



Sammanfattning av förskoleverksamhetens kostpolicy i Nynäshamns kommun 2015

- Till föräldrar med barn i förskola eller familjedaghem

Bakgrunden till kommunens gemensamma kostpolicy för förskoleverksamheten är att:

- Erbjudas 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

Måltidsverksamheten inom förskolorna och familjedaghemmen skall 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 skall vara varierande och aptitlig, miljön skall vara trivsamt, ombonat och förmedla matglädje. Hänsyn skall tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.

Reviderat 2015



Barn- och utbildnings-
förvaltningen



Hälsa till Nynäshamn!

Frihet att utvecklas

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på rätt sätt. Det är viktigt att våra barn har en god hälsa och får i sig rätt sorts mat. Att maten som serveras innehåller mycket frukt och grönt, att mängden mättat fett är lågt och likaså att inte sockerrika livsmedel serveras som t.ex. godis, kakor och sötade mjölkprodukter, flingor, krämer, marmelad mm.

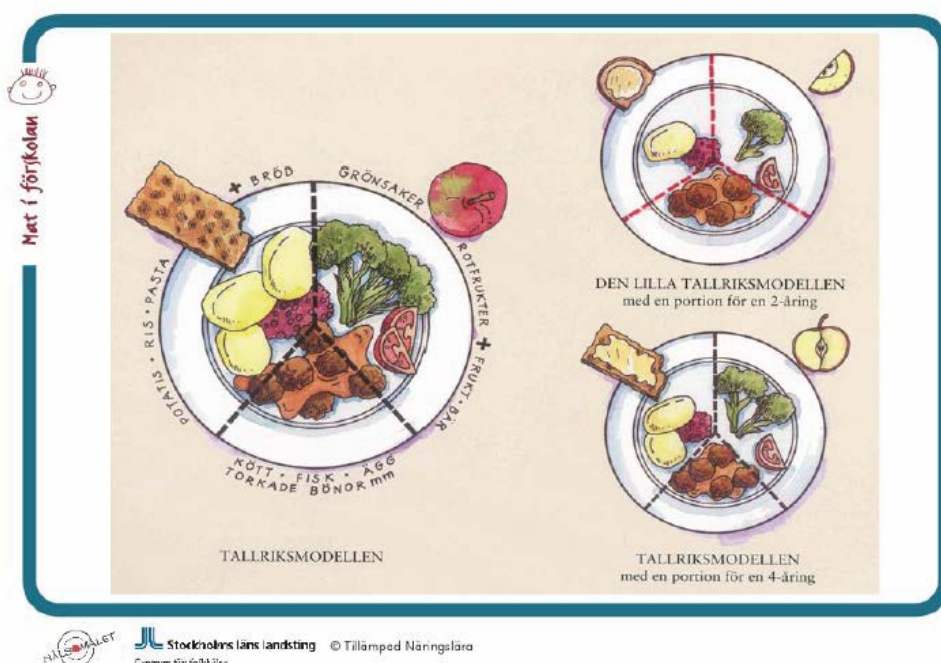
Våra viktigaste riktlinjer:

- Laga god mat med matglädje och omsorg.
- Se till att måltiden blir en trevlig upplevelse i en trygg och lugn miljö. Servera måltiderna på regelbundna tider.
- Som måltidsdryck serveras vatten och lättmjölk. Som törstsläckare rekommenderas vatten. Juice serveras i begränsad mängd och saft bara vid festliga tillfällen. Läsk förekommer inte i förskoleverksamheten.
- Barn över 2 år rekommenderas nyckelhålmärkta livsmedel för att få bra balans mellan fett, kolhydrater och proteiner. För barn som är under två år ska maten innehålla mera fett och mindre fibrer.
- Bröd serveras till varje måltid. Det ska vara osötat och varieras mellan olika brödsorter där hälften är nyckelhålmärkta. De äldre barnen uppmuntras att äta mer av det fiberrika brödet än de yngre barnen.
- Grönsaker eller rotfrukter serveras till alla måltider och frukt serveras dagligen för att vänja barnen vid bra matvanor. Frukt och grönt varieras efter säsong.
- Socker och salt används sparsamt för att inte vänja barnen med sött och salt. Sötningemedel används inte om det inte finns speciella skäl för detta t.ex. barn med diabetes.
- Tillsatser i livsmedel används i begränsad mängd. Genom att kritiskt granska innehållsförteckningen väljs produkter med så få tillsatser som möjligt. Livsmedel med smakförstärkare som glutamat (E620-E625) användas inte.
- Matfett till smörgåsen har minst 70 % fett per 100 g. Till matlagningen används flytande margarin eller rapsolja, för det mesta tillagas maten med standard mjölk men grädde, gräddfil, matyoghurt och crème fraiche kan också användas. Produkter med delvis härdat fett får inte förekomma.
- *Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö får inte finnas i förskoleverksamhetens mat och lokaler pga allergirisken.*

Dagens måltider

Frukosten består av bröd, pålägg, Corn. flakes, basmusli, havrekuddar, lättmjölk, naturella fil- och yoghurtprodukter, frukt och grönsaker i ett varierat utbud under veckan. Fil och yoghurt kan smaksättas med kardemumma, kanel, russin, bär och frukt. Ett par gånger i veckan serveras olika sorters gröt, se respektive förskolas matsedel. Påläggerna är nyckelhålmärkta som hårdost med max 17 % fett, mjukost 7 % fett, köttpålägg serveras dubbelt så ofta som ost eftersom köttpåläggerna innehåller mer järn. Grönsaks- och kesoröror serveras som omväxling. Matfett med minst 70 g fett per 100g och högst en tredjedel mättat fett samt vitamin- D berikat.

Lunchen serveras enl. tallriksmodellen för barnets ålder. Lunchmeny finns på respektive förskola. Måltiderna ska innehålla något från varje del i tallriksmodellen. Del 1: potatis, ris, pasta, bulgur eller couscous. Del 2: grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär. Del 3: kött, fisk, ägg eller vegetariskt alternativ. I måltiden ingår också bröd med matfett och som dryck vatten och lättmjölk.



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

Mellanmålet består huvudsakligen av lättmjölk och smörgås, grönsaker och frukt. Ibland serveras också t.ex. Smoothies, kräm med lågt sockernehåll eller grönsaksdipp till smörgåsen.

En gång per månad kan ett lite festligare mellanmål erbjudas som t.ex. paj, glass och fruktsallad. Barnens födelsedagar kan firas gemensamt en gång per månad och då står förskolan/ familjedaghemmet för det lilla extra och föräldrarna ska inte ta med glass, godis, fikabröd mm.

Under förmiddagen och sen eftermiddag serveras ett litet extra mellanmål.



Måltiderna följer Livsmedelsverkets rekommendationer av näringsinnehåll och variation.

Specialkost

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

Livsmedelshygien

Förskolornas kök och avdelningar har ett utarbetat egenkontroll program som följer livsmedelslagen.

Utflykter

Mat till utflykter beställs från köket och tas med i kylväskor, t.ex. smörgås och frukt, vatten och ev. hemlagad mjölkchoklad som tas med i termos.



Materialet är hämtat från Bra mat i förskolan, råd för förskolan och familjedaghem Livsmedelsverket 2010.

Mat för små barn från 1 – 5 år, handledning för barnhälsovården Livsmedelsverket 2015

Kostpolicy för förskola och familjedaghem har utarbetats av en arbetsgrupp med bl.a. Carina Ekman, leg. dietist och Monika Larsson, kostekonom.

Stadshusplatsen 1, 149 81 Nynäshamn
Monika Larsson, kostekonom, 08-520 680 97
E-post: monika.larsson@nynashamn.se

Vill du veta mer om kostenheten, matsedlar, kostpolicy och annat matnyttigt, besök kommunens webbplats. www.nynashamn.se
– Barn & utbildning