



2019-09-24

Matpolicy på I Ur och Skur Lysmasken

Förord:

Förskolan har enligt läroplanen uppdraget att lägga en grund för barnens livslånga lärande. Mätta barn som får bra mat regelbundet lär sig lättare.

Matvanorna har stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna.

Bra matvanor och daglig fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära.

Förskolan ska på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn.

Mål:

All vår mat utom några få undantag ska lagas från grunden. Maten ska vara näringsriktig, till stor del ekologisk och KRAVMärkt, närproducerad, tilltalande och variationsrik.

Vid alla måltider ska en vuxen sitta med som förebild och måltiden ska ätas i en trevlig och lugn miljö.

I vår planering tar vi också hänsyn till att barnen ska äta så lite socker som möjligt.

Syfte:

Genom goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö, där barn och vuxna äter tillsammans, ger personalen möjligheter att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

Principer för bra mat på Lysmasken:

- All mat förutom några få undantag ska tillagas från grunden av anställd utbildad kökspersonal.
- All mat ska vara näringsriktig och så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering, för bevarat näringsinnehåll och god smak.
- Alla måltider ska vara på fasta och regelbundna tider.
- Servera frukt eller grönt till varje måltid.
- Servera endast vatten eller mellanmjölk som måltidsdryck.
- Minimera socker intaget.
- Servera i största mån osötade mellanmål.
- Nötter/jordnötter får inte förekomma i någon mat.
- Hygieniskt säker mat genom rutiner i systemet för egenkontroll.
- Barnen ska tvätta händerna före måltiden.



Våra grundvärderingar:

- Vi vill att barnen ska må bra av och uppskatta maten som serveras.
- Vi vill att all mat ska vara säker, det vill säga att alla tryggt kan äta maten utan att riskera att bli sjuka. Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär.
- Vi vill att barnen ska lära sig att alla inte tycker om samma sorts mat, men att ingen mat är äcklig.
- Vi vill att barnen ska ta av all mat dvs. ta en "tittis", men inte tvingas äta upp. Detta för att vänja sig vid att ha mat man inte föredrar på sin tallrik vilket ofta leder till att barnet tillslut vågar smaka.
- Vi vill ge alla barn möjlighet att äta i lugn och ro.
- Vi vill minimera sockret, framför allt i mellanmålet.
- Vi vill se till att alla barn har ett jämt energiintag under hela dagen, jämn blodsockernivå.
- Personalen är medveten om sin betydelse om att vara goda förebilder vid måltiderna.

Barn med specialkost/annan kost/allergier:

Alla barn har inte en bekymmersfri relation till maten. Allergi- och överkänslighetsbesvär är vanligt på svenska förskolor. För att undvika problem är det viktigt att vårdnadshavarna involverar förskolan i matvalet.

Förskolepersonalen/kocken ska tillsammans med vårdnadshavaren ta fram en fungerande mathantering.

Vårdnadshavarna ska lämna information om barnets specialkost/allergi samt intyg från läkare/dietist/BVC. Se riktlinjer och intyg om specialkost.

Barn med annan kost:

De barn som har en livsstil/kultur med annan kost eller viss typ av allergi som inte kräver läkarintyg måste lämna in uppgift om vad de äter/inte äter enligt riktlinjer- och intyg om specialkost.

T.ex. överkänslighet för citrus, tomat, nötter, kärnfrukt, vegetarisk mat, kulturell mat (vi tillhandahåller ej halal och koher).

Vår policy är att undvika att servera sockerrik mat, men vissa undantag görs som tex. Ibland får barnen baka en äppelkaka på hösten eller koka blåbärssoppa på stormkök i skogen på egenplockade blåbär.

Vid följande högtider/traditioner serverar vi:

Högtider:

Fettisdagen: Hembakade semlor.

Våffeldagen: våfflor serveras med osötad grädde och hemgjord jordgubbssylt.

Midsommar: jordgubbar med vaniljglass.

Lucia: pepparkakor, varm saft.

Jul: ris á la malta med saftsås.



Pedagogiska måltider:

Måltider ger möjligheter till trevlig samvaro, en stund att ta det lugnt och bokstavligt talat fylla på energi.

De vuxna som äter tillsammans med barnen är viktiga förebilder, bland annat genom att:

- äta all mat som serveras
- visa vad en balanserad måltid är
- smaka på nya maträtter med en positiv inställning

Matvanor grundläggs vi tidig ålder och förutsättningar för att skapa goda matvanor får de hos oss på förskolan vid samvaro mellan vuxna och barn.

Barnen får öva både självständighet och samspel med andra. De tränas i bordsskick, att sitta stilla, vänta på sin tur, att se vad andra behöver och att prata en i taget.

De får även lära sig att ta lagom mycket mat. Måltiden erbjuder också tillfällen att träna motoriken, matematik, utveckla språk och social samvaro.

Frukost

Serveras kl. 7.15

Frukosten kan bestå av mjukt bröd, knäckebröd, Bregott, ost/animaliskt pålägg, mellanmjölk, Yoghurt/gröt, flingor, grönsak, frukt.

Mellanmål

Serveras från ca kl. 9.30-10.00.

Smörgås, mjölk/smoothies och frukt.

Under den kalla årstiden serverar vi varm dryck till mellis som tex.

frukt-/bärsoppa, hemgjord choklad, smaksatt mjölk (kanel, vanilj, apelsin)

Lunch

Serveras kl. 13.00.

Matsedel finns uppsatt i vår hall samt skickas ut i händelser i TYRA.

Vi serverar:

Fisk 1 gång/veckan

Korv eller Kött 1 gång/veckan

kyckling 1 gång/vecka

Soppa 1 gång/vecka med nybakat bröd.

Vegetarisk mat 1-2gång/vecka

Vid varje måltid serveras grönsaker, vatten eller mjölk.

Frukt på eftermiddagen

Serveras kl. 15.30.