



Riktlinjer för mat i förskolan

Krokoms
kommun
- en bra del
av Jämtland

Foton: Maria Månsson
Omslaget visar grönsaker från Ås Trädgård

Maten i förskolan

Gemensamma riktlinjer om mat och måltider för förskola i Krokoms kommun.

Innehållet är utarbetat av en arbetsgrupp bestående av:
Åsa Larsson, verksamhetschef Barn och utbildning.
Lena Träskvik, kostchef.

På uppdrag av Samhällsbyggnadsnämnden Krokoms kommun.

Innehåll:	Sid
Inledning	3
Syfte	3
Målsättning med måltiderna i förskolan.....	4
Ansvar för kosten och kosthanteringen	4
Matsedelsplanering	5
Tillagningsmetoder och transporter	5
Måltider	5
Tallriksmodellen.....	7
Livsmedelsval.....	8
Pedagogisk måltid.....	12
Åtgärder för samråd	12

Inledning:

Visionen är att genom god och näringsriktig mat förebygga ohälsa hos kommunens invånare samt att förmedla goda matvanor och erbjuda kvalitetssäkrade måltider som anpassas utifrån matgästens behov.

Måltiderna ska stimulera social samvaro och maten ska serveras i en trevlig miljö som skapar förutsättningar för att kunna äta sin måltid i lugn och ro.

Det är vår förhoppning att dessa riktlinjer ska bli väl mottagna och användas som ett stöd i vardagsarbetet bland ansvariga för våra barns och ungdomars måltider.

Syfte:

Dessa riktlinjer anger en övergripande viljeinriktning och ambitionsnivå för måltidsverksamheten inom förskolan.

Syftet är att säkerställa en lägsta kvalitetsnivå för individen.

Riktlinjerna ska ge vägledning för alla som arbetar med barns kost, utveckling och lärande.



FÖRSKOLA, FAMILJEDAGHEM

Målsättning med måltiderna i förskolan

Alla aktiviteter under dagen präglas av förskolans läroplan (Lpfö98) och har ett pedagogiskt syfte. Detta gäller även måltiderna. Måltiderna ska ge goda vardagsrutiner och bordsvanor. Måltiderna ska lära/vänja barnet att steg för steg börja äta allsidigt. Måltiderna ska också ge en stund av vila, återhämtning och träning i social samvaro.

Att tillgodose olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande rekommendationer och därmed bidra till hälsa och välbefinnande.

Att grundlägga bra matvanor som på sikt är hållbara både för hälsa och miljö.

Att ta till vara svensk matkultur samt med mat från olika länder öka förståelsen för andra kulturer

Ansvar för kosten och kosthanteringen

På de flesta förskolor tillreds lunchen i ett större produktionskök och skickas ut till resp förskola. Där finns ett ekonomibitråde som omhändertar maten och serverar den på ett trevligt sätt samt ansvarar för diskning och städning. Vid de förskolor där det produceras lunch ansvarar en kokerska för tillredningen.

Kostenhetens personal ansvarar för tillredning av frukost, förberedelse av mellanmål och diskning.

Kostenhetens verksamhetsansvariga personal ska tillsammans med kokerskan/ekonomibitrådet ansvara för att:

- förskolan erbjuder måltider som uppfyller Statens livsmedelsverks SLV rekommendationer " Bra mat för barn i förskola " .
- livsmedelslagstiftningen följs och att hanteringen sker på ett tillfredsställande sätt
- kokerskan/kocken får lagstadgad och övrig fortbildning
- kokerskan/kocken besitter kunskap om specialkost vid födoämnesöverkänslighet.

Familjedaghemmet

En gemensam matsedel för familjedaghem och förskola är lämpligt. Verksamhetsansvarig ska tillsammans med dagbarnvårdaren ansvara för att familjedaghemmet erbjuder måltider som uppfyller SNR (Svenska näringsrekommendationer).

Matsedelsplanering:

Matsedeln är gemensam för förskola och skola.

Den består av en huvudrätt samt en alternativrätt varje dag. Huvudrätten är den måltid som ska serveras inom förskolan. Om det finns orsaker att ej servera huvudrätten finns möjlighet att ändra till alternativrätten.

För förskolor med mottagningskök som önskar göra dessa förändringar ska detta i god tid meddelas produktionsköket.

Vid upprättande av matsedlar ska vi ta vara på vårt kulturarv i form av svensk "husmanskost", samt ta del av andra länders mattraditioner.

Matsedeln upprättas av en matsedelsgrupp bestående av kostsamordnare, kokerskor i produktionsköken och förskoleköken samt deltagare från mottagningsköken. Den granskas och godkänns av kostchefen.

Vid planering av matsedeln tas hänsyn till livsmedelsverkets (SLV) rekommendationer gällande val av råvaror, näringsinnehåll, frekvens av maträtter mm.

Se livsmedelsverkets hemsida:

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/bra_mat_i_forskolan_2007.pdf

Tillagningsmetoder och transporter

De som ansvarar för tillagningen ska sträva efter att tillaga maten från grunden med råvaror av hög kvalitet och minimera användandet av hel- och halvfabrikat. Utrustning av lokaler och förråd ska vara anpassade efter den verksamhet som bedrivs (t ex val av råvaror och typ av kök) och till den volym som ska produceras.

Vid all transport med mat från annat kök ska detta ske i för ändamålet sådan utrustning att rätt temperatur upprätthålls.

Kvaliteten och säkerheten ska säkerställas med en fungerande egenkontroll.

Måltider på förskolan och i familjedaghem

Frukosten ska täcka 20-25 %, lunchen 25 – 35% och mellanmålet 15 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen.

Servering av måltiderna

Måltiderna ska serveras på regelbundna tider dvs samma tid varje dag (för de äldre barnen kan lunchen förskjutas något beroende på förmiddagens aktiviteter). De minsta barnen 1–2 år behöver äta oftare, Det bör inte vara mer än 2–2,5 timmar mellan måltiderna. Större barn, 3-5 år, klarar av att ha 3-3,5 timmar mellan måltiderna.

Förslag på hur en dag på förskolan kan se ut:

Barn 1–2 år	Barn 3–5 år
kl 07,30 – 08,00 frukost	kl 07,30 – 08,00 frukost
kl 10,00 extra mellanmål	
kl 11,30 lunch	kl 11,30 lunch
kl 14,00 mellanmål	kl 14,00 mellanmål
kl 16,30 extra mellanmål	kl 16,30 extra mellanmål

Frukost

Servering av frukost under 4 veckor:	
Gröt, lättmjölk/standardmjölk, bär/mos/sylt, smörgås med magert pålägg, grönsaker alt frukt	12 ggr
Lätt/standard filmjök, naturell yoghurt, flingor/musli, bär/frukt Smörgås med magert pålägg grönsaker alt frukt	4 ggr
Hemlagad drickchoklad, smörgås med magert pålägg frukt/grönsak, grönsaker alt frukt	4 ggr

Till frukost serveras lätt/standard mjölk, naturell filmjök, naturell yoghurt. Basmusli/cornflakes/havrekuddar serveras som tillbehör. För de yngsta barnen gäller cornflakes/havrekuddar som inte innehåller så mycket fibrer.

Förslag på smaksättning till fil och yoghurt

Kanel, ingefära, kardemumma, russin, torkade aprikoser, bär och färsk frukt.

Lunch

Måltiderna ska vara kompletta, dvs de ska innehålla något från varje sektor i "Tallriksmodellen":

Kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ,

Potatis/pasta/ris,

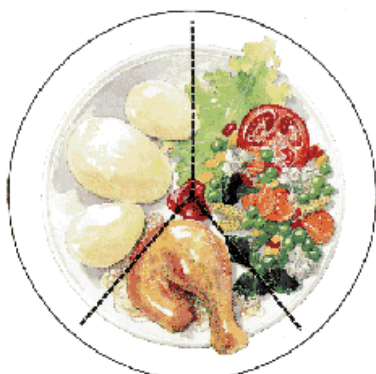
Grönsaker – råa och/eller kokta

Bröd med matfett

Vatten och lättmjölk/standardmjölk som dryck

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid - lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden.



Tallriksmodellen har tre delar:

Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Bröd bör finnas med till alla måltider.

Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.

Den minsta delen är avsedd för kött fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet.

De minsta barnen, 1-2 år behöver lite energirikare mat och ska därför ha lite extra fett i lunchmaten. Enklast är det att blanda en tesked bordsmargarin/smör i barnens matportion vid matbordet.

Lunchrätter	Frekvenser under 4 veckor
Fisk mager/fet	Minst 4 ggr
Köttfärs max 10 %	Minst 4 ggr
Kött/fågel	Minst 3 ggr
Korv (nyckelhålsmärkt)	Högst 3 ggr
Blodpudding/lever	Minst 2 ggr
Soppa m smörgås	2 ggr
Potatisrätt eller vegetarisk rätt	1 gång
Blandrätt	2 ggr

Mellanmål

Mellanmål under fyra veckor:

Smörgås med ett bredbart och ett skivbart magert pålägg, grönsaker alt frukt samt lätt/standard mjölk, naturell filmjök/yoghurt	16 gånger
Kräm: Krämsoppa med låg sockerhalt och 30 gr bär/dl, lätt/standard mjölk, smörgås med ett magert bredbart och ett skivbart pålägg grönsaker alt frukt	1 gång
Grönsaksdipp: Smörgås, grönsaker, dipp och frukt, lätt/standard mjölk	2 gånger
Fest: Ostkaka, pannkaka, paj med vaniljsås, roliga smörgåsar, våfflor, fruktsallad med keso, grönsaksdipp. Saft eller glass, smörgås med pålägg, grönsaker alt frukt	Max 1 gång

Förslag på frukt och grönsaker till smörgåsen:

Gurka, tomat, paprika, morot, banan och keso.

Grönsaksbit bredvid som tilltugg t ex morotsstavar, blomkålsbuketter och vitkålsbitar.

Extramålet till de minsta:

De minsta barnen under 2 år behöver extra mål på förmiddagen.

Det kan bestå av en frukt eller grönsak, ett litet glas mjölk och osötad skorpa, knäckebröd eller en liten mjuk smörgås.

Livsmedelsval:

Dryck

Smaksatt vatten med citron eller apelsin. Lättmjölk rekommenderas till alla barn från 1 år för att minska på det mättade fett som finns naturligt i feta mjölkprodukter. Standardmjölk serveras som alternativ.

Läsk ska inte serveras, saft kan serveras vid fest.



Matfett

Till smörgåsen: matfett med minst 70 gr fett per 100 gr varav högst en tredjedel ska vara berikat med vitamin D. Smör serveras som ett alternativ.

Till matlagningen: Flytande margarin, rapsolja, väljs ett fast margarin till matlagningen ska det innehålla lägst 1/3 mättat fett och vara D-vitaminberikat. Användandet av gräddprodukter (max 15 % fett) och ost ska begränsas i matlagningen.

Mjök

För att fettrekommendationerna ska nås bör den mjök som serveras vara lättmjök, berikat med D-vitamin. Lättmjök, lättfil och lättoghurt innehåller mindre fett, och därmed mindre mättat fett än fetare mjölsorter, men med lika mycket av andra näringsämnen - lättmjök innehåller mer D-vitamin än standardmjök. För mycket mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet. Bland annat därför bör en del av det mättade fett bytas ut mot fleromättat fett. Standardmjök serveras som ett alternativ.



Mer information ang val av mjök samt matfetter finns att läsa på nedanstående länk till Statens livsmedelsverk

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/lattmjolk-och-margarin-i-forskolan>

alt www.slv.se

Salt

Det är bra att barnen tidigt får vänja sig vid mat som inte innehåller så mycket salt.

Därför gäller det att vara sparsam med saltet både i matlagningen och vid matbordet och att inte använda för mycket saltade produkter. Saltet som används ska var joderat. När lättsaltad buljong används behöver inte salt tillsättas i maten.

socker

Det är viktigt att hålla nere sockerinnehållet i måltiderna dels för att inte vänja barnen vid söta livsmedel, och för att få tillräckligt med rätt näringsinnehåll och undvika hälsoproblem i framtiden.

Därför ska söta mjölkprodukter, chokladpulver, flingor, färdiga söta krämer/soppor och bakverk inte ingå i förskolans livsmedelsutbud.

Sylt, ketchup och senap kan serveras som tillbehör till vissa rätter, t ex sylt till pannkakorna.

Max 30 gr socker i sylt och mos ej sötad med sötningsmedel. Till barn med särskilda behov kan sötningsmedel användas i begränsad omfattning och i samråd med föräldrarna.

Pålägg

Härdost med max 17% fetthalt, mjukost 7 % fett. Leverpastej, skinka, korv med hög köttinnehåll och bör vara nyckelhålsmärkt. Kokt skivat ägg, kaviar, messmör högst en gång/vecka pga hög salt/sockerhalt.

Bröd, gryn flingor

Välj olika brödsorter med hälften nyckelhålsmärkta brödsorter. Brödet ska vara osötat. De äldre barnen uppmuntras att äta mer av nyckelhålsmärkt bröd än de yngre. Variera mellan olika typer av gröt (mannagryn, risgryn, havregryn, rågflingor mm.) Små barn kan äta en större andel vitt bröd och oftare gröt och flingor med mindre fibrer.

Nötter, mandel, jordnötter, sesamfrö får inte förekomma i förskolornas och familjedaghemmens mat och lokaler.

Grönsaker

Till lunch ska både råa och/eller kokta grönsaker serveras.

Flera sorter som varierar efter säsong. Servera dem många gånger (ha tålmod och prova igen efter ett tag)

Grönsaker eller rotfrukter ska serveras till varje måltid.

Barn i åldrarna 4-10 år rekommenderas 400 gr frukt och grönsaker/dag. Potatis ingår ej i den mängden. För barn under 4 år gäller det att successivt öka intaget för att de vid fyra års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden.

Mängden frukt är 1 frukt/barn och dag som får spridas över dagen. Grönsaker, råa eller kokta, ska serveras av varierande sorter antal: 3-4 olika/dag.

Soppmåltid med extra smörgås

Matig soppa med kött, fisk eller baljväxter som förstärks med ris/pasta eller potatis. Knäckebröd eller mjukt bröd med smörgåsmargarin och pålägg.

Till det serveras rotfruktsbitar eller grönsaker till smörgåsen och lättmjölk/standardmjölk som dryck.

Specialkost

För barn med födoämneskänslighet, allergier eller andra medicinska skäl ska köket ha ordentlig information om det enskilda barnets specifika behov.

Födelsedagar och "mys"

Vi rekommenderar att födelsedagar firas i vid ett gemensamt tillfälle varje månad, barnens födelsedag kan uppmärksammas på annat sätt.

Traditioner

Enligt läroplanen för förskolan (Lpfö 98) ska svenska mattraditioner föras vidare. Vid påsk, midsommar och jul serveras traditionell mat.

Mat från andra länder finns med i matsedeln.

Utflykter

Mat till utflykt beställs från köket och tas med i kylväskor. Hemlagad mjölkchoklad kan tas med i termos samt smörgåsar från köket.



Pedagogisk måltid

Förskolans uppdrag: Enligt läroplanen för förskolan (Lpfö-98) ska förskolan erbjuda en väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnaden och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt. Förskolan ska också sträva efter att barnen förstår vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Måltiderna är en viktig del av detta. Dessa ska präglas av lugn och ro och social samvaro. Maten ska vara av god kvalitet. Önskemål om mat pga etniska, religiösa eller andra skal ska tillgodoses.

Förskolans måltider fyller en viktig pedagogisk funktion och ger många möjligheter till lärande. Barnen får träning i finmotorik, koncentration, samvaro, hänsynstagande och att samtala. De kan också lära sig mer om mat och bordskick, om vikten av god hygien såsom att tvätta händerna innan maten. Vid måltiderna ges barnen möjlighet till ansvarstagande och till att ha inflytande över sin vardag i förskolan.

Exempel på detta kan vara att barnen själva bestämmer över hur mycket de vill äta, vilken smörgås de vill ha, vilka grönsaker osv.

Måltiden ska vara en trevlig stund med personal och barn som goda förebilder.

Barn ska ges möjlighet att pröva nya livsmedel och maträtter för att bredda sina erfarenheter av olika smaker. Maträtten kan behöva återkomma upprepade gånger innan de accepteras av barnen. Genom att få möjlighet att smaka och tid att vänja sig vid olika maträtter ges goda förutsättningar till att utveckla en positiv inställning till mat.

En god omvårdnad och bra mat är viktiga förutsättningar för att barnen ska må bra, växa, lära och utvecklas.

Åtgärder för samråd

På sikt utse ett eller flera kostombud på varje förskola som fungerar som en länk till köket och föräldrarna när det gäller olika frågor kring mat.

Uppföljning:

Riktlinjerna ska antas av Samhällsbyggnadsnämnden 1 gång/år.