

Matpolicy

Förskolan I Vått och Torrt
Fritidshemmet Prästkragen

Reviderad oktober 2021



RÖNÖ FÖRSAMLING

Matpolicy på förskolan I vått och torrt

Vårt mål är att servera barnen god, hälsosam och varierad kost i en trivsamt miljö. Vi vill att alla måltider ska vara positiva och lugna stunder för både barn och vuxna. Det är viktigt att barnen får näringsrik kost för att utvecklas och orka med sina dagar.

Kocken/kokerskan lagar det mesta från grunden av råvaror med bra kvalitet. I den mån det går köper vi gärna in närodlade råvaror, gärna från aktörer i Rönö församling. Matsedeln planeras av kocken/kokerskan, men barnen ges möjlighet till inflytande genom att önska maträtter. Vår grundtanke är att servera så hälsosam och giftfri mat som möjligt och vi vill på så sätt bidra till en hållbar utveckling.

Giftfri förskola:

Vår strävan är att servera måltider baserade på stor andel ekologiska råvaror och tillagade i giftfria kärl och med sunda metoder.

- Vi undviker konserverburkar så långt det går.

(Beläggningen på insidan av konserverburkar innehåller hormonstörande ämnen och bör undvikas.)

- Vi undviker att servera mat på plasttallrikar och använder endast burkar som är livsmedelssäkra. Vi undviker teflonstekpannor.
- Vi använder plasthandskar av nitril i stället för vinyl.
- Vi spolrar alltid en stund i vattenkranen innan vi tar av vattnet för att minska risken att få i oss metaller som bly.
- Ju mer ekologisk mat barnen får, desto bättre. Ekomaten innehåller bla mindre rester från bekämpningsmedel.
- Vi värmer mat utan plast. Att mikra mat i en plastbytta går snabbt men skadliga kemikalier kan hamna i maten. Vi värmer i porslinskålar eller i rostfria kastruller.

Så här tänker vi kring inköp och vad vi serverar:

- ✚ Närproducerat och andelen ekologisk mat ska vara så hög som möjligt.
- ✚ Vi tänker på att äta "efter säsong" för en hållbar utveckling.
- ✚ Självklart äter vi "svensk mat" så långt det går att köpa in den.
- ✚ Kött/charkuterivaror/smörgåspålägg är svenska.
- ✚ Ekologisk mjölk/vatten som måltidsdryck.
- ✚ Frukt/grönsaker är svenska *i mån av tillgång*.
- ✚ Bananerna är KRAV/Rättvisemärkta.
- ✚ Ekologisk Bregott till brödet och svensk ost serveras.
- ✚ Vi varierar inköp av bröd och tänker på att det ska finnas både ljust och mörkt bröd av olika sädesslag. Vi prioriterar bröd med låg sockerhalt (helst kring 5–7%).
- ✚ Flingor/müsli har låg sockerhalt och innehåller ej nötter.
- ✚ En vegetarisk dag i veckan.
- ✚ Vi serverar viltkött minst 1 ggr/mån.
- ✚ Flera gånger i månaden fokuserar vi på en speciell grönsak som vi kallar "veckans grönsak". Tanken är att barnen ska möta den på olika sätt i veckans matlagning. Ibland möter barnen veckans grönsak på andra sätt i verksamheten, tillsammans med vuxna lär vi oss mer om grönsaken, vad den innehåller, var den växer och kanske ritar och provsmakar vi den utanför våra måltider.
- ✚ Vi använder så lite produkter som möjligt med E- nummer i.



Under måltiderna:

- ✓ Alla barn uppmuntras att smaka på det som serveras, men ingen tvingas att äta.
- ✓ Barnen förstår att alla inte tycker om samma sorts mat, men vi pratar inte om mat som äcklig.
- ✓ Vi samtalar med dem som sitter vid samma bord för att begränsa ljudvolymen.
- ✓ Personalen är medveten om sin betydelse som goda förebilder.
- ✓ Om personal av någon anledning har med sig egen mat sköts det med "god avvägning och diskretion".

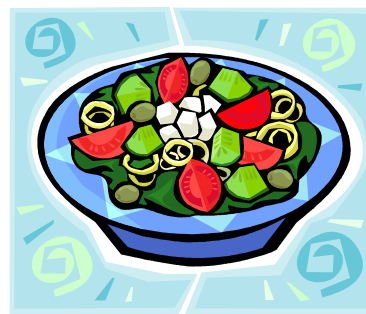
Frukost

På förskolan serveras en varierad frukost. Som exempel serveras några av följande produkter varje dag: Mild naturell yoghurt, filmjolk, gröt, mjölk, flingor/müsli, äppelmos/bär, mjukt och hårt bröd, smör, 2 pålägg, grönsak.

Lunch

Vi serverar:

- Fisk en gång i veckan (rullande dagar)
- Korv
- Köttfärs
- Kyckling
- Kött (viltkött minst 1 gång/månad vid tillgång)
- Vegetariskt 1 gång/veckan
- Matiga soppor serveras ibland. Soppmåltiderna kompletteras alltid med mjukt och hårt bröd, smör, pålägg, grönsaker samt frukt



Till lunchen serveras potatis i olika varianter, pasta, quinoa/bulgur eller ris.

Som måltidsdryck serveras mjölk och vatten.

Vi har en grönsaksbuffé där barnen själva kan plocka och smaka på det som finns. Här finns blandade sallader, röror, såser och liknande.

Vi har oftast veckans grönsak/frukt/rotsak som återkommer i olika form under hela veckan.

Många gånger blandas också grönsaker i huvudrätten vid tillagningen, till exempel morötter, vitkål, bönor.

Halvfabrikat serveras som lunch endast i undantagsfall, då sjukdom/ledighet bland personalen gör att det är motiverat. På den planerade matsedeln finns ej färdiga köttbullar/biffar, färdiga pannkakor, pulverksåser, färdiga potatisbullar, färdig pytt i panna, pulvermos.

Någon gång/månad ”tittar vi i frysen”, dvs serverar restmat.

Mellanmål

Vid planeringen av mellanmålet tänker vi på att det ska komplettera det barnen ätit till lunch. Vi varierar mellanmålet under veckans dagar.

- ✓ Mjukt och hårt bröd, smör, 2 pålägg, grönsaker, frukt, mjölk/vatten
- ✓ Frukt- och bärsMOOTHIE, smörgås, grönsaker
- ✓ Varm korv med bröd, grönsaker, frukt
- ✓ Yoghurt/mjölk/fil med flingor/müsli, äppelmos/bär, grönsaker, frukt
- ✓ Gröt, kanel, bär/sylt, mjölk
- ✓ Ägg eller köttbullar som pålägg
- ✓ Pannkakor/våfflor med färsk bär/ev.sylt och grädde

Till mellanmålet serveras någon gång halvfabrikat i form av färdiga köttbullar som pålägg, färdiga pannkakor/våffelmix. Detta motiveras av att personalen som gör mellanmål är begränsade av tiden, dvs att de samtidigt är i barngrupp. (Vi serverar aldrig riskakor och ris max 1 gång i veckan eftersom halten arsenik då lätt kan överstigas för vad som är lämpligt.)

Socker, födelsedagar och speciella tillfällen utanför vardagen

Självklart äter vi inte godis, kakor, snacks, läsk, bakverk, glass eller liknande i den dagliga verksamheten. Vår policy är att reducera mängden socker i produkter som yogurt/ fil, ketchup etc. Vi vet också att familjer har olika vanor och förutsätter inte heller att alla ska äta till exempel ketchup eller sylt.

När barnen fyller år är det inte tillåtet att ta med något att bjuda på, oavsett vad. Detta beslut har flera orsaker, dels är ju sockerdebatten ”het”, dels på grund av de allergier som kan förekomma i barngruppen. Självklart firar vi barnens födelsedagar ändå, men det handlar inte om att äta socker i olika former.

Föräldragruppen har gemensamt röstat fram policyn kring sockrade produkter vid speciella tillfällen:

Det demokratiska beslutet taget av föräldragruppen är **JA** till att verksamheten kan få ”servera sötade produkter likt bakverk, kanske en lussebulle och en pepparkaka vid Lucia, någon sötad dryck likt saft eller glass vid högtider som Lucia, jul, midsommar, sommarfest eller liknande. ”

Denna matpolicy är ett levande dokument som uppdateras varje år.

