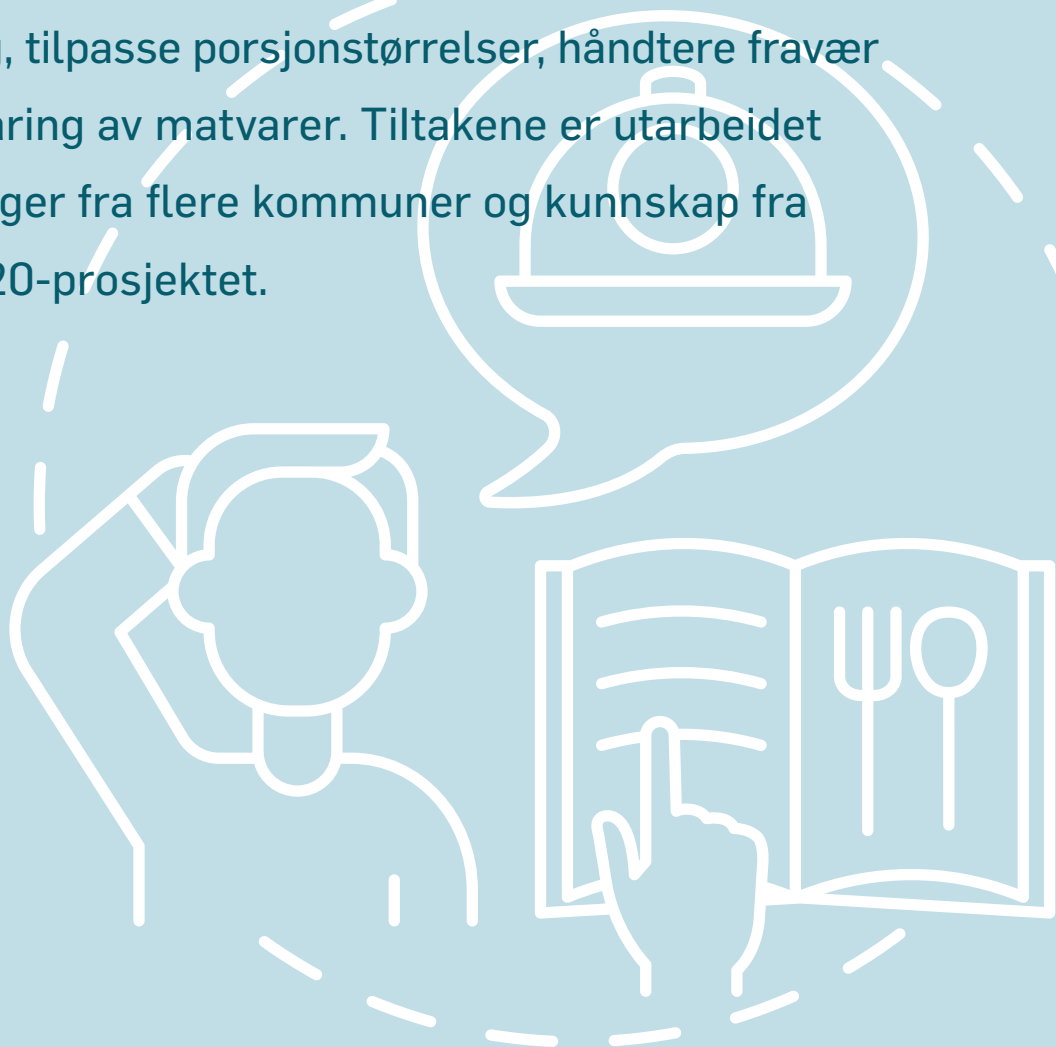
HVORDAN SETTE I GANG MÅLEARBEIDET

- **Definere omfang av målingene;** hvilke deler av virksomheten skal inngå og i hvilke prosessledd skal det måles, hvor detaljert og hvor ofte skal det måles og hvor lenge skal målingene gjøres?
- **Valg av måleverktøy:** Du kan veie og registrere det manuelt via et excel-skjema. For mer nøyaktig kartlegging, kan du anskaffe en digital smart-vekt med et integrert og skreddersydd registreringssystem. Ved hjelp av en skjerm over vekten taster du inn hva du kaster og hvor matsvinnet oppsto, og får bedre oversikt over hvilke varegrupper som forårsaker størst matsvinn hos deg.
- **Anskaffelse av avfallsutstyr:** Avfallsbøtte/bakk/pose eller liknende til å oppbevare mat som kastes i. Dersom man ikke har tilgang på digitale løsninger kan man skille mellom ulike varegrupper eller prosessledd ved at det settes opp mindre dunker for sortering av mat som kastes.
- **Registrere antall brukere/spisende**

TILTAK

Når du har kartlagt matsvinnet og vet mer om årsakene til at det oppstår, er det mange ulike tiltak du kan iverksette for å kaste mindre mat fra kjøkken og servering.

På de følgende sidene får du mange praktiske råd og forslag til konkrete handlinger for å effektivisere innkjøp, optimalisere menyplanlegging, tilpasse porsjonstørrelser, håndtere fravær og riktig oppbevaring av matvarer. Tiltakene er utarbeidet basert på erfaringer fra flere kommuner og kunnskap fra KuttMatsvinn2020-prosjektet.



Menyplanlegging for uken vil gjøre det lettere å tilpasse måltidene til spisestedene og å bruke råvarer i flere retter. I menyer som er planlagt for flere kjøkken, kan hovedkomponenten bestemmes, men servise (tallerkenstørrelser, bestikk) og tilbehør tilpasses de ulike enheters ønsker og behov.

Etabler rutiner for tilbakemelding

Sørg for å ha gode rutiner for tilbakemelding fra brukerne ved å bruke et tilbakemeldingsskjema, gjennomfør kostholdsmøter eller undersøkelser, og merk hvilken type mat som gir mye eller lite matsvinn.

Bruk rester

Hensikten med å bruke rester er at råvarer som er til overs, kan brukes i andre retter så snart som mulig. Husk å ivareta mattryggheten ettersom beboere i omsorgssektoren er en sårbar gruppe.

Bruk passende navn på matrettene

Navnet bør beskrive hva retten inneholder. Da får spisegjestene de rette forventningene og velger ikke bort en rett på grunn av navnet.

Meny i henhold til sesong og leveringstid

Grønnsaker og frukt i sesong har best kvalitet og varer lengst. Det er også viktig å planlegge menyen slik at ferske råvarer kan brukes nærmest mulig leveringsdatoen.

Tilpass porsjonene

Begynn med porsjonsstørrelser anbefalt i systemer/programvare når du lager mat, men juster også porsjonsmengden etter hvor mye som er konsumert når retten har blitt servert før.

Tilpass matgjestens behov

Noen eldre mennesker har dårlig appetitt og klarer ikke å spise en normal porsjon. Det er ofte mat til overs. Det er derfor lurt å lage mindre porsjoner som er enkle å spise, men med mulighet for påfyll eller alternativ mat dersom beboeren har bedre appetitt en dag. Husk at maten skal inneholde like mye næring og energi som en vanlig servering. Bruk mindre stykkvekter på poteter, biff, boller og lignende.

Tilbakemelding til menyansvarlig

Diskuter og les regelmessig porsjonsberegningene i systemet dere bruker for oppskrifter. Foreslå endringer til menyansvarlig dersom du mener noe bør endres i porsjonsberegningene.

3

FRAVÆRSOVERSIKT

Bestem dere for hvordan det planlagte fraværet skal rapporteres og bruk gjerne et fraværsskjema. Fraværet gjelder for eksempel hvis noen spiser andre steder eller er syke.

Informer kokekjøkkenet hver dag om hvor mange som skal spise og tilpass antallet ved behov. Det bør vurderes om dette skal være en fast rutine. Et eksempel er korttidsavdelinger hvor det ofte oppstår avvik fordi det ikke er meldt om at det er få beboere der. Vær tydelig på spesiell diett og registrer dette.

Basert på systemets oppskrifter og deres egne erfaringer av hvor mye som vanligvis brukes kan dere lage en innkjøpsrutine. Sørg for å ha oversikt over råvarer og rester i fryser, kjøll og på lageret. Kontroller også planlagt fravær.

Unngå store varelager

Store matlager som sjelden blir brukt fører ofte til stort matsvinn. Mat som aldri blir kjøpt trenger heller aldri å kastes.

Råvarer i sesong

Levering av ferske råvarer rett før de skal brukes. Bestill ferske produkter med kort holdbarhet for levering rett før de skal brukes. Kjøp mindre stykker (i vekt). Små poteter, kjøttboller og biff gjør det lettere å tilpasse porsjonsstørrelsen til ønsker og behov til de ulike bespisende. Mange gjester tar mat etter antall stykker i stedet for etter størrelse.

Mat i sesongen med god kvalitet

Sesongmat har vanligvis god kvalitet, noe som reduserer risikoen for matsvinn. Noen ganger kan det være fristende å kjøpe til lave priser, men i mange tilfeller er de av dårligere kvalitet og inneholder ofte mer vann. Det øker svinnet, og kan medføre at en liten mengde mat blir igjen etter tilberedningen.

Først inn, først ut

Sørg for å planlegge slik at dere har god omsetning på mat slik at den ikke rekker å bli dårlig. Varer med lang holdbarhet bør plasseres bakerst og i bunnen av hyller og skuffer.

Hold orden

Hvis det er flere av dere på kjøkkenet, utnevnt en hovedperson som har ansvar for et lager eller kjøleskap. Rengjør inventar regelmessig, for eksempel før bestillinger.

Frys ferske produkter

Ferske ingredienser som fisk, kjøtt og kjøttdeig kan fryses hvis de blir til overs under matlaging. Sørg for å forsegle emballasjen ordentlig.

Merk med dato og innhold

Skriv datoen på åpnete pakker med ferske råvarer. Merk også rester av kokt mat med datoer og innhold. Det gjør det lettere for kolleger og vikarer. Å vite om og kunne oppgi innholdet i maten og opprinnelse (sporbarhet) er også et krav i matloven. Lagrede matvarer som ikke kan spores eller er merket, må kastes.

"Best før" er ikke "siste forbruksdag"

Alle som jobber på kjøkkenet, bør ha kunnskap om datomerking. Du bør også kunne forklare hva det betyr for andre personalgrupper og matgjester. Mat som har passert "best før dato" kan brukes forutsatt at den er spiselig. Lukt, smak og kjenn! Det er lov til å fryse mat merket "siste forbruksdag". Denne maten må tilberedes så snart den er tint.

5. OPPBEVARING FORTS.

Hold 4 °C i kjøleskapet

Mat som oppbevares ved 4°C i stedet for 8°C holder nesten dobbelt så lenge. Miljøgevinsten med redusert matsvinn som dette fører til er større enn miljøkostnadene ved det økte energiforbruket.

Redd mat hvis fryseren blir ødelagt

Skulle fryseren bli ødelagt er det viktig å først vurdere om råvarene kan brukes. Brød kan frys på nytt selv om det har vært tint. Tinede grønnsaker, kjøtt, fisk og fjærkre som fremdeles holder 4°C på overflaten kan tilberedes. Hvis maten er halvfrost, kan den frys på nytt.

Oppbevar frukt og grønnsaker riktig

De fleste grønnsaker og enkelte frukter holder seg best i kulda, men bananer, tomater, agurker og squash bør helst lagres ved 12-15°C. Bananer får frostskafer i kjøleskapet. Gassen etylen, som slippes ut når for eksempel epler og tomater modnes, gjør at andre frukt og grønnsaker blir dårligere raskere. Epler og tomater bør derfor oppbevares for seg selv.

Lag bare det som behøves

Følg anbefalingene i avsnittet om porsjonsberegning. Hvis det konsumeres mer enn forventet, er det greit å ha noe i reserve som kan varmes raskt opp om nødvendig. Hvis det er mat til overs, kan den bli avkjølt og servert på et annet tidspunkt.

Lag og lever mat i beholdere av ulik størrelse

Dette gjør det lettere å sende ut mer nøyaktige mengder mat. Det vil også være lettere å justere mengden mat som blir servert.

Bruk et termometer

Kok maten til riktig temperatur i henhold til oppskriften og basert på erfaringer. For høy temperatur forårsaker svinn gjennom at maten mister væske. Avbryt kokingen ved riktig kjernetemperatur. Juster oppskrifter om nødvendig.

Lag mat i flere omganger om det er mulig

Da vil det være lettere å justere mengden utfra behovet. Mat kan ofte tilberedes delvis, men vent gjerne med slutttilberedningen til like før servering. Det gjør det lettere å bruke ingredienser som er til overs i andre retter.

Tilbakemelding til menyansvarlig

Diskuter og gjennomgå kontinuerlig kokeanvisningene i oppskriftene i systemet dere bruker. Forslag til endringer sendes til menyansvarlig.

Tin mat sakte i kjøleskapet

Hvis mat tines for raskt, forsvinner mye væske og maten blir tørr.

6. MATLAGING FORTS.

Vei og mål all levert mat

Ikke send med "litt ekstra" - det blir ofte til overs når du serverer. Kjøkkenet kan legge ved en leveringsmerknad med den totale mengden mat som er sendt og beregnet porsjonsstørrelse som viser hvor mye av måltidets forskjellige komponenter som bør inkluderes i en porsjon. Legg gjerne igjen et bilde av en tilberedt porsjon.

Lag mindre enheter og porsjoner

Mange forsyner seg med mat etter antall i stedet for etter størrelse. Ved å koke biff, boller og andre ting i mindre størrelse, vil det være lettere å velge riktig mengde.

Skrell med omhu

Bruk det grønne på purren og stilken på brokkolien og klem sitrusfruktene med sitruspressen. I mange retter kan gulrøtter, epler og poteter brukes med skallet på. Skrell kan også brukes til å lage din egen buljong.

Legg bare på så mye som blir spist

Det er viktig at den som legger maten i serveringsskåler, på serveringsvogner eller på tallerkener, vet hvor mye mat som er beregnet per porsjon slik at mengden blir riktig. Be kokekjøkkenet om å sende en følgeseddell med en beregnet porsjonsstørrelse, og vis et bilde av hvordan det skal se ut på tallerkenen.

Bruk riktig størrelse på serveringsbestikk

Da vil det være lettere å legge opp en rimelig stor porsjon. En porsjonstilpasset sauseskje er et godt eksempel.

Gi tilbakemelding til kokekjøkkenet hver dag

Lag en daglig rutine for å informere kokekjøkkenet om hvor mye mat som er konsumert. Dette kan gjøres på flere måter - ring, e-post, tekst eller skriv på menyen eller leveringsbrevet som sendes tilbake med matvogner. Angi hvor mye mat som var til overs, hvor mange som spiste og hva de syntes om maten.

Bruk små kar på slutten av serveringen

Småfylte kar er finere enn store som lett kan sees rotete og foreldet når det er lite mat igjen i dem.

Tell antall tallerkener

Da vil det være lettere å følge med på hvor mange som har spist og hvor mange flere som forventes å komme. Dette gjør det lettere for kjøkkenet å lage mat i partier.

Matfaglig kompetanse ved servering

Vurder om kjøkkenpersonell kan være til stede under servering av enkelte måltider, for å kunne veilede, få direkte tilbakemeldinger og håndtere rester forskriftsmessig.

Bruk rester

Matrester kan serveres som de er eller brukes i nye retter som supper, gryteretter, puddinger, salater eller til snacks. Alternative retter i buférestauranter kan også bestå av matrester. Rester kan også brukes som reserve hvis det blir tomt for de planlagte rettene.

Samle oppskrifter og tips

Frukt som risikerer å bli overmoden kan brukes i smoothies. Grønnsaker kan brukes i wok, buljong eller gryter. Grøtrester kan brukes til baking. Brød kan bli krutonger og varme smørbrød. Lag en rutine for å samle på oppskrifter og tips om hvordan du kan ta vare på matrester.

Bruk kalde rester i varme retter

Ferske rester fra den avkjølte delen av salatbuffeen kan brukes i varme retter. Gulrøtter kan for eksempel inkluderes i kjøttdeigsaus eller buljong. Bestem raskt hva restene skal brukes til. Ellers er det fare for at de blir kastet. Bruk matrester så snart som mulig. Rester reduserer behovet for fersk tilberedt mat. Nedjuster derfor mengden nykokt og bestill mindre varer når du bruker rester.

Ta vare på matrester som er trygge

Følg alltid kontrollprogrammets rutiner for avkjøling, merking og oppvarming og behold den samme gode kontrollen på allergener som i ny tillaging av mat.

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

PORSJONSBEREGNING:

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