

Råd för mat inom förskolan

Mål

Barnen i förskolan ska serveras god, vällagad och näringsriktig mat. Måltiden ska vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

Ansvar och kompetens

Måltidsorganisationens kökschefer inom Utbildningsförvaltningen ansvarar för att måltiderna uppnår målen.

Måltiderna i förskolan ska följa Livsmedelsverkets råd.

Måltidsorganisationen leds av kostchef samt kostekonomer med övergripande frågor, kökschefer ansvarar för den dagliga driften i köken. I alla kök arbetar utbildade kockar och köksbiträden. De är välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Ny forskning och nya råd gör att fortlöpande kompetensutveckling erbjuds.

Näringsrekommendationer

Barnens måltider täcker 65–75 % av det totala energi- och näringsbehovet vid heldagsomsorg. Fördelningen av dagens energiintag bör ske enligt följande:

- Frukost 15–20 %
- Lunch 25–35 %
- Mellanmål 10–15 %.
- Resterande måltider t.ex. middagsmålet och ev. ett mellanmål serveras hemma och ger resten av energin och näringsämnen.

Måltidsordning

De minsta barnen, 1–2 år, behöver äta ofta. Det bör inte vara mer än 2–2,5 timmar mellan deras måltider. De äldre barnen klarar av att ha 3–3,5 timmar mellan måltiderna. En lämplig fördelning av antalet mål och typ av måltid över dagen kan se ut enligt följande:

- Frukost kl. 08.00
- Ev. frukt kl. 10.00
- Lunch kl. 11.30
- Mellanmål kl. 14.00–14.30
- Ev. frukt kl. 17.00

Måltidens sammansättning

Lunchmåltiden ska bestå av varmrätt, grönsaker samt bröd. Dryck: mjölk eller vatten. Som hjälpmedel vid serveringen ska tallriksmodellen användas. Mellanmålet under eftermiddagen varierar med mjölk/mjolkprodukter, smörgås, olika pålägg, frukt och/eller grönsak.

Måltidsmiljö

Måltiden ska ge goda matvanor och lära barnen, att steg för steg, börja äta allsidig och varierad kost. Den ska även ge en stunds lugn och ro och stimulera till en trevlig och rolig stund på dagen. Måltiden kan vara ett tillfälle till lärande i matkultur, samspel med andra, olika samtalsämnen kring maten men även ett tillfälle att träna till exempel språkutveckling och social samvaro.