

Regiondirektøren
Direktøren for KRUS
Direktøren for KITT
Fengselslederne

Rundskriv

Nr.
KSF 3/2004

Vår ref:
00/09483 D ET/mha

Dato:
28.06.2004

Kosthold. Retningslinjer til forskrift § 3-23 til lov om straffegjennomføring.

1. Forskriften § 3-23 til lov om straffegjennomføring. Kosthold. Innkjøp

Kostholdet i fengselet skal være i overensstemmelse med gjeldene regler for dette. Bruk og oppbevaring av kosttilskudd er ikke tillatt, unntatt når kosttilskudd forordnes av lege av medisinske årsaker. Forbudet gjelder ikke ordinært vitamintilskudd som utdeles i forbindelse med måltider.

Innsatte skal ha adgang til å kjøpe nærings- og nytelsesmidler og toalettartikler minst én gang pr. uke.

Fra retningslinjene til forskriften § 3-23:

Med nærings- og nytelsesmidler menes for eksempel frukt, grønnsaker, pålegg og drikke.

2. Retningslinjer om kosthold til fengslevesenet

2.1 Innledning

Retningslinjene har sin basis i den ernæringspolitikk som Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet anbefaler.

I tilknytning til retningslinjene er det utarbeidet en nærmere veiledning om de enkelte måltidene. Denne er ment som et hjelpemiddel til kjøkkenpersonalet slik at intensjonene i retningslinjene kan følges best mulig opp.

Innenfor rammen av retningslinjene er det overlatt til de ansvarlige på kjøkkenet å presentere et kosthold som er ernæringsmessig tilfredsstillende. Dersom maten leveres av ekstern leverandør, påser leder av fengsel at leveransen (maten) er i tråd med disse retningslinjene. Fengselet forplikter seg til å informere leverandøren om retningslinjene.

For å oppnå et variert kosthold innenfor gitte budsjettmessige rammer, anbefales det å planlegge kostholdet innenfor et tidsrom på fra 4 - 8 uker (4 måltider pr. dag) alt etter hvordan kjøkkenet legger opp sine menyer.

Retningslinjene anvendes i nær tilknytning til veiledningsdelen og til IK-mat. (IK-mat er forskrift om internkontroll for å oppfylle næringsmiddelreguleringen, og skal forefinnes i alle fengsler og overgangsboliger.)

Disse retningslinjene gjelder alle fengsler og overgangsboliger som tilbereder mat til innsatte, og utfyller forskriften § 3-23 til lov om straffegjennomføring.

2.2 Formål

Enhver innsatt i norske fengsler skal kunne spise seg mett på alminnelig, god og ernæringsmessig riktig mat.

Ernæringsmessig riktig mat, defineres i punkt 2.3. Tilstrekkelig mengde mat er angitt i veiledningsdelen. Det er opp til de ansvarlige på kjøkkenet å presentere et kosthold som tilfredsstillende kravene.

2.3 Nærmere retningslinjer om kosten.

Alt kjøkkenpersonale og annet personale som er i kontakt med maten skal være innforstått med disse retningslinjene.

§ 1 GENERELT OM RETNINGSLINJENE. Fengsler som får varm mat fra ekstern leverandør plikter å påse at retningslinjene følges, og skal forelegge disse for leverandøren. For øvrig skal alle fengsler legge til rette for et variert og kompletterende kosttillegg gjennom brødmåltidene slik at det totale kosthold tilfredsstillende krav som stilles i §§3 og 4.

§ 2 GENERELT OM KOSTEN. Kostholdet skal sikre de innsatte mat som inneholder tilstrekkelige energi- og næringsstoffer. Kostens ernæringsmessige sammensetning skal være basert på de anbefalinger som til en hver tid gis av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Disse bestemmelser er rammebetingelser og forutsetter utstrakt bruk av kokebøker og annen faglitteratur.

§ 3 KOSTENS ENERGIINNHALD. Næringsinnholdet bør være i gjennomsnitt 12. Mj. Ved høyere energibehov økes brødmåltidene.

§ 4 KOSTENS SAMMENSETNING. Kosten skal settes sammen slik at den inneholder 10 – 15 % protein, ca 30 % fett og 55 - 60 % karbohydrat. Ca. 30 % av energiinntaket skal komme fra middagen. Maksimum 10 % av energiinnholdet i maten bør komme fra sukker.

§ 5 SVINN OG VEKTTAP. De næringsverdier og mengdeangivelser som er spesifisert i veiledningsdelen, gjelder ferdig tilberedt mat.

§ 6 KVALITETEN PÅ RÅVARER. Den kjøkkenansvarlige har ansvar for at kvaliteten på de råvarer som benyttes tilfredsstillende kravene i IK-mat, jf. pkt. 2.1, 3. avsnitt.

§ 7 KOST - betegnes her som hverdagskost, spesialkost og alternativ kost. Hverdagskost er alminnelig kost som tilsvarer den kosten befolkningen spiser til daglig.

Spesialkost er kost som blir forordnet av lege, med bakgrunn i den innsattes helsetilstand. Valg av kost skal skje i samarbeid med kjøkkensjefen. Ved allergier må det legges frem allergitest.

Alternativ kost er kost som avviker fra hverdagskosten, som den innsatte kan få av overbevisningsgrunner. Alternativ kost gitt på dette grunnlaget skal innvilges dersom den innsatte levde på slik kost umiddelbart før innsettelsen. Fængselsledelsen skal innhente opplysninger om dette ved innsettelse, eksempelvis gjennom inntakssamtalen.

Personer som ved innsettelse er vegetarianer, har rett på vegetarkost. Med vegetarkost menes lakto-ovo-vegetabilsk kost. (Se Retningslinjer for kosthold i helseinstitusjoner.) Kosten skal følge hverdagskosten med hensyn til porsjonsstørrelse og sammensetning av måltid i det omfang det er mulig. Morgen- lunsj- og kveldsmåltidet skal være det samme som hverdagskosten.

Det skal ved tilberedning og utlevering av maten så vidt mulig tas hensyn til den innsattes religiøse overbevisning.

§ 8 PLANLEGGING OG INNKJØP. Den kjøkkenansvarlige skal sørge for at det blir utarbeidet planer for kostholdet for 4 - 8 uker fremover slik at kostens ernæringsmessige innhold og sammensetning blir ivaretatt i henhold til retningslinjene og at innkjøp gjøres mest mulig rasjonelt. Planlegging, budsjettering og innkjøp foretas i overensstemmelse med de rutiner som gjelder i fengselet forøvrig.

§ 9 DISTRIBUSJON. Det må være tilstrekkelig koke- og stekeutstyr til at maten kan ferdigstilles samtidig. Distribusjonsutstyret skal være av en slik art at de tilfredsstiller IK-mat's krav. I den grad distribusjon av maten er avhengig av sikkerhetspersonell må rutiner for dette samkjøres.

Det må innføres rutiner for å melde fra om interne flyttinger av innsatte slik at riktig mat bringes riktig innsatt til rett tid.

§ 10 FENGLER SOM IKKE TILBEREDER MIDDAGEN SELV. For fengsler som kjøper middagen fra ekstern leverandør gjelder de samme retningslinjene som for fengsler med eget kjøkken. Når avtaler om levering inngås skal retningslinjene legges til grunn.

§ 11 HYGIENE/RENHOLD. Den ansvarlige på kjøkkenet sørger for at den hygieniske standard på kjøkkenet til enhver tid er tilfredsstillende og i overensstemmelse med gjeldende forskrifter for internkontroll for å oppfylle næringsmiddelovgivningen. (IK-mat).

3 Nærmere veiledning om de enkelte måltidene

3.1 Middagen.

Til middagen bør det tilbys hovedrett samt forrett eller dessert. Av ernæringsmessige hensyn skal det tilbys fisk minst to ganger pr uke.

3.1.1 Veiledende porsjonsstørrelser

Saus og poteter bør tilbys den innsatte ved behov.

Den veiledende porsjonsstørrelsen er ferdig tilberedt vare.

Helt kjøtt uten ben	150 gram
Helt kjøtt med ben	225 gram
Innmat	150 gram
Fjørfe med ben	300 gram
Fjørfe uten ben	150 gram
Farseprodukter	200 gram
Fisk uten ben	150 gram
Fisk med ben	225 gram
Poteter	300 gram
Ris og Pasta	200 gram
Grønnsaker	150 gram
Saus	200 gram

3.2 Brødmåltidene

Brødmåltidene består i hovedsak av frokost, lunch og kveldsmat. Brødmåltidene er en stor utfordring både når det gjelder næringsverdi, variasjon og servering.

Brødvarer: Det bør være tilgang på flere typer brødsorter, samt knekkebrød og forskjellige kornblandinger.

Margarin: Ut i fra den ernæringsmessige sammensetningen av kostholdet bør det brukes myke margarintyper. Anbefalinger tilsier at det ikke bør brukes mer enn 3 gr. margarin pr. skive, og at margarin kan /bør sløyfes i de tilfeller det velges smørepålegg.

Pålegg bør kunne velges av den innsatte selv i størst mulig grad, så fremt forholdene i det enkelte fengsel er tilrettelagt for dette.

I de tilfeller den innsatte kan velge pålegg selv, bør det foreligge en liste over pålegg som kan velges. I de tilfeller den innsatte ikke selv kan velge pålegg er det kjøkkenansvarlige som skal påse at det er variasjon.

Se forøvrig retningslinjene § 4, om kostens sammensetning

3.3 Drikke

Melk. Ved valg av drikke anbefales lettmelk. Anbefalt mengde 0,5 liter pr. dag.

Saft/juice kan gies som et alternativ til melk.

Kakao kan serveres en gang i uken.

Kaffe skal tilbys. Anbefalt mengde er 250 gr. filter/kokemalt, eller 50 gr. pulverkaffe pr. uke.

Te skal tilbys som erstatning for kaffe. Anbefalt mengde 25 poser pr. uke..

4. Tilgjengelig faglitteratur

Følgende faglitteratur skal være tilgjengelig ved fengselets kjøkken:

- **Retningslinjer for kosthold i helseinstitusjoner**, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, ISBN 82-00-41917-7
- **Matvaretabellen**, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, ISBN 82-0528499-7
- **Næringsmiddelhygiene** (Industriell næringsmiddelhygiene) ISBN 82-5840423-7

Følgende litteratur kan være hjelpemidler, og bør være tilgjengelig ved fengselets kjøkken:

- **Helsemat**, Anette Wolter, ISBN 82-90069-62-6
- **Ernæringslære for sykepleiere**, Walborg Sandvik og Knud Søyland, ISBN 82-0043229-7
- **Bransjelære. Hotell og Næringsmiddelfag**, Helge Helmersen ISBN 82-584-0192-0

- **Kosthold og ernæring. Hotell og Næringsmiddelfag**, Unni Sefaniassen Eide, ISBN 82-584-0406-7
- **Hygiene og mikrobiologi. Hotell og Næringsmiddelfag**, Else Liv Hagesæter, ISBN 82-584-020+5-6
- **Spis deg glad**, Harvey og Marilyn Diamond, ISBN 82-504-2187-6
- **Den nye store kokeboken**, ISBN 82-512-0499-2
- **Grønn bok**, Norske Meierier, ISBN 82-516-1381-7
- **Den store vegetarboken**, Colin Spencer, ISBN 82-7384-199-5

5. Ikrafttredelse

Disse retningslinjen gjelder fra 01.08.2004 og erstatter Kostholdsreglement for fengslevesenet gitt av Fengselsstyret, og sist revidert 1.12.1987.

Med hilsen

Andreas Skulberg
avdelingsdirektør

Erika Tonna
rådgiver