



Nynäshamns
kommun



Riktlinjer för kost i förskola och pedagogisk omsorg

Riktlinjer antagna av barn- och utbildningsnämnden § 83 2021-06-15

Sammanfattning

Dessa riktlinjer gäller för kost och måltider i förskola och pedagogisk omsorg. Underlaget till riktlinjerna är hämtat ur Livsmedelsverkets skrift *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Riktlinjerna syftar till att fungera som ett stöd och vägledning i det dagliga arbetet med planering och servering av måltider i förskoleverksamheten.

Riktlinjerna antogs av barn- och utbildningsnämnden § 83 2021-06-15.

Innehåll

Inledning.....	1
Syfte och mål.....	1
Måltidsmodellen.....	1
God.....	2
Integrerad.....	3
Trivsamt.....	3
Näringsrik.....	3
Säker.....	3
Miljösmart.....	4
Hantering av livsmedel.....	5
Bäst-före-datum och sista förbrukningsdag.....	5
Risprodukter och frysta hallon.....	5
Måltidsordning.....	5
Lunch.....	5
Soppmåltider.....	6
Frukost och mellanmål.....	6
Specialkost.....	7
Allergier och andra medicinska orsaker.....	7
Vegetarisk kost.....	7
Vegankost.....	8
Bra livsmedelsval.....	8
Fisk och skaldjur.....	8
Mer frukt och grönt.....	8
Öka mängden fullkorn och fibrer.....	8
Ge plats åt de nyttiga fetterna.....	8
Livsmedel som är bra att äta lite mindre av.....	9
Rött kött och charkprodukter.....	9
Socker.....	9
Salt.....	9
Måltidsdryck.....	9

Inledning

Måltidsverksamheten inom förskolorna och pedagogisk omsorg ska vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för barns välbefinnande och sociala utveckling. Bra mat som hamnar i magen ger barnen energi att utvecklas, leka och lära. Måltiderna på förskolan har goda möjligheter att främja bra matvanor och en sund inställning till mat. Dessutom finns det åtskilliga sätt att använda mat och måltiderna i det pedagogiska arbetet.

Syfte och mål

Riktlinjerna ska fungera som ett stöd och vägledning i det dagliga arbetet med planering och servering av måltider i förskoleverksamheten. All berörd personal inom förskoleverksamheten och pedagogisk omsorg ska känna till och arbeta efter riktlinjerna. Underlaget till riktlinjerna är hämtat ur Livsmedelsverkets *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*.¹

Målen med riktlinjerna är att:

- Alla barn i förskoleverksamheten erbjuds samma utgångspunkt och möjligheter till att lära sig hälsosamma matvanor tidigt i livet.
- Säkerställa en bra och jämn kvalitet på måltidsverksamheten i förskolorna.
- Måltiden ska grundlägga goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö.
- Måltiden ska vara aptitlig och varierande.
- Miljön ska vara trivsamt och förmedla "matglädje".

Måltidsmodellen

En bra måltid är mycket mer än bara maten på tallriken. Att måltiden är god och trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen. En bra måltid ska också vara näringsriktig och säker att äta. Dessutom ska den vara miljösmart och bidra till hållbar utveckling. Att måltiden är integrerad innebär att den tas tillvara som en tillgång i det pedagogiska arbetet.

Livsmedelsverket har tagit fram måltidsmodellen vars syfte är att användas vid planering och uppföljning av den offentliga måltidsverksamheten. Modellen består av sex olika områden, så kallade "pusselbitar".



Illustration: livsmedelsverket.se

¹ Livsmedelsverket. *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Uppsala, 2016.

God

Det är viktigt att måltiderna ser trevliga och aptitliga ut, samt att de doftar och smakar gott. Erbjud ett rikligt salladsbord och att använda olika kryddor för att förhöja smaken men vara sparsam med socker och salt. Alla våra sinnen påverkar hur vi uppfattar maten.

- **Smak** – De smaker vi kan uppleva är grundsmakerna sött, surt, salt, bittert och umami. De individuella smakupplevelserna varierar från person till person. Barn föredrar ofta höga smakkoncentrationer jämfört med vuxna.
- **Lukt** – Luktsinnet hjälper oss att bestämma oss för om vi gillar det vi luktar på eller inte.
- **Syn** – Mat med stark färg upplevs ofta mer lockande.
- **Känsl** – Vilken konsistens, form och temperatur maten har spelar också stor roll.
- **Hörsel** – Vi hör, upplever och bedömer kvalitén på livsmedlen till exempel med hjälp av krispighet, fräsande ljud av bubblor eller sörplande. Ljud i miljön runt omkring oss vid måltiden spelar också stor roll. Forskning visar att en slamrig miljö omkring oss när vi äter gör att intaget av mat blir lägre.

Locka alla sinnen! Att servera maten vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit. Variera smak, form och färg och baka gärna eget bröd som sprider goda dofter som väcker både aptiten och nyfikenheten.



Integrerad

Måltiden är en viktig del i förskolan och ger flera möjligheter till både samvaro och pedagogik. Måltiden är ett tillfälle att samtala om frågor om normer och regler i samband med måltiden, om varifrån maten kommer och vad som händer med maten i kroppen. Engagera barnen och låt dem få vara med och påverka måltiderna till exempel genom matråd, önskedagar och hjälpa till vid måltiderna med att torka bord, duka med mera. Barn som är involverade i att laga, äta och smaka på mat får en mer positiv attityd till mat. De vuxna vid matbordet är viktiga förebilder för barnen och har stor påverkan på barnens måltider, matvanor och inställning till mat. Utifrån det finns det ett värde i att de vuxna äter av samma mat som barnen.

Att arbeta medvetet med måltiden kan öka samarbetet mellan måltidspersonal, barnen och pedagogerna på förskolan. Genom måltiderna kan barnen få möjlighet att lära känna olika matkulturer och nya smaker. Man kan exempelvis anordna temaveckor och servera både vardags- och festmat från olika matkulturer samtidigt som barnen får lära sig mer om landet eller maten i fråga. Låt barnen odla grönsaker, undersöka och provsmaka olika grönsaker och kryddor. Om förutsättningarna finns kan barnen vara med i köket ibland till exempel som veckans kock. Kökspersonal och pedagoger får då tillsammans ta fram en handlingsplan för barnens aktivitet i köket.

Trivsamt

Matplatsen ska vara en trevlig plats att mötas på och som bidrar till matlust. Servera mat som barn känner igen men inför också lite nytt ibland. Presentera nya livsmedel och rätter och gör barnen nyfikna och locka dem till att smaka. Frukost, lunch och mellanmål ska serveras på regelbundna tider och inte med för lång tid mellan måltiderna. Det ska finnas tydliga rutiner och regler kring måltiden som barnen känner till och som skapar en trygghet. Genom att låta barnet själv ta ansvar för och bestämma hur mycket hon eller han vill äta av det som serveras så ökar chansen till en positiv måltidsupplevelse.

Näringsrik

Lunchen skall ge 30% av dagsbehovet av energi och näringsämnen. De små barnen på förskolan som är under 2 år behöver lite mer energirik mat än de äldre barnen. Det innebär att deras mat ska innehålla lite extra fett med bra sammansättning. En tesked olja eller flytande margarin per portion brukar vara lagom. Små barn har begränsad förmåga att ta hand om fibrer och det kan bli för mycket om de äter bara fullkornsprodukter. Därför är det viktigt att de successivt får vänja sig vid fiberrika livsmedel.

Säker

Det är av särskilt stor betydelse att barn med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Därför är det viktigt med tydliga intyg och listor. Måltidspersonalen ska följa det program för egenkontroll som finns. Där står regler och åtgärder för att få en bra och säker livsmedelshygien. Några riktlinjer är att alla som arbetar i köket eller matserveringen, barn såväl som vuxna, ska vara friska och ha lämpliga kläder och vara noga med handhygien. Varmhållning av mat ska ske vid lägst 60°C. Nötter, mandlar, jordnötter och sesamfrön får inte finnas i maten för att undvika allergiska reaktioner.

Barn i köket kan vara både lärorikt och roligt. Viktigt att det finns regler och rutiner för detta och att alla inblandade vet vad som gäller. Det måste vara väl förankrat hos den som ska hålla i det och att rätt förutsättningar finns.

Utflykter och matlagning utomhus. Det finns särskilda rutiner för egenkontrollen vid hantering av mat vid utflykter. Det är viktigt att det finns möjlighet att tvätta händerna både för den som tillagar och serverar maten som för dem som ska äta den. Maten ska förvaras så att den håller sin temperatur. Varm mat förvaras vid lägst 60°C och kall mat förvaras vid högst 8°C. Vid tillagning ska maten värmas till minst 72°C.

All ordinarie personal ska ha utbildning i livsmedelshygien.

Miljösmart

Kommunen har gemensamma miljö- och klimatmål som bland annat handlar om hur mat ska köpas in och användas.² Målen har sin grund i de nationella miljömålen som riksdagen har beslutat om och har även matchats mot FN:s globala hållbarhetsmål³. Kostens riktlinjer har upprättats i enlighet med de kungemensamma miljömålen. Förskolor och pedagogisk omsorg ska servera mat som är bra för miljön. Det här innebär till exempel att:

- Öka andelen ekologiska livsmedel.
- Minska andelen CO2 från inköpta livsmedel.
- Minska matsvinnet.
- Öka andelen vegetabilier, gärna linser och bönor.
- Minska andelen rött kött och charkprodukter.
- Servera säsonganpassade grönsaker och rotfrukter.
- Ersätta ris med matvete och matkorn.
- Fisk som kommer från ett stabilt bestånd och som är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt.

Minska svinnet, prata med barnen om att inte ta för mycket på en gång utan ta mat fler gånger. Sträva efter låg energiförbrukning i köken, minska transporter och källsortera.

² Nynäshamns kommun. *Klimat- och miljömål 2018-2021, med sikte på 2045.* (KF § 120/18) Nynäshamn, 2018.

³ Se FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, Sveriges livsmedelsstrategi (prop. 2016/17:104) samt de nationella miljö kvalitetsmålen.

Hantering av livsmedel

Bäst-före-datum och sista förbrukningsdag

Det är tillåtet att använda livsmedel som passerat bäst före-datum om den är fullgod. Titta, lukta och smaka på maten. Sista förbrukningsdag anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Det är inte tillåtet att använda dessa livsmedel efter att datumet har gått ut. Det går bra att frysa in livsmedlet på sista förbrukningsdag men då måste det användas direkt vid upptining.

Risprodukter och frysta hallon

Livsmedelsverkets råd om risprodukter i förskolan är som följer:

- Serverera inte riskakor och risdrycker. Riskakor och risdrycker kan innehålla höga halter av arsenik och vid regelbunden förtäring riskerar barn att få i sig höga halter.
- Variera ris med olika kolhydratkällor som pasta, bulgur, couscous och matvete.

Livsmedelsverkets råd om frysta, importerade hallon:

- Frysta, importerade hallon ska alltid kokas i en minut innan servering. Detta eftersom hallonen kan vara förorenade av norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Viruset dör efter en minuts kokning.

Måltidsordning

För att täcka barns behov av energi och näringsämnen behöver måltiderna fördelas på flera måltider under dagen. Exempelvis frukost, två huvudmål och två till tre näringsriktiga mellanmål. Förskolan ska stå för 70% av dagsbehovet fördelat på frukost, mellanmål och lunch.

Lunch

En näringsmässigt bra lunch har en balans mellan olika livsmedel. Tallriksmodellen är en bra grund för lunchen där livsmedel delas in i tre delar. De två största delarna innehåller grönsaker och rotfrukter respektive potatis, pasta och bröd eller gryn. Den tredje, mindre delen består av kött, fisk, ägg, bönor och linser. Måltiderna ska innehålla något från varje del i tallriksmodellen.



Tallriksmodellen. Illustration från livsmedelsverket.se

Soppmåltider

Det ska vara en matig soppa med både potatis, pasta eller annan kolhydratrik komponent och något proteinrikt som kött, fisk eller baljväxter. Alternativt kan proteinrikt pålägg på smörgåsen serveras med mjölk till maten. Det ska också vara grönsaker till måltiden och det kan behövas några extra skivor bröd.

Frukost och mellanmål

Erbjud olika typer av frukost och mellanmål under veckan. Frukosten kan vara något större än mellanmålen. Både frukosten och mellanmålen ska planeras utifrån tre byggstenar:

- Frukt och grönsaker.
- Mjölksprodukter eller alternativ till mjölksprodukter till exempel havredryck eller sojadryck som är berikade med kalcium, selen och vitaminerna D, B2 och B12.
- Bröd med pålägg, flingor, müsli eller gröt.

Variera med olika sorters gröt, flingor och brödsorter. Söta livsmedel som söttad yoghurt, fruktkrämer, nyponsoppa, saft, glass eller bakverk ska inte ingå. Någon enstaka gång kan till exempel glass, paj, hemlagad kräm serveras till mellanmålet.

Specialkost

Allergier och andra medicinska orsaker

För barn med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till förskolan. Blankett finns att få från köket. Ett läkarintyg kan vara ett sätt att avgöra om specialkosten är medicinskt befogad. Medicinska orsaker är exempelvis celiaki (glutenintolerans) och olika typer av allergier. För att säkerställa att rätt kost serveras kan intyg av läkare eller dietist behövas. Vid förändringar eller långvarig frånvaro är det viktigt att köket informeras.

Några viktiga punkter att tänka på:

- Ha kunskap om barnens allergi eller överkänslighet.
- Uppdatera listor och intyg.
- Ha kunskap om matens innehåll. Recept, ingrediensförteckningar, spara förpackningar och märk upp livsmedel och den färdiga maten.
- Nötter, mandlar, jordnötter och sesamfrön får inte finnas i maten.
- Håll isär och håll rent. Skyddad förvaring av råvaror. Tillagningsytor, redskap och maskiner ska vara väl rengjorda.
- Servera rätt. Ha tydlig information till barnen vid serveringen. Undvik särbehandling av barn. Det ska finnas personal att fråga.
- Var noga med handhygien. Undvik kontaminering.

Vegetarisk kost

Den vegetariska maten som serveras på förskolan är lakto-ovo-vegetarisk. Det innebär att den innehåller ägg och mjölk men inte kött och fisk. En till två gånger i veckan serveras vegetarisk mat för att öka andelen grönsaker, baljväxter och rotfrukter i måltiderna. Det är bra att barnen tidigt får lära sig att tycka om olika vegetariska rätter eftersom de är både hälsosamma och bra för miljön.

Viktigt att tänka på:

- Vegetarisk mat kan lätt bli järnfattig om inte bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter ingår. Komplettera med mörkgröna bladgrönsaker som grönkål och spenat som är rika på järn.
- Se till att energiinnehållet inte blir för lågt. Servera både kokta och råa grönsaker och se till att maten innehåller tillräckligt med fett. Annars är det lätt att portionerna blir för stora. Använd gärna rapsolja i matlagningen. Den innehåller fleromättade fetter och en högre halt av omega-3-fettsyror.
- Välj D-vitaminberikade matfetter, mjölkprodukter och vegetabiliska drycker.

Vegankost

Vegankost räknas som specialkost. Barn vars vårdnadshavare har lämnat in en anmälan till köket om specialkost har möjlighet att serveras vegankost.

Det krävs noggrann planering och extra kosttillskott för att mat som helt utesluter animaliska livsmedel ska bli tillräckligt näringsrik. Veganmat saknar helt vitamin B-12 och det kan vara svårt att få tillräckligt med D-vitamin, riboflavin (B2) kalcium och protein. Förskolan ansvarar inte för att maten kompletteras med kosttillskott utan det är vårdnadshavarens ansvar.

Bra livsmedelsval

Fisk och skaldjur

Barn som äter fisk ett par gånger i veckan och varierar mellan feta och magra sorter har lättare att få i sig många av de näringsämnen de behöver för att må bra. En till två gånger i veckan ska därför fisk finnas på menyn. Varannan vecka ska fet fisk erbjudas, exempelvis sill, lax eller makrill. Dessa fisksorter är särskilt rika på fleromättade fetter och D-vitamin. Strömming eller sill ska inte komma från Östersjön eller Bottniska viken eftersom de kan innehålla höga halter av miljöföroreningar. Fisken som tillreds ska komma från hållbart fiske, det vill säga från stabila bestånd och fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt.

Mer frukt och grönt

Frukt eller grönsaker ska serveras till varje måltid. Till frukost kan det vara fruktbitar, bär till gröten, filen eller yoghurten. När det är säsong kan smörgåspålägget kompletteras med paprika, tomat, gurka eller sallad. Under höst och vinter och tidig vår blir utbudet mindre. Då kan det exempelvis serveras frysta bär, citrusfrukt, äpple, ärtskott, smörgåskrasse, kikärtsröror, rotfruktsbitar.

Till lunch erbjuds flera olika grönsaker och rotfrukter eller någon frukt. Bönor, ärter och linser är rika på proteiner, B-vitaminer och järn – ett hållbart alternativ till kött. Därför är det bra om barnen får lära sig att tycka om rätter med baljväxter. Eftersom de är fiberrika får det ske lite försiktigt och det är viktigt att de är välkokta.

Öka mängden fullkorn och fibrer

Byt till fullkorn ibland. Det är bra att få in lite fullkornsprodukter i måltiderna eftersom det har en hälsosam effekt. De är också mer näringsrika eftersom inga delar siktats bort. Men det får inte bli för mycket utan det är bra om barnen får vänja sig successivt. Exempel på livsmedel som finns i fullkornsvarianter är pasta, ris, bulgur, couscos, bröd och andra spannmålsprodukter.

Ge plats åt de nyttiga fetterna

Använd D-vitaminberikat flytande margarin i matlagning och växtbaserat smörgåsmargarin med fetthalt minst 70%. I rapsolja finns det nyttiga omega 3-fettet som kroppen inte själv kan bilda. Mättat fett är mindre nyttigt och finns i smörbaserade matfetter samt chark- och mejeriprodukter. Används smörbaserat matfett, grädde eller crème fraiche och fet ost i maten kan det kompenseras genom att minska mängden chark-och mejeriprodukter och öka mängden rapsolja och fisk. Det går

att få en bra helhet genom att exempelvis byta ut en korvrätt per månad mot fet fisk eller servera fler grönsaksbaserade såser istället för såser och gratänger med grädde och ost.

Livsmedel som är bra att äta lite mindre av

Rött kött och charkprodukter

Ett sätt att hålla nere på mängden rött kött och chark är att servera mer vegetariskt, ägg, fisk eller fågel. Det är också bra att dryga ut till exempel köttfärssåsen eller grytan med bönor, linser eller kikärter. De ger både järn, proteiner och andra viktiga näringsämnen men bara en bråkdel så stor miljöpåverkan som kött.

socker

Det är viktigt att hålla nere sockerinnehållet i måltiderna. Detta för att inte vänja barnen vid söta livsmedel, undvika framtida hälsoproblem samt att måltiderna inte ska innehålla för mycket energi och för lite näring. Därför ska söta mejeriprodukter, chokladpulver, flingor, färdiga söta krämer eller soppor och bakverk inte serveras i förskolan. Sylt, ketchup och senap kan ges som tillbehör till vissa rätter, till exempel sylt till pannkaka och köttbullar. Det ska vara lättsockrad sylt och mos och den ska inte vara sötad med sötningsmedel.

Salt

Det är bra att barnen tidigt får vänja sig vid mat som inte innehåller så mycket salt. Därför gäller det att vara sparsam med saltet både i matlagning och vid matbordet och att inte använda för mycket salta produkter. Saltet som används ska innehålla jod. Om såspulver och lättsaltad buljong används behöver salt inte tillsättas i maten.

Måltidsdryck

Vatten är en bra måltidsdryck. Ibland kan den göras lite mer spännande och festlig genom att tillsätta grönsaker, frukt eller bär i vattnet. Mjök är också en bra måltidsdryck men används mjök eller andra mjökprodukter både till frukost, lunch och mellanmål blir det ibland onödigt mycket. Det räcker med 2-5 dl fil, yoghurt och mjök per dag för att barnen ska få i sig tillräckligt med kalcium.

Källor

Materialet till *Riktlinjer för kosten inom förskolan och pedagogisk omsorg* är hämtat ur Livsmedelsverkets *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Uppsala, 2016.

Övriga omnämnda källor:

Nordiska ministerrådet. Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Stockholm, 2014.

Näringsdepartementet. *Prop. 2016/17:104 En livsmedelsstrategi för Sverige – fler jobb och hållbar tillväxt i hela landet*. Stockholm, 2017.

Sveriges nationella miljö kvalitetsmål (2018/19:275), se <https://www.sverigesmiljomal.se/>.