

MÅLTIDSPOLICY

FAMILJEDAGHEM TEG- BÖLEÄNG



Flik 3, uppdaterad 160926

Mat och måltider är central i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan. Våra matvanor grundläggs tidigt i livet. En stor del av barnens totala måltider intas i familjedaghem och de som arbetar har en viktig roll för att främja bra matvanor.

Därför är det viktigt att ha en gemensam policy. Vår policy utgår ifrån livsmedelsverkets rekommendationer för förskolan samt gällande lagstiftning.

Vår policy innebär att vi bl.a. bör använda följande produkter:

- Lättmjölk.
- Flora.
- Rapsolja vid matlagning.
- Örtsalt.
- Nyckelhålmärkta produkter så långt det är möjligt.

Vi bör också vara medvetna om att undvika alltför mycket socker och salt i måltiderna, att vara sparsam med hur ofta glass eller liknande produkter serveras samt att fisk bör serveras minst 1ggr/veckan. Vi skall också vara oerhört noggranna med att nötter, mandel och sesamfrö inte får förekomma i verksamhetens måltider.

Arbetsätt-principer

- Vi följer skolans matsedel så långt det är möjligt.
- Måltiderna skall vara varierade och näringsrika.
- Grönsaker, frukt och bröd ingår i olika måltider under dagen.
- Det skall vara en trivsman och lugn miljö i samband med måltiderna.
- Vi försöker ha måltider på fasta och regelbundna tider.
- Det skall vara hygienisk säker mat.
- Barnen skall tvätta händerna före varje måltid.
- Det skall inte vara mer än 2,5-3 tim mellan de olika måltiderna.

Flik 3, uppdaterad 160926