

## Information om vår mat på Skogsviolens förskolan



### Vårt uppdrag

Förskolan har enligt läroplanen uppdraget att lägga en grund för barnens livslånga lärande. Mätta barn som får bra mat regelbundet lär sig lättare. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig. Bra matvanor och daglig fysisk aktivitet bevarar och främjar god hälsa.

Läroplanen för förskolan säger att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning, samt får förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Detta är något som vi tycker är viktig och därför är vi glada att vi kan servera er barn hemlagad mat direkt från råvaran och inga halvfabrikat.

Förskolechefen har ansvar enligt regelverk och delegation. I skyldigheterna ingår att övervaka att rutinerna i systemet för egenkontroll efterlevs, med målet att maten är säker och spårbar. Vi har kontroller från miljö och hälsa årligen och vi får alltid goda resultat från dem samt att de godkänner våra egenkontroller.

De minsta barnen i förskolan behöver få lite energirikare mat än de större barnen. Det betyder att fettmängden behöver vara något större i småbarnens mat. Vill ni att vi tillsäter extra fett i ert barns lunch, meddela oss det i så fall.

Enligt näringsrekommendationerna fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmål – frukost, lunch och middag – och några mellanmål.

Frukosten bör ge 20–25 % av dagens energi (kalorier), lunchen 25–35 % och middagen 25–35 %. Resten kommer från mellanmålen.

På förskolans matsedel står frukost, lunch och mellan mål, som tillsammans ger 65–70 % av dagsbehovet. Middagsmålet – och kanske ett mellanmål – serveras hemma och ger resten av kalorierna och näringsämnen.

### Frukt/ grönsaker



Barn i åldern 4 till 10 år rekommenderas 400 g frukt och grönsaker per dag,

För barn under 4 år gäller det att successivt öka intaget så att de vid fyra års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden frukt och grönsaker. Barn som äter mycket grönsaker och frukt äter mindre av söta och feta produkter. Grönsaker och frukt bidrar till att ge kosten en bra balans.

Hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt bör vara grönsaker, hälften frukt. Av grönsakerna bör hälften vara grova, till exempel rotfrukter, vitkål och broccoli. Barnen på Skogsviolens får i sig ca 150 gram från frukten/ morotsstavarna som vi serverar under dagen, sedan får de alltid rejält med grönsaker till lunchen. Vi använder oss också ofta av grönsaker i grytor, köttfärsås och soppor. Bra att ni tänker på att de även får i sig grönsaker och en frukt hemma på kvällen för att uppnå dessa 400 gram som trots allt är rätt så mkt.

### Mjölk



För att fettrekommendationerna ska nås, bör den mjölk som serveras vara lättmjölk berikad med D vitamin enligt livsmedelsverkets rekommendationer. Från mjölk och mjölkprodukter får vi kalcium – som är viktigt för skelett och tänder – och många andra mineralämnen och vitaminer.

Lättmjölk, lättfil och lättoghurt i och därmed mindre mättat fett än fetare mjölksorter, men lika mycket av andra näringsämnen – lättmjölk innehåller mer vitamin D än standardmjölk.

Kostundersökningen 2003 visar att nästan alla barn får för mycket mättat och för lite omättat fett, oavsett hur mycket energi (kalorier) de äter. För mycket mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom senare i livet. Bland annat därför bör en del av det mättade fett bytas ut mot fleromättat. Mjölk, ost och charkuterivaror, men även bakverk och choklad, är de största källorna till mättat fett.

Att välja lättmjölk, lättfil och andra magra mjölkprodukter bidrar till att minska intaget av mättat fett. Därför väljer vi nu på Skogsviolen att servera lättmjölk. Det är bra att barn vänjer sig vid lättmjölk redan som små. Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn oavsett kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av energi, utan av mättat fett.

Rekommendationen är 3 - 5 dl mjölk och mjölkprodukter per dag. På förskolan får barnen ett glas mjölk till frukost och ett till mellanmålet. Detta blir sammanlagt ca 3,5 dl och det motsvarar ca 75 – 80 % av kalciumbehovet hos barn mellan 2 – 5 år.

Till matlagningen använder vi också ofta mjölk istället för grädde. Detta gör att vi minskar på mängden mättat fett och kaloriinnehållet och ger utrymme för andra näringsrika ingredienser.

## Frukost

Till frukost serverar vi gröt 5 dagar i veckan antingen havregrynsgröt eller grahamsgröt. På gröten får barnen välja mellan kanel eller äppelbitar. Till detta serveras ett glas mjölk och smörgås med varierande pålägg ost, leverpastej eller ägg och kaviar.



## Lunch

Till varje lunch serveras det antingen potatis/pasta/ ris/ bulgur. Vi serverar fisk 1 dag i veckan då fisk är rikt på vitaminer och mineralämnen. Även lax serverar vi ibland som också är viktig D vitaminkälla.

Sedan varierar vi matsedeln rejält men kött/ kassler, köttfärs, kyckling finns nästan alltid med under en vecka. Blodpudding skall man enligt rekommendationer ge barn rätt ofta då det innehåller mycket med järn, till det serverar vi alltid vatten och hård smörgås med ost. Vi äter vegetarisk mat en gång i veckan, där ersätter vi protein intaget med bönor, linser, ärtor eller soja produkter.



## Mellanmål

Till mellanmål får de alltid ett glas med mjölk och till det serverar vi 1 mjuk smörgås med ost eller leverpastej (bra järnkälla) samt 1 hård smörgås, ½ frukt eller morotsstavar.



## Sötsaker

Vi serverar inga sötsaker el. dylikt, sylt serverar vi endast till blodpudding. Ketchup innehåller mycket med socker och därför ger vi aldrig barnen detta till maten.

