



Kostpolicy - Förskolor och familjedaghem

Bakgrunden till kommunens gemensamma kostpolicy för förskoleverksamheten är att:

- erbjuda alla barn i förskoleverksamheten samma utgångspunkt och möjligheter till att lära sig hälsosamma matvanor tidigt i livet.
- all berörd personal inom verksamheten ska känna till och arbeta efter riktlinjerna i kostpolicyn.

Mål och syfte

Enligt förslag till beslut i kommunfullmäktige för Mål och Budget 2008.

”Måltidsverksamheten inom förskolorna och familjedaghemmen ska vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för barns välbefinnande och sociala utveckling”

Måltiden skall grundläggas goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö.

Måltiden ska vara aptitlig och varierande, miljön ska vara trivsamt, ombonat och förmedla ”matglädje”.

Hänsyn skall tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.”

Måltider på förskolan och i familjedaghem

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

Servering av måltiderna

Måltiderna skall serveras på regelbundna tider dvs. samma tid varje dag (för de äldre barnen kan lunchen förskjutas något beroende på förmiddagens aktivitet). De minsta barnen 1-2 år behöver äta ofta, 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. 11.00-11.30 lunch	kl. 11.00-12.00 lunch
kl. 14.00 mellanmål	kl. 14.00 mellanmål
kl. 16.30 extra mellanmål	kl. 16.30 extra mellanmål



Frukost

Servering av frukost under två veckor:	
Gröt, lättmjölk, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg och grönsak	6 ggr
Lättfil, lätt naturell yoghurt, flingor/müsli, bär/frukt, smörgås med pålägg och grönsak	4 ggr

Erbjud olika typer av frukost under veckan. Variera med olika sorters gröt, flingor och brödsorter. Använd inte sötade sorter utan smaksätt gärna gröt, flingor och yoghurt själva med bitar av frukt, russin, bär, lättsockrad sylt mm. Ägg kan serveras till frukost en gång per vecka. Ett halvt glas juice (1 dl) serveras som dryck till frukost eller mellanmål.

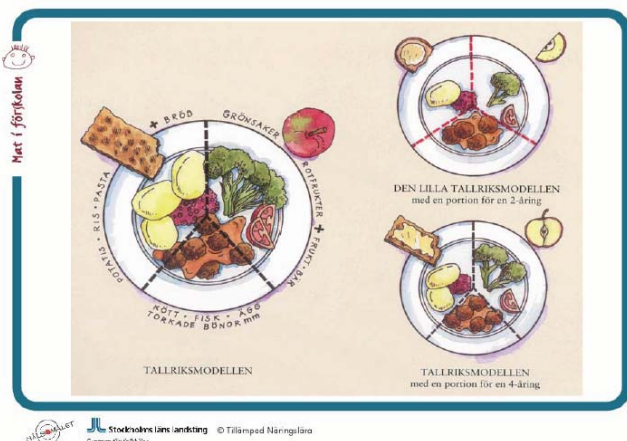
Förslag på smaksättning till fil och yoghurt

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

Lunch

Måltiderna ska vara kompletta, det vill säga de ska innehålla något från varje sektor i Tallriksmodellen: kött, fisk, ägg eller vegetariskt alternativ, potatis, pasta eller ris, grönsaker – råa och kokta samt bröd med matfett, vatten och lättmjölk som dryck.

Tallriksmodellen



Tallriksmodellen för en vuxen person, överst till höger modellen för en 2-åring och den undre modellen är för en 4-åring.

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 eller olja i barnens matportion vid matbordet.

Lunch rätter	Frekvenser under fyra veckor
Fisk mager/fet	Minst 4 ggr
Köttfärs max 10 % fett	Minst 4 ggr
Kött/fågel	Minst 3 ggr
Korv (nyckelhålmärkt)	Högst 2 ggr
Blodpudding/lever	Minst 2 ggr
Soppa med minst 1/3 port potatis/ris/pasta/gryn	2 ggr
Potatisrätt eller vegetariskt rätt	1 gång
Blandrätt	2 ggr

Mellanmål

Mellanmål under fyra veckor

Mjök och smörgås: Lättmjök, naturell lättfil/yoghurt, smörgås med pålägg och grönsak, frukt.	16 gånger
Krä: Krä/soppa med låg sockerhalt och 30 g bär/dl, lättmjök, smörgås med pålägg, grönsak.	1 gång
Grönsaksdipp: Lättmjök, smörgås, grönsaker, dipp, frukt. Smoothie, smörgås med pålägg, grönsak.	2 gånger
Festligt mellanmål: pannkaka, kesokaka, paj med vaniljsås, roliga smörgåsar, våfflor, fruktsallad med keso, korv med bröd, Saft eller glass, smörgås med pålägg, grönsak, frukt. Varm choklad som dryck vid mellanmål ute.	max 1 gång

Förslag på frukt och grönt till smörgåsen

Gurka, tomat, paprika, morot, banan, olika rörer t.ex. keso med grönsaker eller kikärtsröra.

Grönsaksbit bredvid som tilltugg t.ex. morotsstav, blomkåls-bukett, vitkålsbit och mager dipp (se bilaga 1).

Extramålet på förmiddagen

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

Det kan bestå av en frukt eller grönsak, ett litet glas mjök och osötad skorpa, knäckebröd eller en liten mjuk smörgås. De lite äldre barnen kan också behöva ett extra mål på förmiddagen om de har sin lunch lite senare.

Matsedelsplanering

Matsedeln läggs upp med en fyra veckors rullande grundmatsedel för att få en bra fördelning på Kött-, korv-, fisk- och vegetariska rätter. Utifrån grundmatsedeln planeras sedan en rullande matsedel med variation på de olika maträtterna.

För att få ett likvärdigt utbud och kvalitét har förskolorna och familjedaghemmen en gemensam grundmatsedel med skolorna men den anpassas till barnen inom förskoleverksamheten.

Livsmedelsval

Dryck

Vatten gärna smaksatt med citron eller apelsin (se bilaga 1). Lättmjök berikad med D-vitamin rekommenderas till alla barn från 1 år för att minska på det mättade fett som finns naturligt i feta mjökprodukter (ny rek våren 2007). Juice max 1 dl/dag. Det ska vara ren fruktjuice utan tillsatt socker eller sötningsmedel. Läsk ska inte serveras. Saft kan serveras ibland vid fest.

Matfett

Till smörgåsen: matfett med minst 60 g fett per 100 g varav högst 1/3 är mättat, matfettet skall vara berikat med D- vitamin.

Till matlagning: rekommenderas flytande margarin eller rapsolja, används fast margarin till matlagningen skall det innehålla högst 1/3 mättat fett och vara D- vitaminberikat (se bilaga 1). Gräddprodukter och ost ska begränsas i matlagningen. Huvudsakligen används standardmjök men grädde, gräddfil, matyoghurt och creme fraiche kan användas ibland för att förhöja smaken men fetthalten skall ligga under 15%. Produkter med härdat och delvis härdat fett ska inte användas.

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 matlagning och vid matbordet och att inte använda för mycket salta produkter. Saltet som används ska vara joderat. Om såspulver och 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 näring 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 pannkaka och köttbullar. Det ska vara lättsockerad sylt och mos och ej sötad med sötningsmedel (se bilaga 1). Till barn med särskilda behov kan sötningsmedel användas i begränsad omfattning och i samråd med föräldrarna.

Kryddor

Maten ska vara smakrik men ändå inte stark. Olika kryddor och livsmedel som örtekryddor, peppar, citron, lime, lök mm är smakrika kryddor som hjälper till att lyfta fram smaken. Livsmedel med smakförstärkare (E 620 – E650) ska inte användas.

Pålägg

Hårdost med max 17 % fetthalt, mjukost 7 % fett. Leverpastej, skinka, som är nyckelhålmärkta serveras dubbelt så ofta som ost eftersom de innehåller mer järn.

Korv med hög kötthalt, hårdkokt skivat ägg, Röror t.ex., kesoröra, kikärtsröra, grönsaksröra och tonfisk/makrillröra (se bilaga 1).

Kaviar och messmör högst 1 gång/vecka pga. hög salt/sockerhalt.

Bröd, Gryn och Flingor

Välj olika brödsorter som är osötade. En bra tumregel är att välja bröd där sockret är angivet efter jästen i innehållsförteckningen (se bilaga 1). Hälften av brödsorterna ska vara nyckelhålmärkta. De äldre barnen uppmantras att äta mer av nyckelhålmärkt fiberrikt bröd än de yngre.

Variera mellan olika typer av gröt (mannagryn, risgryn, havregryn, rågflingor m.m.) Små barn kan oftare äta gröt och flingor med mindre fibrer. Servera ett blandat utbud av musli och flingor. De större barnen kan med fördel äta nyckelhålmärkt musli, havrekuddar och flingor. För de yngsta barnen är det bättre om de får lite mindre av de fiberrika flingorna och istället oftare får cornflakes, havrekuddar, rice krispies eller puffat ris som inte innehåller så mycket fibrer.

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

Grönsaker

Till lunchen skall både råa och kokta grönsaker serveras, det ska vara fem sorter som varieras efter säsong. Servera dem många gånger (ha tålmod och prova igen efter ett tag) 10 – 20 gånger.

Grönsaker eller rotfrukter ska serveras till varje måltid (se bilaga 1). Särskilt c-vitaminrika grönsaker är blomkål, broccoli, paprika, salladskål och vitkål. Servera gärna någon av dessa varje dag.

Frukt/bär

Ska serveras varje dag och varieras efter säsongens utbud. Beräkna ca 1 ½ frukt per barn och dag.

Om inte frukt serveras som extramål på förmiddagen är det lämpligt att servera frukt eller bär till frukost.

Soppmåltid med extra smörgås

Matig soppa med kött, fisk eller baljväxter som förstärks med ris, pasta eller potatis. Knäckebröd och rågsiktsbröd som med fördel kan vara hembakat, smörgåsmargarin och köttpålägg. Till det serveras rotfruktsbitar eller grönsaker till smörgåsen och lättmjölk som dryck. *Serveras soppa med extra bröd behövs inte efterrätt eller förstärkt mellanmål.* Vill man ändå ge lite fylligare mellanmål på soppdagen kan man passa på att servera fil/yoghurt med musli/flingor och smörgås med lite matigare pålägg som tex. köttbullar, kesoröra eller ägg den dagen.

Miljöaspekter

Vi tillämpar ”Ät S.M.A.R.T.”

Större andel vegetabilier – mer grönsaker och baljväxter i och till maten.

Mindre ”tomma kalorier” – minska på mängden sötade produkter och livsmedel som ger mycket energi men lite näring.

Andelen ekologiskt ökas – målet är att produktionen och konsumtionen av ekologiska produkter ska öka.

Rätt kött och grönsaker – att äta minst lika mycket nöt-/ lammkött som gris/kyckling.

Mer rotfrukter och grövre grönsaker och mindre salladsgrönsaker

d vs sallad, tomat och gurka. Välj frukt och grönsaker efter säsong.

Transportsnålt – minska antalet transporter av livsmedel.

Livsmedelshygien

Egenkontroll och spårbarhet i köken och på avd är viktiga delar för att livsmedelslagen skall kunna följas. I egenkontrollen bör särskilda rutiner för utflykter finnas.

Specialkost

För barn med födoämnesöverkänslighet, allergier eller andra medicinska skäl ska köket ha ordentlig information om det enskilda barnets specifika behov. Läkarintyg skall visas upp.

Födelsedagar, kalas och mys

Vi rekommenderar att födelsedagar firas vid ett gemensamt tillfälle varje månad, barnens födelsedag kan uppmärksammas på annat sätt. Mys med ”guldkanten” skall vi låta föräldrarna nyttja.

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 och vid temaveckor.

Utflykter

Mat till utflykt beställs från köket och tas med i kylväskor. Hemlagad mjölkchoklad kan tas med i termos. Rutiner ska finnas för barnens handhygien på utflykter.

Den pedagogiska måltiden

Förskolans uppdrag: Enligt *Läroplan för förskolan*, (LpFö -98) ska förskolan erbjuda en väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad 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 på grund av etniska, religiösa eller andra skäl 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 möjligheter till ansvarstagande och till att ha inflytande över sin vardag i förskolan. Exempel på detta är 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. Maträtterna 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.

Uppföljning

På varje förskola bör det finnas ett eller flera kostombud som fungerar som en länk till köket och föräldrar när det gäller olika frågor kring mat.

Föräldrainformation

När ett nytt barn börjar på förskolan skall kostpolicyn lämnas ut till föräldrarna.

Personal information

All ny personal ska informeras om kostpolicyn. Kostpolicyn bör regelbundet diskuteras i personalgruppen för att inte falla i glömska.

Deltagare i referensgrupp från barn- och utbildningsförvaltningen:

Maud Gezelius kostchef

Inger Blomquist kostekonom

Monika Larsson kostekonom

Kristina Måhlgren, förskolerektor

Karin Nilsson Tuorda

Roger Klasson, förskolerektor

Barbro Larsson, rektor

Donald Roeck Hansen, förskolerektor

Maud Alexisson förskolerektor

Elisabeth Tenglund, dagbarnvårdare

Vi har även fått goda råd gällande livsmedelssäkerhet av Karin Andersson, miljöutredare på miljö- och samhällsförvaltningen.

Materialet är hämtat från Bra mat i förskolan, råd för förskolan och familjedaghem Statens Livsmedelsverk 2007.

Mat för små barn från 1 – 6 år, handbok för personal Statens Livsmedelsverk 2002

Mat i förskolan, råd och rekommendationer Centrum för Tillämpad Näringslära Stockholms läns landsting 2006

Kostpolicy för förskola och familjedaghem har utarbetats av

Carina Ekman, leg dietist

Monika Larsson, kostekonom

