

# Kostpolicy Mikaeliskolan

Förskoleklass, skola och fritids.

Varje dag serverar vi på Mikaeliskolan våra matgäster en välbalanserad vegetarisk måltid. En dag i veckan erbjuds även en kött- eller fiskrätt. Rätterna är näringsriktigt sammansatta och vi använder oss i största möjliga mån av svenska, ekologiska, biodynamiska, KRAV-märkta och/eller närproducerade råvaror. Köttet som köps in ska minst uppfylla svensk lags djurhållningskrav. Vi undviker hel- och halvfabrikat (till exempel ketchup och panerade produkter) så långt det går och väljer råvaror efter säsong.

## Specialkost

Specialkost kan beställas på någon av följande grunder:

*Medicinska* Vi tillhandahåller specialkost av medicinska skäl om läkarintyg bifogas.

*Religiösa* Vi kan erbjuda specialkost av religiösa skäl men dock med vissa undantag. På grund av svårigheter med tillgång och hantering av råvaror kan inte halal eller koshermat erbjudas.

*Etiska* Vi erbjuder lakto-vegetarisk och lakto-ovo-vegetarisk kost, men annan typ av vegetariankost som veganmat kan vi inte erbjuda då vi inte kan garantera näringsriktigheten.

Livsmedel som innehåller nötter, mandel och jordnötter serveras inte eftersom de kan utlösa livshotande allergiska reaktioner. Det kan uppstå enbart vid kroppskontakt av dessa livsmedel eller via inandningsluften. Dock erbjuds det på fritids så länge det inte finns någon allergiker.

## Frukost och mellanmål

Frukost serveras till alla barn på fritids som kommer innan kl. 7 på morgonen. Till grunden för frukost och mellanmål ligger smörgås med pålägg, mjölk eller mjölkprodukter, flingor, gryn samt frukt eller bär.

## Kvalitet och uppföljning

All personal som arbetar i köket ska följa de egenkontrollprogram som finns framtaget samt regelbundet genomgå adekvata utbildningar.

Utvärdering av måltidsverksamheten bör kontinuerligt ske genom enkäter.

## Matråd

Elevrådet utser några representanter som tillsammans med köket för diskussioner om hur maten och serveringen kan förbättras.

### **Pedagogisk måltid**

Vi har pedagogiska måltider på Mikaeliskolan. Det innebär att vuxna sitter med barnen/eleverna och äter den mat som serveras. En positiv och trevlig inställning ska ligga till grund för måltiden. De vuxna ska visa vad en balanserad måltid är, själv smaka och uppmuntra andra att smaka på nya maträtter eller livsmedel.

## **Livsmedelsverkets rekommendationer**

En frukost vid förskola/fritids skall enligt livsmedelsverkets rekommendationer motsvara 20-25% av det dagliga behovet.

En förskole- eller skollunch skall motsvara 25-35% av det dagliga behovet vad gäller energi och näringsämnen.

Rekommendationen gäller hela måltiden, inklusive bröd, dryck och salladsbuffé. Som hjälpmedel vid planeringen av serveringen ska tallriksmodellen användas. Den visar en god balans i en komplett måltid.

Middagen hemma skall motsvara 25-35% av det dagliga behovet.

För att nå upp till det dagliga behovet behövs ett till tre mellanmål.

Skollunch serveras tidigast klockan 11.00 och senast 13.00. Lunchen skall schemaläggas på ett sådant sätt att alla elever får möjlighet att äta sin lunch i lugn och ro och utan tidspress.