

Måltider inom förskolan – en kort information till föräldrar

Många förskolebarn äter huvuddelen av sina vardagsmåltider på förskolan och dessa måltider har därför stor betydelse för barnens näringsintag.

I Nynäshamns kommun arbetar förskoleköken utifrån fastställda riktlinjer för att ge barnen samma förutsättningar till god och näringsriktig mat.

- ❖ Alla barn ska ha möjlighet att äta i lugn och ro.
- ❖ Att servera nyckelhålmärkta produkter för att få en bra balans mellan fett, kolhydrater och protein.
- ❖ Att de mindre barnen i förskolan får extra fett i sin mat.
- ❖ Att de mindre barnen i förskolan får bröd och flingor som är mindre fiberrika då deras magar är känsliga för större mängder fiber.
- ❖ Att det serveras ett säsongsvaryerat salladsbord med grönsaker, rotfrukter och baljväxter.
- ❖ Att socker och salt används i begränsad mängd.
- ❖ Att tänka klimatsmart och äta efter säsong, mindre mängd rött kött samt öka andelen ekologiska livsmedel och minska mängden matsvinn.
- ❖ Att inte använda nötter, mandlar och sesamfrön i matlagningen för att undvika allergiska reaktioner.

Förskolans måltider är fördelade på frukost, mellanmål och lunch.

Andelen ekologiska råvaror är 38 % och all fisk som serveras är MSC-märkt.

Det viktig att anmäla om barnet blir sjukt eller inte kommer till förskolan. Likaså att meddela när barnet kommer tillbaka efter frånvaro. Detta underlättar för kökspersonalen att planera rätt antal måltider och det minskar också matsvinnet.

För de barn som behöver specialkost ska ett intyg lämnas till förskolan, blankett finns att få från köket. Specialkost av medicinska skäl ska även styrkas med läkarintyg.



Måltidspusslet