



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 kostpolicyen.

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 grundlägga goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö. Måltiden ska vara varierande och aptitlig, miljön ska vara trivsam, ombonad och förmedla ”matglädje”. Hänsyn skall tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.”

Måltider på förskolan och i familjedaghem

Frukosten ska täcka 25-30 %, 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. 11.30, lunch	kl. 11.30-12.00, 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	6 ggr
Lättfil, lätt naturell yoghurt, flingor/müsli, bär/frukt, smörgås med pålägg	4 ggr

Till frukost serveras lättmjölk, naturell lättfil, naturell lättyoghurt. Basmüsli/corn flakes/havrekuddar serveras till, för de yngsta barnen gäller corn flakes/havrekuddar som inte innehåller så mycket fibrer. Ett halvt glas juice (1 dl) serveras som dryck.

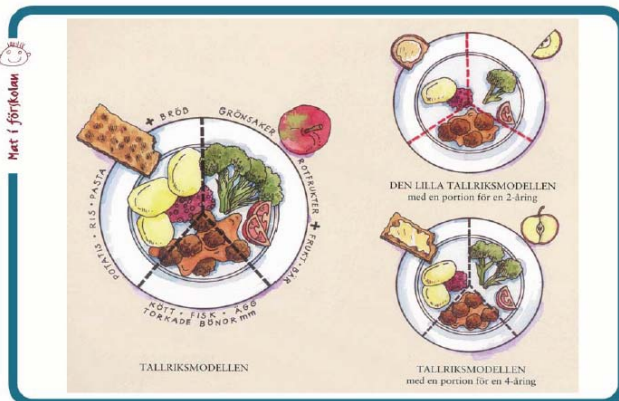
Förslag på smaksättning till fil och yoghurt

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/vegetariskt alternativ, potatis/pasta/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 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 (nyckelhålsmärkt)	Högst 2 ggr
Bloodpudding/lever	Minst 2 ggr
Soppa	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.	2 gånger
Fest ostkaka, pannkaka, paj med vaniljsås, roliga smörgåsar, våfflor, fruktsallad med keso, grönsaksdipp Saft eller glass, smörgås med pålägg, grönsak, frukt.	max 1 gång

Förslag på frukt och grönt till smörgåsen

Gurka, tomat, paprika, morot, banan, olika rörer t.ex. keso och grönsaker. Kikärtsröra, grönsaksbit bredvid som tilltugg t.ex. morotsstav, blomkålsbukett, vitkålsbit och mager dipp.

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 mjök och osötad skorpa, knäckebröd eller en liten mjuk smörgås.

Matsedelsplanering

Matsedeln läggs upp med en sex 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 kvalité har förskolorna och familjedaghemmen en gemensam grundmatsedel med skolorna men den anpassas till barnen inom förskoleverksamheten.

Livsmedelsval

Dryck

Smaksatt vatten med citron eller apelsin. Lättmjölk berikad med D-vitamin rekommenderas till alla barn från 1 år för att minska på det mättade fett som finns naturligt i feta mjölkprodukter (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 70 g fett per 100 g varav högst 1/3 är mättat, matfettet skall vara berikat med vitamin- D t.ex. Milda, Keiju.

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

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. När 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.

Max 30g 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

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. Kaviar, messmör högst 1 gång/vecka pga. hög salt/sockerhalt.
Röror t.ex., kesoröra, kikärtsröra, grönsaksröra och tonfisk/makrillröra.

Bröd, Gryn och Flingor

Välj olika brödsorter med hälften nyckelhålmärkta brödsorter. Brödet ska vara osötat. En bra tumregel är att välja bröd där sockret är angivet efter jästen i innehållsförteckningen. De äldre barnen uppmuntras att äta mer av nyckelhålmärkt bröd än de yngre.

Variera mellan olika typer av gröt (mannagryn, risgryn, havregryn, rågflingor m.m.) Små barn kan äta en större andel vitt bröd och oftare gröt och flingor med mindre fibrer.

Basmüsli/corn flakes/havrekuddar kan serveras, för de yngsta barnen gäller cornflakes/havrekuddar 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 varierar efter säsong. Servera dem många gånger (ha tålamod och prova igen efter ett tag) 10 – 20 gånger.

Grönsaker eller rotfrukter ska serveras till varje måltid.

Frukt/bär

Ska serveras varje dag och varierar efter säsongens utbud.

Soppmåltid med extra smörgås

Matig soppa med kött, fisk eller baljväxter som förstärks med ris/pasta eller potatis, knäckebröd och rågsiktsbröd, 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.

Miljöaspekter

Vi tillämpar ”Ät S.M.A.R.T.”

Större andel vegetabilier
Mindre ”tomma kalorier”
Andelen ekologiskt ökas
Rätt kött och grönsaker
Transportsnålt

Livsmedelshygien

Egenkontroll och spårbarhet i köken och på avd är viktiga delar för att livsmedelslagen skall kunna följas. Systemet för egenkontroll bör ha särskilda rutiner för utflykter.

Specialkost

För barn med födoämnesöverkänslighet, allergier eller andra medicinska skäl ska köket ha ordentlig information om det enskilda barnets specifika behov. Läkarintyg skall lämnas till förskolan. Förvaring av läkarintygen ska ske enligt sekretesslagens föreskrifter.

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.

Åtgärder

På sikt utse ett eller flera kostombud på varje förskola 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

Ingegerd Olofsson kostchef

Maud Gezelius kostekonom

Kristina Måhlgren, förskolerektor

Camilla Rosenqvist, förskolerektor

Roger Klasson, förskolerektor

Barbro Larsson, rektor

Donald Roeck Hansen, förskolerektor

Anna Maria Castaneda, barnskötare

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

