

# Riktlinjer för måltider inom förskolan

---

Under barnens tid på förskolan serveras flera måltider under dagen. Måltiderna ska vara goda, vällagade och näringsriktiga. Goda matvanor grundläggs vid en tidig ålder och det är viktigt med en trivsamt och lugn måltidsmiljö.

## Måltider

Lunchen består av en lagad huvudrätt med grönsaker/frukt, bröd, mjölk/vatten. Vid serveringen används tallriksmodellen som mall, den visar en god balans i en komplett måltid.

Frukost och mellanmål varierar med mjölk/mjolkprodukter, gröt/müsli, smörgås, olika pålägg, frukt och/eller grönsak med mera.

Matsedeln är anpassad för små barn och utgår från många spännande recept med en variation av kött-, färs-, fågel-, fisk-, soppa- samt vegetariska rätter utifrån en rullande matsedel. Luncherna är klimatanpassade samt frukt och grönsaker serveras efter säsong.

Enligt näringsrekommendationerna ska det totala dagliga energibehovet fördelas på tre huvudmål frukost, lunch, middag – och några mellanmål. Barnens måltider på förskolan vid heldagsomsorg täcker 65–75 % av det totala energi- och näringsbehovet. Resterande måltider serveras hemma och ger resten av energin och näringsämnen.

Måltiderna som serveras på skolan ska följa skollagens krav samt Livsmedelsverkets riktlinjer och är en integrerad del i det pedagogiska arbetet.

Endast mat som tillhandahålls av förskolan får ätas i förskolans lokaler pga. hygien och allergier.

## 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.