



TÄBYGLÄNTANS MATPOLICY

Varje dag serveras

- 09.00 Samlingsmacka och frukt
- 11.00 Välbalanserad och näringsriktig lunch
- 13.45 Mellanmål

Pedagogerna äter en **pedagogisk måltid** tillsammans med barnen. Hos oss inom Täbygläntan betyder det i dagsläget att måltiden är avgiftsfri och att pedagogen använder hela sitt yrkeskunnande under måltiden till att ge barnen både ett lärande samt en trevlig och lustfylld stund. Pedagogerna kommer uppmuntra barnen att låta all mat "hälsa på" på tallriken och lära dom om vett och etikett. Det är barnens behov som står i fokus. Pedagogerna visar med stor inlevelse och entusiasm att detta är något positivt. Passar inte maten pedagogerna så gäller samma upplägg som för barnen. All mat får hälsa på på tallriken men sen får man äta på sin rast efteråt istället om lagad lunch inte passar.

Det samma gäller mellanmålet. Så länge pedagogerna äter en pedagogisk måltid är denna kostnadsfri. Hänsyn tas till barnens behov av kost, inte pedagogernas. Kaffe och te finns som förmån för pedagogerna.

Måltiderna är en del av omsorgen om barnen. Men måltiderna kan också användas som ett pedagogiskt verktyg, till exempel, för att lära barnen om hållbar livsstil, hälsa och vad man äter i olika länder. Matstunden ska vara lustfylld så maten hamnar i magen och ger ork till att leka och lära. Arbetet med mat och måltider rymmer många olika delar. Naturligtvis handlar det om den mat som serveras men lika mycket om vad som händer vid måltiderna, hur maten kan implementeras i det dagliga arbetet och i temaarbeten med mera. Precis som med andra aktiviteter som bedrivs inom den pedagogiska verksamheten måste mål för måltidsverksamheten formuleras gemensamt i arbetslaget. Det kan också vara särskilt viktigt att diskutera mål rörande mat och måltider då det ofta väcker mycket tankar och känslor och är något som nästan alla har synpunkter på. Diskutera kring era egna tankar om mat och måltider. Ta er tid att reflektera och fundera på varför vi "gör som vi gör".

Förskolan har unika möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja och grundlägga en hållbar livsstil med hållbara matvanor – för både hälsan och miljön – hos våra barn. Goda och bra måltider ger pigga och glada barn med bra förutsättningar att utvecklas, leka och lära. Vi utgår från Livsmedelsverkets råd **Bra måltider i förskolan** som grundas på vetenskap och beprövad erfarenhet. De är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för att skapa matglädje och främja hållbara matvanor.

Allergener

Barnens rätt till specialkost är komplext eftersom det vilar på flera olika lagstiftningar och myndigheter. Det är framförallt skollagen, diskrimineringslagstiftningen, livsmedelslagstiftningen och även hälso- och sjukvårdens regelverk som styr rätten och utformningen av anpassade måltider.

Uppmaning att begränsa antalet speciallösningar

Antalet barn i behov av specialkost har ökat sedan ett antal år. Alla har rätt till god, näringsriktig mat i förskolan för att orka lära och prestera hela dagen. Men Livsmedelsverket uppmanar skolor och förskolor att besluta hur många olika slags kosten ska tillhandahållas. Annars är risken stor att de som verkligen behöver anpassningar inte får den prioritering de kan behöva utifrån medicinska skäl. Vi lägger många skattefinansierade kronor på måltider i förskola och skola, men budgeten är anpassad för gemensamma lösningar och inte en à la carte-menyer. Verksamheterna behöver säkerställa att de kan servera bra, anpassade och säkra måltider till de som verkligen behöver.

Det är också viktigt att tänka på att barn sällan önskar egna särlösningar kring måltiderna utan vill helst vara som alla andra. De som behöver särskild mat bör få den serverad på så normalt sätt som möjligt.

Vad är egentligen en specialkost?

Specialkost är enligt [Socialstyrelsens termbank](#) kost vid specifika sjukdomstillstånd. Det är oftast måltider som är fria från ett allergiframkallande ämne eller annat ämne som kan ge överkänslighetsreaktion hos vissa personer.

Vem har rätt att få specialkost?

Förskolan är enligt skollagen skyldig att tillhandahålla näringsriktig och kostnadsfri måltid till **alla barn** inskriven i förskolan. Barn med medicinska behov har rätt att få en lunch anpassad till det. MEN Skolinspektionens prövningar räknas dock inte som generella bedömningar och det är därför inte möjligt att ge ett klart svar på frågan om vem som har rätt till specialkost. Det som heller inte är klargjort är huruvida måltiderna måste anpassas även vid milda symptom; som exempelvis överkänslighet mot råa äpplen och morötter vid korsallergi med pollenallergi.

Skolverket svarar också att specialkost även kan vara aktuellt då det bedöms att en elev är i behov av extra anpassningar eller särskilt stöd, som exempelvis vid neuropsykiatriska diagnoser. Skolverket hänvisar till bestämmelserna i de allmänna råden om extra anpassningar och särskilt stöd, även om måltiderna inte nämns i dessa:

Arbetsätt som begränsar mängden specialkost

1. Tillhandahåll specialkost till de med religiösa skäl och de med medicinska behov
2. Se till att barn med autismspektrumdiagnoser och adhd som önskar får anpassade måltider utifrån den pedagogiska kartläggning som gjorts på förskolan. Det handlar ofta om en lugnare måltidsmiljö.
3. Se till att de som undviker vissa köttslag på grund av religiösa skäl alltid kan välja ett vegetariskt alternativ eller ett alternativt köttslag.
4. Planera menyer och recept så att onödiga allergener undviks. Många såser kan redas utan gluten. Många rätter kan göras veganska och de animaliska livsmedlen serveras som tillbehör.

Mer frukt och grönt

Barn mellan 4-10 år behöver ca **400 g frukt och grönt per dag**. Detta betyder 2 frukter och 2 rejäla nävar med grönsaker. Där hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker. (Morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål) Barn under 4 år ska få detta i sin mat.

Vi tänker att hälften av detta ska vi förse barnen med i förskolan.

Mjölk/laktos och nyttiga fetter

Barn behöver kalcium och D-vitamin (skelett och tänder) samt omega 3 och omega-6-fetter (för uppbyggnad och reparation av celler och immunförsvaret) **5 dl lättmjölk** eller andra magra mjölkprodukter är vad ett barn behöver varje dag. Livsmedelsverket rekommenderar att barn ska äta mindre mättat fett och därför serveras lättmjölk, lättfil och lättyoghurt. Lättprodukter tillämpas inte för att minska intaget av kalorier, utan av mättat fett. Laktosintolerans är mycket ovanligt bland barn under 5 år.





Måltidspedagogik

Det handlar om att bygga broar mellan måltidspersonal och den pedagogiska personalen på förskolan – en viktig faktor för en bra måltid. Kanske använda sig av ett måltidsråd som involverar barn och vårdnadshavare för att stärka samverkan mellan personal, föräldrar och barn. Det går att kombinera livsmedel på många olika sätt så att barnen får tillräckligt av alla vitaminer och mineraler och lagom mycket av protein, fett och kolhydrater. Att använda sig av **smakbryggor**. Servera något nytt tillsammans med något välbekant.

Locka alla sinnen

- Krydda gärna menyn med inspiration från olika matkulturer
- Olika färger
- Baka eget bröd

Samling

En liten dubbelmacka med smör. Gärna lingongrova. En halv frukt. Gärna säsongsfukt.

Lunch

Fisk – varannan gång lax
Korv/köttfärs – varva detta
Kyckling
Soppa med smörgås
Vegetariskt

Mellanmål

Yoghurt/fil med flingor
Gröt
Smörgås
Smoothie
Smörgås

Menyföreslag:

Lunch: Fiskmeny	Lunch: Kycklingmeny
Panerad fisk, kall sås och potatis Lax, citron och pasta Torsk m kaviarsås Tacofisk m. ris	Kyckling, ris/bulgur, tex currysås Kycklingwok m. nudlar, sweetchillisås Kyckling, potatis och tzatsiki Kycklinggryta
Lunch: Korv/Köttfärsmeny	Lunch: Soppmeny (serveras alltid med nybakat bröd + proteinpålägg)
Pannbiff, potatis och gräddsås Korvstroganoff, ris Köttfärsås och spaghetti Korv i ugn m potatismos	Broccolisoppa Blomkålssoppa Gulaschsoppa Morotssoppa
Lunch: Vegetarisk meny	Övrigt
Pastagrätäng med broccoli Falafel med ris Kikärtsgryta med curry och kokosmjölk	Vid olika högtider försöker vi få in traditionsenlig mat tex, påsk, jul och midsommar.
Mellanmål: Yoghurt/Fil	Mellanmål: Gröt
Fil och flingor Yoghurt med bär	Havregrynsgröt m. lingonsylt Rågflingebröt m. lingonsylt Mannagrynsgröt m. äpplemos Risgrynsgröt med kanel (socker)
Mellanmål: Smoothie	Mellanmål: Smörgås
Olika smaker av bär och frukt – Smoothie, serveras med knäckebröd/skorpa	Mjuk smörgås, har vi haft vegetarisk lunch ska ett proteinrikt pålägg erbjudas till, dricka kan vara tex mjölk, nyponsoppa eller juice.

Behovskost

För våra barn med behov av anpassad mat pga. sina svårigheter. Att få mat som inte ligger i sås och all mat serveras på en tallrik som är uppdelad.

Kockens ansvar

Kocken har ansvar över att planera, inhandla och servera näringsriktig mat. Ofta finns ett veckoschema av menyer som snurrar.

Generellt tar det ett par gånger för ett barn utan svårigheter att "lära sig" att tycka om en rätt. Därför ska inte nya rätter dömas ut på en gång. Åsikter och synpunkter angående maten bör man därför vara restriktiv till och diskutera dessa på möten där alla är med. Det är väldigt sällan det förekommer svält bland barn i Sverige. Ett barn kan klara av att inte äta emellanåt. Därför ska vi inte servera knäckebrödssockor så fort ett barn påstår sig inte tycka om det som serveras. Om vi anser att vi behöver få i ett barn mer mat/mellanmål för att fungera så får detta ske lite snyggt efteråt eventuellt i köket.

Källor:

<https://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel-kontroll/livsmedelsinformation-markning-och-pastaenden/glutenfria-laktosfria-och-andra-fri-fran-livsmedel>

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/allmanna-rad#h-Extraanpassningarsarskiltstodochatgardsprogram>

