

Riktlinjer för kost i förskolan i Västerviks kommun



Livsmedelsverkets kostråd i ”Bra mat i förskolan” ligger till grund för kommunens riktlinjer.

- Måltiderna i förskolan är mycket viktiga i omsorgen om barnen. Barn och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön och medverka i arbetet i samband med måltiderna.
- Maten inom förskolan ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö.
- Maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för barn i förskolan.
- Kommunens livsmedels- och måltidspolicy ska följas. Ekologiska, rättvisemärkta och säsongsanpassade livsmedel ska väljas i första hand.

Förskolans värdegrund och uppdrag (Lpfö 98 reviderad 2010)

- Omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande skall prägla arbetet i förskolan.
- Förskolan skall lägga grunden för ett livslångt lärande.
- Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Förskolan skall lägga stor vikt vid miljö- och naturvårdsfrågor. Ett ekologiskt förhållningssätt och en positiv framtidstro skall prägla förskolans verksamhet.

Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Måltiderna inom förskolan ska ge ca 65-70 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen (frukost ca 20 %, lunch ca 30 % samt mellanmål 10-15 %) enligt Livsmedelsverkets näringsrekommendationer, se www.slv.se. Rekommendationer om portionsstorlekar som anges i häftet Bra mat i förskolan (SLV 2007) ska följas.

Förskolan har ett ansvar för att låta barn stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter.

Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

Utveckling och lärande (Lpfö 98 reviderad 2010)

- Barnens nyfikenhet, företagsamhet och intressen ska uppmuntras och deras vilja och lust att lära ska stimuleras.

Barnen ska erbjudas mat enligt tallriksmodellen. Måltiderna ska göras attraktiva.



Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid (lunch och middag) och proportionerna mellan potatis/ris/pasta/bröd (1), rotfrukter/grönsaker/frukt (2) samt kött/fisk/linser/böner (3). Grupp 1 och 2 är lika stora och grupp 3 är minst. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna desamma.

Livsmedelsval

Maten inom förskolan ska ej innehålla jordnötter, nötter, mandel, sesamfrön eller sojaprotein. Sojaprotein ingår dock i de vegetariska rätterna.

Frukost

I frukosten ska följande livsmedel ingå:

- Lättmjölk/mellanmjölk
- Lättfil/mellanfil
- Lättyoghurt
- Spannmålsprodukter som gryn och flingor
- Grönsaker
- Nyckelhålmärkta pålägg
- Margarin med minst 70 % fett och stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd och/eller knäckebröd

Mellanmål

Till mellanmål ska följande livsmedel ingå:

- Lättmjölk/mellanmjölk
- Lättfil/mellanfil
- Lättyoghurt
- Frukt/grönsaker
- Nyckelhålmärkta pålägg
- Margarin med minst 70 % fett och stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd och/eller knäckebröd



Lunch

Till lunch ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå:

- Grönsaker, lagad huvudrätt, knäckebröd, margarin och dryck
- Olika sorters grönsaker, varav en ska vara grov, t ex vitkål, morot, broccoli
- Lättmjölk/mellanmjölk eller vatten
- Margarin med minst 70 % fett och stor andel fleromättat fett
- Mjukt bröd med pålägg till soppa/gröt
- Soppa 2 ggr på 4 veckor

Utflyktsmat

Barn på utflykt ska få lika näringsrik kost som serveras i förskolan och på ungefär samma tider. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur på utflyktsmaten. Förskolans personal har ansvar för all utflyktsmat.



Fotnot: Nyckelhålmärkta livsmedel är magrare och innehåller mindre socker och salt men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

Specialkost

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten. Läkarintyg krävs för alla medicinska skäl. Dessa ska förnyas vart tredje år (gäller ej gluten och diabetes). Föräldrintyg krävs då man åberopar religiösa skäl för särskild mat, liksom för veganmat och vegetarisk mat.

Barn under 3 år kan få annan mat då vissa rätter serveras. Barn i åldern 3-5 år har ej denna möjlighet, då det är viktigt att de förbereder sig inför skolstarten.

Livsmedelssäkerhet

Livsmedelslagstiftningen och egenkontroll för mathantering ska följas. God handhygien och noggrann rengöring är en förutsättning för säker livsmedelshantering. I branschriktlinjerna ”Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg” finns livsmedelslagen beskriven på ett lättillgängligt sätt.

Fester, födelsedagar, godis mm

Värdegrund och uppdrag (Lpfö 98 reviderad 2010):

I förskolans uppdrag ingår att såväl utveckla barns förmågor och barns eget kulturskapande som att överföra ett kulturarv – värden, traditioner, historia, språk, och kunskaper – från en generation till nästa.

I kulturarvet ingår festligheter och födelsedagar. Det är viktigt att uppmärksamma barnet på sin födelsedag för att stärka barnets självkänsla och självkänedom mm. Detta kan göras på många olika sätt.

När det gäller födelsedagar och andra festligheter vill förskola och kostverksamheten förmedla och verka inom Livsmedelsverkets rekommendationer. Livsmedelsverket rekommenderar att snacks, saft, bullar, kakor, kex och glass serveras högst 1 gång per månad och då i måttliga mängder. Godis och läsk serveras inte.

På grund av allergirisken och ansvaret för hur livsmedel ska hanteras kan förskolan ej ta emot mat och dryck från barnens föräldrar/anhöriga (gäller ej färsk frukt).

Pedagogisk personal

Värdegrund och uppdrag (Lpfö 98 reviderad 2010):

- *Lärandet skall baseras såväl på samspel mellan vuxna och barn som på att barnen lär av varandra.*
- *Förskolan ska vara en levande social och kulturell miljö som stimulerar barnen att ta initiativ och som utvecklar deras sociala och kommunikativa kompetens.*

Utveckling och lärande (Lpfö 98 reviderad 2010):

- *Förskolan ska främja lärande, vilket förutsätter en aktiv diskussion i arbetslaget om innebörden i begreppen kunskap och lärande.*

Pedagogerna fungerar som förebilder för barnen.

Måltiden innehåller utöver själva maten många olika delar, t ex.:

- Samtal kring olika kulturer utifrån matsedeln.
- Träning i självständighet, samspel, bordskick, motorik, språk och matematik.
- Delaktighet i förberedelser i form av att duka matbordet, hämta maten osv.
- Uppmuntra barnen att själva ta maten ur karotter.

Det är ej tillåtet för personal att äta medhavd mat tillsammans med barnen. Medhavd mat ätes i särskilda personalutrymmen där det är möjligt.

Kostpersonal

Personalen inom Kost ska fortlöpande erhålla utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kostpersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

Samverkan

I förskolan finns kostombud. Deras uppgift är att behandla frågor som gäller kost och ätmiljö. Kostombuden träffas tillsammans med Kosts områdeschefer 1 - 2 ggr per år. Sammanställande är respektive områdeschef.

Forum för matfrågor

På varje förskola är det viktigt att hitta ett forum för matfrågor. Det är viktigt att informera föräldrar/anhöriga om mat i förskolan på t ex. föräldramöten.

Utvärdering

Varje år ska en utvärdering göras på förskolorna, huruvida de uppsatta målen har uppfyllts. Kost gör varje år en kvalitetsenkät där frågor om kvalité, matmiljö osv tas upp.

