



Veileder for reduksjon av matsvinn i omsorgssektoren

Om veilederen

Ved å redusere matsvinnet kan man redusere klima- og miljøbelastningen og spare penger. Mange kommuner har begynt arbeidet med å redusere matsvinn i omsorgssektoren, mens andre kommuner skal i gang med dette arbeidet. For å lykkes er ditt og dine kollegers engasjement nødvendig, men også gode rutiner og verktøy. Arbeidet bør være forankret i kommunens planer.

I tråd med FNs bærekraftsmål skal matsvinnet i Norge halveres innen 2030, delmål 12.3.¹ Kommunene har en viktig rolle og mulighet for å bidra til å redusere matsvinnet i sine virksomheter. De kan også være gode forbilder for sine matgjester.

Blant kommunenes egne virksomheter er sykehjemmene og lignende boformer de største forbrukerne av matvarer. Å tenke seg at disse virksomhetene kan gå foran som gode eksempler for å redusere matsvinn er ønskelig, men det kan være utfordrende. Det er flere viktige hensyn å ta når kosten til eldre skal planlegges. Den primære oppgaven til pleiepersonell er å yte helsehjelp. Måltider og ernæring er kun deler av denne primæroppgaven. Det varierer også fra sted til sted i hvor stor grad kjøkkenpersonalet er en del av kjeden fra forberedelse, til servering og til slutt etterarbeid etter måltidene.

NORSUS, Fredrikstad, november 2020

Forfatter: Mona Nilsen

ISBN: 978-82-7520-846-8

OR.49.20

Foto førsteside: iStock

Denne veilederen «Veileder for reduksjon av matsvinn i omsorgssektoren» er utarbeidet av [NORSUS, Norsk institutt for bærekraftsforskning](#), på oppdrag for Miljødirektoratet.

Veilederen bygger på erfaringer fra flere kommuner og tar for seg spesielle forhold man skal være oppmerksom på ved arbeid med reduksjon av matsvinn i omsorgssektoren.

Rådene i denne veilederen er rettet mot deg som er kjøkkenpersonell, pleiepersonell og leder. Tipsene kan brukes i sentralkjøkken, mottakskjøkken og serveringskjøkken. Kommunens klima- og energirådgiver kan også ha nytte av veilederen. Veilederen er også ment som støtte til deg som er med når maten serveres og spises. Målet er at maten skal spises, ikke kastes.

Rådene i denne veilederen er en sammenfatning av erfaringene fra prosjektet Kutt matsvinn 2020², «Handbok för minskat matsvinn – för verksamheter inom vård, skola och omsorg» som er basert på Göteborgsmodellen³ og erfaringer fra enkelte norske kommuners arbeid med reduksjon av matsvinn i omsorgssektoren.

Vi har også sammenstilt noen sjekklister og lagt ved noen eksempler på skjema som kan brukes.

Takk til kommunene Fredrikstad, Sandefjord, Østre Toten og Voss som har bidratt med nyttige råd, erfaringer og tips til denne veilederen.

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

² <https://www.matvett.no/bransje/kutt-matsvinn-2020>

³

<https://maltidsverige.se/projektverkstad/aktuella-projekt/goteborgsmodellen-mindre-matsvinn/>

Innhold

OM VEILEDEREN	2
HVA ER MATSVINN?	4
DERFOR OPPSTÅR MATSVINN	5
REDUSER MATSVINN – SLIK GJØR DU!	6
1. VEI OG FØLG OPP	7
2. MENYPLANLEGGING	8
3. PORSJONSPLANLEGGING	9
4. FRAVÆRSOVERSIKT	9
5. INNKJØP	10
6. OPPBEVARING	11
7. MATLAGING	12
8. SERVERING	13
9. TA VARE PÅ RESTER	14
SETT MÅL FOR ARBEIDET MED Å REDUSERE MATSVINN	15
BEDRE KOMMUNIKASJON FØRER TIL REDUSERT MATSVINN	16
ORGANISERING AV ARBEIDET MED Å REDUSERE MATSVINN I OMSORGSSEKTOREN	16
BEBØERE I OMSORGSSEKTOREN	17
PERSONALET	17
SJEKKLISTER/TILTAKSLISTER FOR Å REDUSERE MATSVINN I OMSORGSSEKTOREN	18
SJEKKLISTER/TILTAKSLISTER FOR Å REDUSERE MATSVINN I OMSORGSSEKTOREN	18
KJØKKENSVINN	19
SERVERINGSSVINN	20
VEDLEGG	21

Hva er matsvinn?

Matbransjen har sammen med myndighetene laget følgende definisjon på matsvinn: ⁴

"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"

Matsvinn er den nyttbare delen av matavfallet og omtales gjerne som det som kunne vært spist/nyttiggjort som menneskeføde før det ble kastet som avfall. Det motsatte, altså ikke-nyttbart matavfall, kan være bein, kjerner, skall og lignende.

Matsvinn inkluderer også flytende matsvinn som avhendes via avløpet.

Eksempel på matsvinn:

- Mat som har blitt for gammel
- 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 matgjestens tallerken, og som kastes fordi den ikke kan tas vare på
- **Tallerkensvinn:** Matrester som skrapes fra tallerkenen



⁴ <https://www.matvett.no/bransje/om-matsvinn>

Derfor oppstår matsvinn

Det er mange årsaker til at det oppstår matsvinn i omsorgssektoren. Det handler om alt fra innkjøp, oppbevaring, tilberedning, servering, menyplanlegging, porsjonsberegning, kommunikasjon med mere. Dette er vist i figuren under. Figuren under er basert på den såkalte Göteborgsmodellen⁵ og er tilpasset av NORSUS. Denne figuren gir en god oversikt over hvorfor det oppstår matsvinn.



Figur 1: Göteborgsmodellen og NORSUS

⁵ <https://goteborg.se/wps/wcm/connect/68eb3c1f-062d-49be-a38e-9b75bf6937ea/Göteborgsmodellen+för+mindre+matsvinn.pdf?MOD=AJPERES>

Reduser matsvinn – slik gjør du!

På de følgende sidene finner du forslag til tiltak som hjelper deg og dine kollegaer på kjøkkenet eller avdelingene med å redusere matsvinnet

Når dere starter opp arbeidet med å redusere matsvinn så er det viktig å sette av tid til dette arbeidet. Det handler for eksempel om å begynne å måle og å diskutere tiltak. Å endre rutiner og forbedre rutiner tar tid, og det er derfor nødvendig at det settes av tid til dette arbeidet. Det bør også finnes ressurser som tar hånd om svinneforebyggende idéer som dukker opp underveis.

Basert på Göteborgsmodellen har vi laget en oversikt med ni trinn for hvordan dere kan jobbe med å redusere matsvinnet.



Figur 2: Ni trinn for å redusere matsvinn

1.Vei og følg opp

Det første og viktige steget er å begynne og veie og dokumentere matsvinnet. Å veie matsvinnet gir dere kunnskap om matsvinnet samt hvor og hvorfor det oppstår. Er det mest matsvinn i kjøkkenet, på avdelingene eller er det mest matrester fra tallerken? Når dere måler matsvinnet kontinuerlig vil effekten av gjennomførte tiltak også synliggjøres.

Matsvinndata kan registreres i eksisterende systemer kommunen har, som for eksempel et kostdatasystem. Alternativt kan man opprette et eget matsvinnsystem, som f.eks. en matkastedagbok.

Metoden **matkastedagbok** er den mest brukte metoden for måling av matsvinn i omsorgssektoren. En matkastedagbok gir en enkel oversikt over matsvinnet for alle virksomhetene og gir mulighet for å skille på når, hvor og hvorfor maten ble kastet. I praksis innebærer en matkastedagbok at maten veies før den kastes. Dette løses ofte med et papirbasert registrerings-skjema som er godt synlig ved veiepunktene (kjøkken, avdelingene) som benyttes av alle virksomhetene og deretter registreres i Excel. Erfaringer fra flere kommuner viser at veiing bør gjøres i samarbeid mellom kjøkkenpersonale og pleiepersonalet. Unilever og flere andre aktører har også utarbeidet apper for matvinnregistrering (digitale matkastebøker) som kan brukes i stedet for papir/Excel-løsninger.

Hva skal dere veie?

All mat som kastes skal veies. Dette er for å kunne beregne riktig porsjonsstørrelse samt vite hva som faktisk blir kastet.

Hvor ofte skal matsvinnet veies?

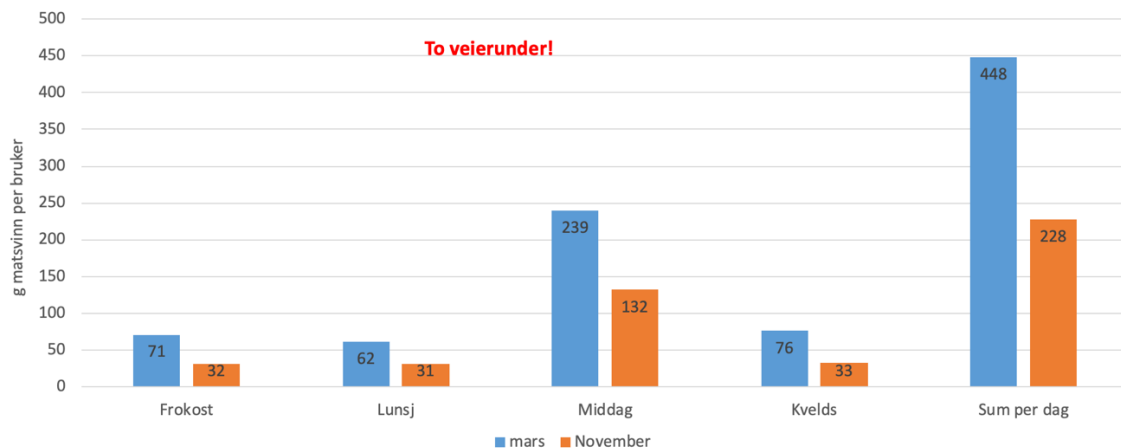
Det finnes ingen fasit på hvor ofte man skal veie og måle matsvinnet eller hvor lenge. Flere kommuner gjennomfører en veierunde på omtrent 2 uker ved oppstart av arbeidet med å redusere matsvinn. Deretter kan dere foreta en ny veierunde etter en viss tid hvor man har identifisert og innført ulike tiltak. Dermed vil man kunne se om tiltakene har hatt en effekt.

Göteborg-modellen for mindre matsvinn anbefaler at virksomhetene måler og veier matsvinnet daglig, og at alle måltider veies. Det er verdt å merke seg at jo flere dager man veier og måler, jo mer representativt blir resultatet. Derfor bør det vurderes å veie matsvinnet som en fast rutine.

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 gjerne å fremstå best mulig.

En sammenstilling av tallene fordelt på måltider og fast og flytende, kan for eksempel se slik ut etter to veierunder:

Gjennomsnittlig mengde matsvinn på sykehjem i X kommune 2019 - fordelt på måltider



Figur 3: Eksempel på gjennomsnittlig mengde matsvinn (fast og flytende) på sykehjem fordelt på måltider Kilde: NORSUS

2. Menyplanlegging

Menyplanlegging vil gjøre det lettere å tilpasse måltidene til spisestedene og ta vare på rester. I menyer som er planlagt for flere kjøkken, kan hovedkomponenten bestemmes, men service (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 har best kvalitet og varer lengst i sesong. Det er også viktig å planlegge menyen slik at ferske råvarer kan brukes i nærmest mulig leveringsdatoen.

3. Porsjonsplanlegging

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.



Porsjonsstørrelse. Bilde: Matvett

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.

4. Fraværsoversikt

Planlagt fravær

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. Informerer kokekjøkkenet hver dag 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 pasienter der.

Vær tydelig på spesiell diett

Husk registrering for spesielle dietter i fraværsskjemaet.

5. Innkjøp

Lag en rutine for innkjøp

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.

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.



Råvarer i sesong. Bilde: iStock

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

6. Oppbevaring

Først inn, først ut

Sørg for å planlegge slik at dere har en 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 frysas 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 "beste 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.

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 om fryseren blir ødelagt

Skulle fryseren bli ødelagt er det viktig å først vurdere om råvarene kan brukes. Brød kan frysas 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 frysas 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.

7. Matlaging

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 til det som trengs. Mat kan ofte tilberedes delvis, men vent gjerne med slutttilberedningen til like før servering. Det gjør det lettere å bruke ingredienser som kan overføres til nye 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.

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 et 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 purre, bruk stilken på brokkolien og klem sitrusfruktene med sitruspressen. I mange retter kan gulrøtter, epler og poteter brukes med skallet på. Skrell kan brukes til å lage din egen buljong.

8. Servering

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 følgeseddel med en beregnet porsjonsstørrelse, og vis et bilde over 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.

Telle antall tallerkener

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

Matfaglig kompetanse ved servering

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



Matservering. Bilde: Forbrukerrådet

9. Ta vare på rester

Bruk rester

Matrester kan serveres som de er eller brukes i nye retter som supper, gryteretter, puddinger, salater eller til snacks. Alternative retter i bufférestauranter 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 er risikerer å bli overmoden kan brukes i smoothies. Grønnsaker kan brukes i wok, buljong eller gryter. Grøtrester kan brukes til baking. Brød kan være 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.



Rester av brød kan bli til krutonger i ertesuppa. Bilde: Matprat

Sett mål for arbeidet med å redusere matsvinn

For å kunne sette mål må kommunene selv vite status; det vil si at vi må ha et utgangspunkt slik 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 til med reduksjon av matsvinn med kommunens miljøfyrårnarbeid⁶. Ofte er begge disse koblet til de nasjonale målene som Norge har satt; 50 prosent reduksjon innen 2030.

Å bruke nøkkeltall eller indikatorer er en måte kommunen kan styre på for å nå sitt mål. Nøkkeltallene kan også brukes for 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.

Det er også mulig å beregne nøkkeltall for matsvinn basert på mengde, og dette kan estimere nøkkeltall for både kostnader og klimafotavtrykk.

Nøkkeltall for matsvinn 2019 i X-kommune mengde, kostnad og CO₂ ekv.

	Avdelingskjøkken	Produksjonskjøkken/dagsenter	Sum
kg matsvinn/år	15 933	1 903	17 836
Kr/år*	677 782	80 964	758 746
kg CO ₂ ekv./år	32 140	3 839	35 979
Kg matsvinn/bruker/dag	0,34	0,04	-
Kr/bruker/dag*	14	2	-
kg CO ₂ ekv./bruker/dag	0,7	0,1	-

**) Basert på tidligere prosjekter brukes en vektet råvarekostnad på 43 kr/kg*

Figur 4: NORSUS i kommune X

Nøkkeltallene er beregnet slik av NORSUS i dette eksemplet:

- kg matsvinn/år er beregnet ut ifra de dataene NORSUS samler inn i hver kommune / avdeling.
- kr/år er mengden matsvinn per år ganger 43 kr, som er den vektete råvareprisen det regnes med at hver kilo med matsvinn koster (basert på tidligere prosjekter som det står under tabellen).
- Kg CO₂ ekvivalenter / år representerer antall CO₂-ekvivalenter som slippes ut som konsekvens av denne mengden matsvinn. Den regnes ut fra en gjennomsnittlig sammensetning av ulike varegrupper i matsvinnet (fra plukkanalyser i 2019) og de tilsvarende CO₂-utslippene knyttet til de ulike varegruppene.⁷
- De tre resterende variablene (per bruker) er beregnet ut fra de tre øverste variablene, delt på antall brukere og antall dager.

⁶ <http://www.miljofyrtarn.no/wp-content/uploads/2017/06/Faktaark-matsvinn.pdf>

⁷ Kilde: Asplan Viak i samarbeid med Fredrikstad kommune

Bedre kommunikasjon fører til redusert matsvinn

Å arbeide med å redusere matsvinn i omsorgssektoren omfatter mange mennesker. Kommuneledelsen, det være seg politikere eller administrasjonen, kan ha satt betydelige mål for å redusere matsvinnet i omsorgssektoren. I oppstarten av et slikt arbeid er det få som tenker over mange mennesker som faktisk blir berørt. Erfaring viser også at når det oppstår kommunikasjonsproblemer eller kommunikasjonslinjene er utydelige, så får det gjerne konsekvenser for arbeidet knyttet til å redusere matsvinnet.

Mange kommuner arbeider aktivt for å lage rutiner for god kommunikasjon mellom samtlige parter. Matsvinn bør også være et tema på alle relevante møter.

Kommunikasjon bør foregå mellom følgende ledd:

- Mellom tillagingskjøkkenet og mottakelseskjøkkenet
- Mellom kjøkkenet og avdelingene
- Mellom- og i avdelingene
- På tvers av kjøkken, avdelinger og ansatte
- Til de spisende
- Til de pårørende

Motivasjon er en viktig del av kommunikasjonen. Derfor er det viktig å følge opp, svare på hvorfor vi jobber med å redusere matsvinn, sette mål, kommunisere til hjertet, løfte fram gode eksempler internt eller lære av andre, være bevisst på at oppmuntring er en viktig motivasjonsfaktor. Det går også an å ha det gøy når man jobber med matsvinn.

Organisering av arbeidet med å redusere matsvinn i omsorgssektoren

I mange kommuner er arbeidet med å redusere matsvinn i omsorgssektoren forankret i klima- og energiplanen.

Vår erfaring er at det er nyttig å peke ut ressurspersoner lokalt som kan drive arbeidet og som inngår i selve arbeidsgruppen. Kjøkkensjefen kan for eksempel være leder for den praktiske gjennomføringen. Vedkommende rapporterer til klima- og energirådgiveren i kommunen eller den som har ansvaret for tiltak i kommunens klima- og energiplan. De som arbeider med matsvinn bør få kunnskap, tid, ressurser og anerkjennelse av sitt arbeid.

Ledelsesforankring og en tydelig ansvarsfordeling er en forutsetning for å sikre kvalitet i arbeidet med matsvinn, måltider og ernæring. Kommunene skal sikre at god ernæringspraksis er en integrert del av kvalitetssystemet, og at mattilbudet er i henhold til nasjonale anbefalinger.

Ledere og ansatte i pleie- og omsorgstjenesten har ansvar for å legge forholdene til rette slik at brukere får tilbud om helsefremmende, gode måltider og at virksomhetene har god ernæringspraksis. Lederne skal sørge for at det finnes kunnskapsbaserte rutiner og prosedyrer for mat, matsvinn og ernæringsarbeid og at disse følges, samt at det er tilstrekkelig kompetanse blant de ansatte. De ansatte skal få tillitt og ansvar, og tjenestene skal bygge opp under brukernes egne ressurser og involvere pårørende.

Ledere bør anerkjenne arbeidet knyttet til mat, matsvinn og ernærings slik at det prioriteres på lik linje med andre oppgaver i pleie- og omsorgstjenesten.

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.

Personalet

Å servere mat og legge til rette for gode måltidsopplevelser er en viktig oppgave i pleie- og omsorgstjenesten. Personalets egne holdninger til mat og måltider har stor betydning for hvordan maten tilberedes og hva som spises. Personalet må kjenne til pasientens behov og ønsker, og den som skal servere maten må vite om pasienten har problemer som påvirker spisingen.

De ansatte på sykehjemmene har mange fagområder de skal være oppdatert på, og turnusarbeid medfører at det er ulike personer på jobb hver dag. Ernæring og slutttilberedning av varmmat er et av områdene alle skal ha kompetanse på, og det er krevende å sikre at alle ansatte får opplæring. Det samme gjelder for arbeidet med reduksjon av matsvinn i sektoren. Denne opplæringen må skje kontinuerlig.

Sjekklister/tiltakslister for å redusere matsvinn i omsorgssektoren

Kjøkkensvinn

Innkjøp

Tiltak
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

Tiltak
Planlegg etter prinsippet først inn – først ut
Hold orden slik at dere har en god oversikt
Frys ferskvarer som ikke blir brukt
Merk åpnete 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

Tiltak
Lag akkurat passe mat
Lag og send mat i kjeler/beholdere av ulik størrelse
Lag maten i omganger dersom det er mulig
Evaluer menyer og gi tilbakemelding på menyer til menyansvarlig
La dypfryst mat tine langsomt i kjøleskap
Vei og mål all mat som sendes. Ta ikke «litt ekstra»
Lage mindre porsjonsstykker
Skjær ikke opp mer frukt og grønt enn nødvendig (skjær heller flere ganger)

Serveringssvinn

Menyplanlegging

Tiltak
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

Tiltak
Bli kjent med matgjestene og ha tilpassede porsjonsstørrelser
Gi tilbakemelding til menyansvarlig
Skap gode rutiner for å holde oversikt over tilstedeværelse og fravær

Servering

Tiltak
Legg bare så mye mat som beregnes å bli spist på tallerkenen
Bruk riktig størrelse på serveringsbestikk
Gi regelmessige tilbakemeldinger til kjøkkenet
Ha oversikt over tallerkener som er satt fram for å ha oversikt over mange som har spist
Gjør det enkelt for personalet å få mer mat fra kjøkkenet dersom det er behov for det
Muliggjør valg av ulike porsjonsstørrelser

Ta vare på rester

Tiltak
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

Tiltak
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

Vedlegg

1. Eksempel på matkastedagbok ved bruk av Excel

Registreringskjema for fast og flytende matsvinn (Ikke spiselige deler som f. eks fraskjær, skrell og bein skal ikke tas med i målingene)													
Virksomhet:													
Avdeling:													
Tidsperiode:	22.06.20 - 05.07.20												
Antall beboere:													
DATO	FROKOST			LUNSJ			MIDDAG			KVELDSMAT			Antall pasienter
	kg	dl	Merknader	kg	dl	Merknader	kg	dl	Merknader	kg	dl	Merknader	
22.jun													
23.jun													
24.jun													
25.jun													
26.jun													
27.jun													
28.jun													
29.jun													
30.jun													
01.jul													
02.jul													
03.jul													
04.jul													
05.jul													

2. Eksempel på veiledning til veiing



Østre Toten
kommune

HUSK!

I perioden 19.10.20 til 06.12.20 skal alle spisbare matrester veies før de kastes

Aktivitet	Ansvarlig
Faste og flytende matrester fylles i hver sin bøtte, og leveres på postkjøkken etter hvert måltid.	Pleiepersonell
Fast matsvinn registreres i kilo ved bruk av vekt. (Husk å trekke i fra vekt på bøtte ved registrering)	Kjøkkenpersonell. Pleiepersonell blir med hvis mulig.
Flytende matsvinn registreres i desiliter (bruk målet i bøtta eller ca omregne til dl ved bruk av vekt, husk å trekke fra vekt på bøtta ved registrering)	Kjøkkenpersonell. Pleiepersonell blir med hvis mulig.
Resultater føres i veieskjema «Registreringsskjema for fast og flytende matsvinn»	Kjøkkenpersonell
Matavfallet kastes deretter på i avfallsdunk på vanlig måte når det aktuelle måltidet er avsluttet/bortryddet	Kjøkkenpersonell
Ferdig utfylt skjema legges til enhetsleder kjøkken etter informasjon på liste.	Kjøkkenpersonell

Dette SKAL veies (fast):

- Skorper fra brød o.l.
- Brødmatt, pålegg
- Middagsrester (poteter, kjøtt, fisk, grønnsaker)

Dette SKAL veies (flytende):

- Drikkerester av kaffe, melk, saft, juice o.l.
- Saus (skilles fra øvrig middagsmat når det ikke er for arbeidskrevende)
- Supper

Dette skal IKKE veies:

- Skrell/skall fra poteter, bananer, appelsiner osv
- Kjerner og steiner fra epler, plommer o.l.
- Bein
- Kaffegrut, teposer
- Vann

3. Eksempel på tilbakemeldingsskjema til kjøkken

Tilbakemeldingsskjema til kjøkkenet uke _____

FROKOST – hvor mye er igjen?

	Brødsiver (halve)	Havresuppe	Grøt
Tirsdag			
Torsdag			
Lørdag			

LUNSJ – hvor mye er igjen?

Tirsdag	
Torsdag	
Lørdag	

Hvordan var smak/konsistens? _____

MIDDAG – hvor mye er igjen?

	Hovedrett	Poteter	Grønsaker	Saus	Dessert
Tirsdag					
Torsdag					
Lørdag					

Hvordan var smak/konsistens? _____

KAKER- på helg, hvor mye er igjen?

Lørdag	
Søndag	