



Riktlinjer för maten och måltiderna inom förskolan i Nybro kommun

Fastställd av Barn- och utbildningsnämnden i Nybro kommun 2010-03-03, § 19.



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

- Nybro kommuns mat- och måltidspolicy ska följas
- måltiderna i förskolan är mycket viktiga i omsorgen om barnen. Barn och personal ska gemensamt ta ansvar för måltidsmiljön
- maten inom förskolan ska främja goda matvanor och serveras i en trivsamt miljö. Pedagogisk lunch äter barn och vuxna tillsammans för att då förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider
- maten är en del i folkhälsoarbetet och ska grundlägga bra matvanor för barn i förskolan

Förskolans uppdrag (Lpfö 98)

- Omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande skall präglade 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 präglade förskolans verksamhet

Måltidens näringsinnehåll och sammansättning

Måltiderna inom förskolan ska ge cirka 65-70 % av dagsbehovet av energi och näringsämnen (frukost cirka 20 %, lunch cirka 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.

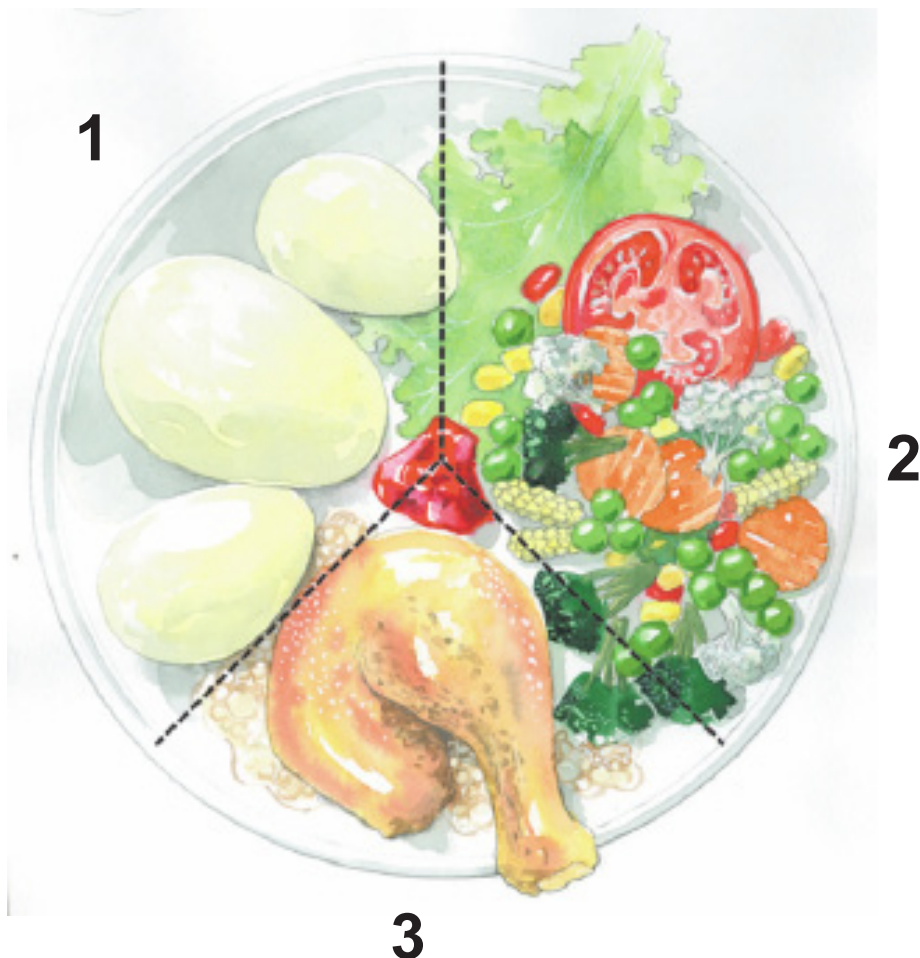
Förskolan har ett ansvar för att låta barn stifta bekantskap med olika sorters livsmedel och maträtter. Matsedeln bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.

Utveckling och lärande (Lpfö 98)

- Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin nyfikenhet och sin lust samt förmåga att leka och lära.

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. Om man tar en portion till bör även denna tas enligt tallriksmodellen. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken – men måltiden blir komplett först när bröd och dryck (mjölk eller vatten) tillkommer.



Livsmedelsval

Maten inom förskolan får inte innehålla jordnötter, nötter, mandel, lupin eller sesamfrö.

Frukost

I frukosten ska följande livsmedel ingå:

- mjölk eller juice, max 1 dl per barn
- fil
- yoghurt (vanilj, naturell)
- spannmålsprodukter som gryn och flingor
- grönsaker
- pålägg såsom rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- margarin med högst 60-70 % fett
- mjukt bröd och/eller knäckebröd

Mellanmål

I mellanmålet ska följande livsmedel ingå:

- mjölk
- fil
- yoghurt (vanilj, naturell)
- frukt/grönsaker (1 frukt per barn och dag, ½ på fm ½ på em)
- pålägg såsom rökt medvurst, skinka, ost och leverpastej
- margarin med högst 60-70 % fett
- mjukt bröd och/eller knäckebröd

Lunch

I lunchen ska följande måltidskomponenter/livsmedel ingå:

- potatis, pasta, ris eller gryn
- lagad huvudkomponent såsom kött, fisk, fågel, korv
- knäckebröd
- olika sorters grönsaker (se nästa sida)
- mjölk eller vatten
- margarin med 60-70 % fett
- mjukt bröd med pålägg till soppa/gröt/sallad
- soppa 2 gånger på 4 veckor

Utflyktsmat

Barn på utflykt ska få lika näringsriktig kost som serveras i förskolan och på ungefär samma tider. Det är extra viktigt att tänka på hygien och temperatur vid hantering av utflyktsmaten. Förskolans personal har ansvar för utflyktsmaten efter att den hämtats i köket.

Grönsaker/sallad/frukt

Enligt SNR (Svenska näringsrekommendationer) bör barn och ungdomar äta 100-125 gram grönsaker/frukt i samband med lunchen varje dag.

En lockande salladstallrik (salladsbord), gärna med olika färger och gärna före maten, kan vara ett sätt att stimulera till att äta mycket grönt.

Grönsaker och rotfrukter ska varieras och följa årstiderna.

Sallad bör bestå av:

minst 2 komponenter från C-vitaminlistan:

blomkål	broccoli
paprika	salladskål
vitkål	apelsin

minst 3 komponenter från kolhydrat-/kostfiberlistan:

bönor	linser
potatissallad	kikärter
pastasallad	morötter
rissallad	palsternacka
couscoussallad	rättika
kålrot	majs
frukt	rödbeta
ärter	ärter-majs-paprika
amerikansk grönsaksblandning	

därutöver dekorationsgrönsaker:

tomat, sallad såsom isbergs- och huvudsallad, gurka och rädisor

70 % av salladsutbudet ska bestå av de grövre sorterna av grönsaker (C-vitamin- resp. kolhydrat-/kostfiberlistan), högst 20 % av utbudet kan bestå av dekorationsgrönsaker och högst 10 % av utbudet kan bestå av övriga grupper såsom svamp, oliver, frukt och dyl.

Specialkost

Fullgoda alternativ ska serveras till de som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta av den ordinarie maten som erbjuds. Läkarintyg krävs för alla medicinska skäl. Dessa ska förnyas minst vart tredje år (gäller inte glutenintolerans och diabetes). Glutenintolerans/diabetes i kombination med annan allergi kräver nytt läkarintyg efter tre år. Föräldrintyg krävs då man åberopar religiösa skäl för särskild mat, liksom för veganmat och vegetarisk mat. Bilaga 1. Specialkostintyg

Livsmedelssäkerhet

Enligt livsmedelsverket bör färdiglagad mat inte varmhållas mer än 2 timmar. För potatis rekommenderas max 1 timme. Maten bör hålla en lägsta temperatur av +60°C vid serveringen. Upprättat egenkontrollprogram för mathantering ska följas.

Traditioner, fester, födelsedagar, godis mm

Värdegrund och uppdrag (Lpfö 98):

- 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 m.m. Detta kan göras på många olika sätt. Måltidsavtalet reglerar traditioner och festligheter.

När det gäller födelsedagar kan inte förskolan ta emot mat och dryck från barnens föräldrar/anhöriga (gäller inte färsk frukt) på grund av allergirisker.

Pedagogisk personal

Värdegrund och uppdrag (Lpfö 98):

- Lärandet skall baseras såväl på samspel mellan vuxna och barn som på att barnen lär av varandra
- Barnen skall få stimulans och vägledning av vuxna för att genom egen aktivitet öka sin kompetens och utveckla nya kunskaper och insikter

Utveckling och lärande (Lpfö 98):

- Arbetslaget ansvarar för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen upplever att det är roligt och meningsfullt att lära sig nya saker

Pedagogerna fungerar som förebilder för barnen.

Måltiden innehåller utöver själva maten många olika delar, till exempel:

- 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 inte tillåtet för personal att äta medhavd mat tillsammans med barnen. Medhavd mat äter man i särskilda personalutrymmen.

Kökspersonal

Personalen inom Måltidsservice (kökspersonalen) ska fortlöpande få utbildning för att motsvara de krav som ställs på bra måltidsverksamhet. Kökspersonalen ska erbjudas en bra arbetsmiljö.

Samverkan

Frågor som personal, barn eller föräldrar har om förskolans mat och miljö tas upp direkt med kökspersonalen eller kostcheferna. Om det är kökspersonalen som har frågor om mat och miljö tas dessa upp med förskolepersonalen eller kostcheferna.

På varje förskola är det viktigt att hitta ett forum för matfrågor, till exempel matråd.

Det är viktigt att informera föräldrar/anhöriga om mat och måltider i förskolan på till exempel föräldramöten.

Synpunkter

Synpunkter kan framföras via kommunens Synpunktsblankett/-formulär, som finns på Nybro kommuns hemsida www.nybro.se.

Utvärdering

Riktlinjerna ska följas upp vart fjärde år med start 2011-05-01, och därefter redovisas och tillkännages i alla verksamheter som berörs. Ansvar: Måltidsservice i samverkan med berörd nämnd.

Intyg specialkost

Skolan i Nybro tillhandahåller specialkost. Blanketten ifylls när eleven börjar skolan och förnyas varje höst. Vid frånvaro avbeställs specialkosten till köket. Se namn och telefonnr nedan.

Elevens namn	Läsår
Födelsedatum	Skola
Förälders namn	Klass
	Telefon bostad
	Telefon arbete
Adress	Mobiltelefon

Elevens diagnos/sjukdom:

Kryssa för vilket/vilka livsmedel som ska uteslutas ur kosten

<input type="checkbox"/> Mjök <input type="checkbox"/> Laktos Tål hård ost <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Gluten Tål havre <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Fisk <input type="checkbox"/> Skaldjur <input type="checkbox"/> Ägg <input type="checkbox"/> Fågel <input type="checkbox"/> Sojaprotein <input type="checkbox"/> Ärtor <input type="checkbox"/> Bönor/Linser <input type="checkbox"/> Jordnötter <input type="checkbox"/> Mandel <input type="checkbox"/> Nötter	Tomat <input type="checkbox"/> Rå <input type="checkbox"/> Tillagad Morot <input type="checkbox"/> Rå <input type="checkbox"/> Tillagad Andra grönsaker eller rotfrukter:	<input type="checkbox"/> Apelsin <input type="checkbox"/> Citrusfrukter <input type="checkbox"/> Äpplen <input type="checkbox"/> Jordgubbar <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Persika <input type="checkbox"/> Nektarin Andra frukter eller bär:	<input type="checkbox"/> Fläsk <input type="checkbox"/> Nöt <input type="checkbox"/> Blod Övrigt, t.ex. laktovegetariskt, vegankost eller vegetarisk
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kostrekommendationerna kommer från:

Barn- och ungdomskliniken Vårdcentralen/BVC Skolhälsovården

Annat:

Målsmans underskrift:

Övriga upplysningar:.....

.....

.....

.....

Ifylls av skolan

Kostansvarig skolan:
Telefon:
Lämnas tillsammans med intyg