

Riktlinjer för mat inom förskolan

Mål

Enligt skolverket allmänna råd ska förskolan servera näringsriktiga och varierade måltider jämnt fördelade över dagen. Måltiden ska även vara god och vällagad samt vara en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Goda matvanor ska grundläggas i en trivsamt och lugn måltidsmiljö. Måltiderna som serveras i förskolan är en del av omsorgen om barnen.

Ansvar

Ansvar för att barnens matbehov tillgodoses vilar på den som är chef för verksamheten.

Näringsrekommendationer

Barnens behov av näringsämnen och energi under sin dag i förskolan är ca 70 % av det totala behovet vid heldagsomsorg. Fördelningen av dagens energiintag bör ske enligt följande:

- Frukost 20–25 %
- Mellanmål förmiddag 5–10 %
- Lunch 25–35 %
- Mellanmål eftermiddag 10–15 %. Middagsmålet och ev. ett mellanmål serveras hemma och ger resten av energin och näringsämnena.

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. Alternativa rätter ska erbjudas dem som av medicinska skäl inte kan äta måltiden. Ett fåtal kosten av icke medicinska skäl erbjuds också. Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma som ingrediens i maten i förskolan. Tonvikten på mellanmålet under eftermiddagen ligger på mjölk/mjölkprodukter, smörgås med pålägg, frukt eller grönsak.

Måltidsmiljö

Den fysiska måltidsmiljön ska vara utformad så att både barn och vuxna tycker det är trevligt att äta. Belysning, ljudnivån och dukning ska bidra till en positiv måltidsupplevelse. Måltiden ska vara stressfri, ge goda vardagsrutiner och lära barnen att, steg för steg, börja äta en allsidig och varierad kost. Barnen ska själv få ta ansvar över hur mycket som ska ätas utan tvång.

Integrerade måltider

Förskolepersonalen har stor inverkan på barnens måltider, matvanor och inställning till mat då många av barnens måltider äts i förskolan. Forskning visar att barn som är involverad i att laga, äta och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat. Måltiden är ett tillfälle för social samvaro, delaktighet och lärande. Måltiden är ett bra verktyg för att arbeta med läroplanens mål så som att förstå kultur, naturvetenskap, miljö och demokrati samt träning i finmotorik.

Livsmedelshygien

För de produktions- och serveringskök som lagar och/eller serverar mat gäller att Livsmedelslagen följs. Detta innebär bland annat att köken ska bedriva en fungerande och dokumenterad egentillsyn över verksamheten: Egentillsynen ska utgå ifrån ett skriftligt egenkontrollprogram. Färdiglagad mat ska ätas inom 2 timmar och ska hålla minst 60 grader under hela varmhållningstiden.

Kompetens

Alla anställda som beställer och hanterar mat ska vara välinformerade och insatta i kostens betydelse för hälsan. Personal som tillagar maten ska ha god kompetens i matlagning, diet- och allergikost, hygienfrågor samt bemötande. Ny forskning och nya rekommendationer gör att fortlöpande kompetensutveckling erbjuds berörd personal.