



2024-09-18

Måltider Riktlinjer Förskola



**SÄTERS
KOMMUN**



Dokumentinformation

Dokumentnamn	Dokumenttyp	Omfattar
Måltider Riktlinjer Förskola	Riktlinjer	Förskolor
Dokumentägare	Dokumentansvarig	Publicering
Kostenheten	Kostenheten	
Beslutsinstans	Beslutad	Diarienummer
Barn och utbildningsnämnden	2024-09-18	BUN2024/0191

Författningsstöd
Livsmedelslagstiftning, Skollag SFS 2010:800 kap 10, Nationella handlingsplanerna, Nordiska näringsrekommendationerna, Lagen om offentlig upphandling.
Revidering
Bör revideras senast
Vid behov i samband med revidering av den övergripande kostpolicyn.



Innehåll

1	Inledning	4
1.1	Framtagande av riktlinjerna	4
1.2	Riktlinjerna är till för vem?	4
1.3	Revidering.....	4
2	Måltidsmodellen	5
2.1	God	6
2.1.1	Specialkost till barnen och pedagoger vad gäller.....	7
2.1.2	Presentation av meny.....	7
2.2	Trivsamt	8
2.2.1	Tider för måltider	8
2.2.2	Barnens åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö	8
2.3	Näringsriktig	9
2.3.1	Frukost.....	10
2.3.2	Fruktstund under förmiddagen	10
2.3.3	Lunch.....	11
2.3.4	Eftermiddagsmellanmål	12
2.3.5	Frukt för barnen som stannar längre tid (efter kl.16.00).....	12
2.3.6	Hälsosamma matvanor	12
2.3.7	Livsmedelsval	13
2.4	Integrerad	15
2.4.1	Måltidspedagogik	15
2.4.2	Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid	15
2.4.3	Pedagog som tar med egen matlåda	16
2.5	Miljösmart	17
2.5.1	Säsongsanpassade livsmedel.....	17
2.5.2	Miljömärkt fisk.....	18
2.5.3	Minska energianvändningen i köket	18
2.5.4	Matsvinn	18
2.6	Säker	19
2.6.1	Följsamhet till livsmedelslagstiftning	19
2.6.2	Ansvarsfördelning för säker hantering av måltider	19
2.6.3	Specialkost	19
2.6.4	Livsmedel med särskilt hög risk	20
2.6.5	Frukt från privatpersoner	21
3	Uppföljning	21



1 Inledning

Mat och måltider är centrala delar i våra liv. Våra matvanor och vårt förhållningssätt till mat grundläggs ofta i barndomen. Människor som lärt sig hälsosamma och hållbara matvanor under barndomen bibehåller förhoppningsvis dem i vuxen ålder och för dem vidare till sina egna barn. 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. Barnen kan även påverka sina föräldrar eller andra närstående till hälsosamma och hållbara matvanor. Därför är måltiderna i förskolan en viktig del av arbetet för en god och jämlik folkhälsa.

Näringsriktig mat är viktigt för att barnen ska växa, utvecklas och vara friska. Måltider av god kvalitet behövs för att ge barnen förutsättningar att tillgodogöra sig den pedagogiska verksamheten i förskolan. Måltiderna är också en betydande del av förskolans pedagogiska verksamhet. Mat och måltider betyder även social samvaro och återhämtning och är en del av vår kultur.

Riktlinjerna är tillsammans med Kostpolicyn ett styrdokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Säters kommuns förskolor. Flera yrkesgrupper inom Säters kommun påverkar måltiderna för barnen i våra förskolor. Riktlinjerna syftar till att konkretisera kommunens Kostpolicy genom att anpassa denna till de verksamheter som berörs.

1.1 Framtagande av riktlinjerna

Riktlinjerna för mat och måltider inom förskolan är framtaget år 2024. Arbetet har skett under ledning av kostenheten tillsammans med förskolans rektorer och representant från förskolekök.

1.2 Riktlinjerna är till för vem?

Riktlinjerna vänder sig till alla som på ett eller annat sätt påverkar kvaliteten på måltiderna i förskolan, från förskolepersonal, måltidspersonal, rektorer för förskolan till beslutsfattare. Ansvaret för bra måltider vilar på många fler än på dem som lagar maten.

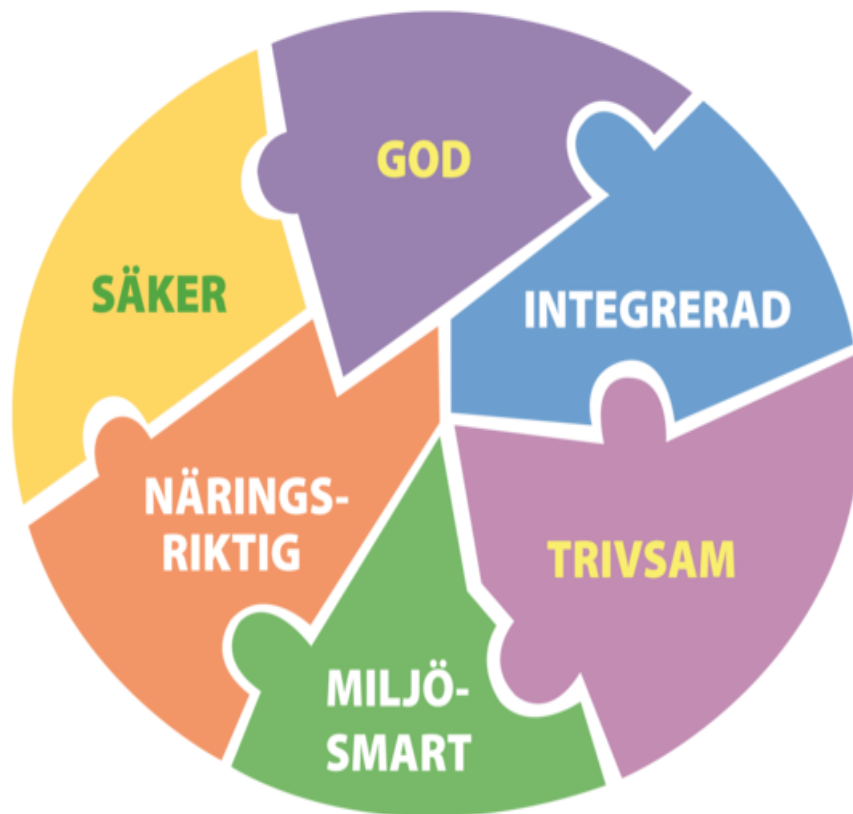
1.3 Revidering

Riktlinjerna för måltider i Säters kommuns förskolor kan vid behov komma att revideras i samband med att den övergripande kostpolicyn revideras. Ansvariga för revidering är kostenheten i samarbete med barn och utbildningssektorn.



2 Måltidsmodellen

Säters kommun ska jobba efter Måltidsmodellen som ger ett helhetsperspektiv på bra måltider. Modellen ska användas vid planering och uppföljning av den offentliga måltidsverksamheten. En måltid är så mycket mer än bara maten på tallriken. Därför har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen - en modell i form av ett pussel som kan användas som ett verktyg i arbetet med att utveckla de offentliga måltiderna. Måltidsmodellen har sex olika områden som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje. I Säters kommun ska Måltidsmodellen användas för att skapa måltider av hög kvalitet. Det innebär att alla modellens områden GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER ska beaktas i arbetet med att skapa hälsosamma och hållbara måltider.





2.1 God

Lockande presentation av maten - Vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen. Att servera maten vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit. Många olika färger och former gör att vi gärna tar lite mer och mat med starka färger upplevs av många barn som mer attraktiv. Vid planeringen av maten ska hänsyn till alla komponenter tas så att måltiden innehåller flera färger och former. De skriftliga menyerna ska innehålla information om maten och maträtterna ska beskrivas med trevliga namn. Maten ska serveras så att den ser lockande ut. All personal och framför allt pedagoger som äter pedagogiskt tillsammans med barnen ska prata om maten i positiv bemärkelse, för att skapa nyfikenhet och matglädje hos barnet.

Utmana barnens smaklökar och nyfikenhet för mat utan tvång

Pedagoger och kökspersonal ska vara lyhörda för barnens preferenser och samtidigt på ett positivt sätt uppmuntra barnen att smaka och äta av maten samt prova nya livsmedel och maträtter. Inget barn ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Barnet ska själv få välja vad och hur mycket (i rimlig mängd) hen äter av den mat som serveras. Pedagogens roll är att uppmuntra barnet att äta av måltidens alla komponenter i lagom mängd.

Mat lagad nära matgästen

Säter ska sträva efter att maten i kommunens förskolor lagas nära matgästen. Det görs genom att vid varje byggnation och renovering av kök ska om möjligt bygga av eller omställning till tillagningskök prioriteras. Hänsyn till den ekonomiska förutsättningen som råder vid givet tillfälle ska tas och beslutet ska vara ekonomiskt försvarbart.

Smaka av maten

Personal i köket ska inför varje lunchservering smaka av maten före servering för att göra en kvalitetskontroll av maten som helhet,

Från Säter kommun Kostpolicy beslutad 2023-11-30 God

*Maten ska vara god och presenteras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.

*Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna.

*Menyn ska vara anpassad till målgruppen och hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.

*Kostenheten och den sektor där matgästerna äter ska ha ett gott samarbete för att kunna möta kring matgästens önskemål.

*Menyer och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Säterborna.

*En strävan ska vara att tillagning av maten sker så nära matgästen som möjligt.

*Specialkost ska tillhandahållas till matgäster och personal som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Förutom specialkost av medicinska skäl ska även specialkost i form av fläskfri och vegankost erbjudas.



avseende smak, konsistens och utseende. Avsmakning sker genom att en liten portion av alla måltidens komponenter läggs upp på assiett och smakas av. I både tillagningskök och mottagningskök kan justeringar göras efter avsmakningen, till exempel kan maten kompletteras med kryddor under förutsättning att hänsyn till eventuella allergier tas.

2.1.1 Specialkost till barnen och pedagoger vad gäller

Det är viktigt att barn med allergi eller överkänslighet har fått en korrekt diagnos så att rätt livsmedel undviks. Celiaki eller glutenintolerans som det vanligtvis brukar kallas är exempel på en livslång sjukdom, medan allergi mot mjölk och ägg oftast växer bort hos många barn. Kostenheten tillhandahåller specialkost till alla barn och elever som har behov av detta på grund av medicinska, religiösa eller etiska skäl.

När det finns ett behov av att anpassa maten kring diagnoser (NPF) så görs det i samråd med förskolans rektor, elevhälsa eller läkare från regionen.

För att få specialkost ska en anmälan göras av vårdnadshavare på Säters kommuns e-tjänst där även information finns om specialkost.

Är du pedagog och är i behov av specialkost så kan man få det om vi lagar den specialkosten till något barn på den aktuella förskolan.

Om du som pedagog har en medicinskt utredd glutenintolerans kommer du att erbjudas den kosten även om inget barn på förskolan har den kosten. För att få den kosten som pedagog ska en anmälan göras på Säters kommuns e-tjänst med infogat läkarintyg.

2.1.2 Presentation av meny

Personal i kök och förskola ansvarar gemensamt för att meny finns uppsatt på lämplig plats i förskolans lokal så att både pedagoger, barn och föräldrar kan se den. Menyerna kan också nås via webb eller app, vilket kostenheten ansvarar för.



2.2 Trivsamt

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. En trivsamt miljö, fint bemötande och samvaro med andra barn och vuxna är avgörande för en positiv måltidsupplevelse. Måltiden ska vara lugn, trivsamt och fri från stress. Lokaler, bord, stolar och ätredskap ska vara rena. Barnen får gärna hjälpa till att duka och på annat sätt göra fint inför måltiden. Både barn och pedagoger ska tvätta händerna före varje måltid. Även vid måltider utomhus ska finnas möjlighet att göra rent händerna före måltiden.

2.2.1 Tider för måltider

Måltiderna ska fördelas jämnt över dagen i förskolan:

Frukost	tidigast kl. 07.30 och senast kl. 08.30
Frukt	mellan kl. 09.00-10.00
Lunch	tidigast kl. 10.30 och senast kl. 12.30
Mellanmål	tidigast kl. 14.00 och senast kl. 15.00

2.2.2 Barnens åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö

Barnens åsikter och önskemål kring maten och måltidsmiljön fångas upp genom att pedagogerna regelbundet samtalar med barnen och ska framföras och diskuteras på matrådsmöten. Vid matrådet diskuteras maten, måltidspedagogik, aktuella specialkost och samarbete. Vid matrådet bör rektor, måltidspersonal, samt pedagoger närvara. För förskolor med mottagningskök kan även representant för tillagningsköket bjudas in. Mötet bör ske minst en gång per termin eller oftare vid behov. Sammankallande är kostenheten alternativt rektor som tillsammans med chef på kosten ansvarar för att minnesanteckningar förs och skickas ut till berörda. Se punkten 3. Uppföljning i detta dokument om vad som ska diskuteras vid matråden.

Från Säters kommuns Kostpolicy beslutad 2023-11-30 Trivsamt

*All personal som lagar och serverar mat till matgästerna ska vara serviceinriktad.

*All personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett fint bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra matgästerna till detsamma. Personalen ska också förmedla en positiv syn på maten och måltiden, samt främja matglädje och nyfikenhet för mat.

*Lokaler där måltiderna äts ska vara trivsamma och bra lämpade för måltider och de aktuella matgästerna.

*Lokaler och verksamhet ska organiseras så att inte onödig trängsel, oreda och hög ljudnivå uppstår under måltiden.

*Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkt varje dag.

*Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.

*Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Detta ska ske genom matråd inom respektive sektor. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.



2.3 Näringsriktig

Måltiderna i förskolan ska ge den energi och näring som barn behöver för att växa, utvecklas och tillgodogöra sig aktiviteterna i förskolan. Förskolan ska även visa barnen vad som är hälsosam mat och på så sätt ge barnen en grund för bra matvanor.

Nordiska näringsrekommendationer NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och att förebygga ohälsa på sikt. För barn från två år gäller i stort sett samma rekommendationer som för vuxna när det gäller protein, fett och kolhydrater.

Vid näringsberäkning är det viktigt att beakta att NNR gäller för ett genomsnitt på minst en vecka, eftersom matens sammansättning och därmed näringsinnehåll varierar från måltid till måltid och från dag till dag. Även om rekommendationerna anges som dagligt rekommenderat intag av olika näringsämnen, betyder det alltså inte att barnen behöver få i sig den mängden av alla näringsämnen varje dag.

Nordiska näringsrekommendationer omfattar även rekommendationer om fysisk aktivitet. Barn bör ägna sig åt medeltill högintensiv fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag och minska stillasittandet. Läs mer om fysisk aktivitet och utformning av förskolans fysiska miljö på Folkhälsomyndigheten och Boverket.

Måltidernas innehåll

Tillsammans ger frukosten, förmiddagens fruktstund, lunchen och eftermiddagens mellanmål i förskolan cirka 70 % av barnens dagsbehov av energi och näringsämnen.

Från Säters kommuns Kostpolicy
beslutad 2023-11-30
Näringsriktig

Maten ska vara näringsriktig, vilket innebär att vi arbetar efter de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR), som är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och ligger till grund för Livsmedelsverkets generella kostråd. Vid planering av måltiderna följer vi Livsmedelsverkets råd och skrifter (Nationella riktlinjer för måltider i förskolan) och gäller för frukost, lunch och mellanmål. Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilka livsmedel som är hälsosamma.

*Matgästerna ska få tillräckligt mycket mat för att kunna äta sig mätta.

*Maten ska presenteras på ett sätt som främjar hälsosamma matvanor.

*Individuella kostråd ska ges av kvalificerad personal i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.



2.3.1 Frukost

Vid frukost erbjuds dagligen mjölkprodukter, smörgås, gröt, grönsak och vatten.

Smörgås

1–2 sorter mjukt bröd och 1–2 sorter knäckebröd samt smörgåsfett. Sorterna bröd varieras och merparten av brödet ska vara nyckelhålsmärkt.

Smörgåspålägg

2 – 3 olika sorter pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är: Kött eller fågel (till exempel skinka, kyckling eller korv), leverpastej, ost, makrill i tomatsås. Ägg och kaviar serveras en gång per vecka. Påläggerna varieras och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg.

Gröt

Gröt serveras varje dag och sorterna varieras mellan havregrynsgröt och rågflingegröt. Vit gröt (till exempel risgrynsgröt eller mannagrynsgröt) serveras högst en gång per vecka. Till gröt serveras mjölk och lättsockrad sylt.

Grönsak

Grönsak serveras varje dag. Sorten varieras efter säsong.

2.3.2 Frukostund under förmiddagen

Under förmiddagen erbjuds alla barn frukt. Barn från 4 års ålder erbjuds en halv frukt. För barn yngre än 4 år kan mängden vara något mindre. Om barnen är tveksamma till att äta frukten eller om ny frukt introduceras bör pedagogerna äta frukt tillsammans med barnen i pedagogiskt syfte.





2.3.3 Lunch

Till lunch serveras huvudrätt, grönsaker, mjölk, vatten, hårt bröd och smörgåsfett.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen bör användas vid lunchen för att lära barn att lägga upp maten på tallriken på ett sätt som ger en bra balanserad måltid. Tallriksmodellen har tre delar; två större och en lite mindre. Den ena av de större delarna fylls med grönsaker och rotfrukter. Den andra av de större delarna fylls med potatis, pasta, ris eller andra spannmålsprodukter. I den mindre delen läggs kött, fisk, ägg eller bönor och linser. Barn rör sig oftast mycket mer än äldre och därför visas här Tallriken för den som rör sig regelbundet. För den som rör sig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pastagryn-delen vara lika stora. För personer som är mycket fysiskt aktiva, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer.



Källa Livsmedelsverket

Grönsaker

Vid lunchen serveras minst tre olika sorters grönsaker eller grönsaksblandningar/sallader, förutom eventuella grönsaker som ingår i varmrätten. Minst en fiberrik grönsak eller rotfrukt serveras varje dag. Baljväxter serveras minst tre gånger i veckan. Grönsakerna varierar efter säsong, och utbudet varierar mellan blandningar och enskilda sorter. Baljväxter bör inte serveras råa eller halvkokta, eftersom otillagade baljväxter innehåller lektiner som kan orsaka magont. Grönsakerna



och salladerna serveras omväxlande naturella och omväxlande med vinäggrett lagad av rapsolja, vinäger, lämpliga kryddor och eventuellt liten mängd salt.

Sopp- och grötlunch

Vid sopp- och grötlunch ska mjukt bröd, smörgåsfett och pålägg erbjudas såsom till exempel leverpastej och ost. Matigare sallad bör erbjudas.

2.3.4 Eftermiddagsmellanmål

Under eftermiddagsmellanmålet erbjuds dagligen:

Mjölk, mjuk smörgås, knäckebröd, pålägg, grönsak och vatten.

Smörgås

1–2 sorter mjukt bröd och 1–2 sorter knäckebröd samt smörgåsfett. Sorterna bröd varierar och merparten av brödet ska vara nyckelhålsmärkt.

Smörgåspålägg

2 – 3 olika sorter pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är: Kött eller fågel (till exempel skinka, kyckling eller korv), leverpastej, ost, makrill i tomatsås. Påläggen varierar och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg.

Grönsak

Grönsak serveras varje dag. Sorten varierar efter säsong.

2.3.5 Fukt för barnen som stannar längre tid (efter kl.16.00)

För de barn som stannar längre tid på eftermiddagen serveras frukt i form av en fruktbit. Sorten varierar efter säsong. Lagom mängd är en halv frukt för barn i åldern 4–6 år. Yngre barn kan erbjudas något mindre mängd.

2.3.6 Hälsosamma matvanor

Det finns inga stora skillnader mellan vad som är näringsriktig mat för barn och vad som är det för vuxna. Däremot är matens näringsinnehåll särskilt viktigt för barn eftersom de växer och utvecklas. Eftersom små barn inte orkar äta lika stora portioner som vuxna är det än mer viktigt att den mat barnen äter också bidrar med näring. 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. Men maten är inte bara viktig för hälsan, utan även för miljön. Lyckligtvis är mat som är bra för miljön i de flesta fall också bra för hälsan.



Förenklat kan man säga att hälsosamma matvanor inkluderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter.

2.3.7 Livsmedelsval

Dryck

Som måltidsdryck vid lunchen serveras mjölk eller vatten. Mellan måltiderna ska barnen erbjudas vatten för att släcka törsten. Under varma dagar är det särskilt viktigt att påminna barnen om att dricka vatten mellan måltiderna.

Matfetter

Oljor och nyckelhålmärkta matfetter används i första hand både i matlagning och som smörgåsfett. Matfettet bör vara berikat med vitamin D. Vilken typ av fett man får i sig är viktigare för hälsan än den totala mängden fett i maten. Fetterna brukar delas in i mättat fett och omättat fett. Bland de omättade fetterna finns enkelomättat fett och fleromättat fett. Fleromättade fetter är livsnödvändiga och eftersom kroppen inte kan tillverka dem själv måste vi få i oss dem via maten. Dessa fetter behövs bland annat för hjärnans utveckling. Forskning visar också att ett byte från mättat fett till fleromättat fett i maten bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet.

Mejeriprodukter

Mjölk som serveras som dryck samt yoghurt och filmjölk ska vara magra och osötade eller uppfylla kriterierna för nyckelhålmärkning. Alla vegetabiliska alternativ till mjölk, till exempel havre- och sojadryck, bör vara osötade och berikade med kalcium, selen, vitamin D, vitamin B2 och vitamin B12.

Kött och chark

Mängden rött kött (det vill säga kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark begränsas. Det görs bland annat genom att rött kött och chark serveras som huvudrätt vid lunchen högst två gånger per vecka.

Fisk

Fisk serveras som huvudrätt vid lunchen minst en gång per vecka. Fisk som serveras ska komma från hållbara bestånd och vara miljöcertifierad.



Grönsaker och frukt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Barn som äter mycket grönsaker och frukt behåller ofta dessa goda vanor i vuxen ålder.

Salt

Både barn och vuxna får i sig mer salt än vad som är bra för hälsan. Det är därför viktigt att barn inte blir tillvanda vid för mycket salt i maten. Största delen av saltet i maten kommer från kött- och charkprodukter, bröd, ost och färdigmat. Mat som är märkt med Nyckelhålet innehåller mindre salt.

Salta ytterst måttligt i matlagningen. Färska örter kryddor, vitlök, ingefära, chili, citron och lime är exempel på smakhöjare som delvis kan ersätta saltet. Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt, exempelvis buljong, sojasås och vissa blandkryddor.

Använd gärna lågsaltade buljonger. Det är inte lämpligt att ha salt och kryddblandningar med salt tillgängligt för barnen. Vid matlagning ska jodberikat salt användas som är viktigt för kroppens ämnesomsättning.

Söta livsmedel

Generellt sett serveras inte saft, juice, söt yoghurt, kräm, saftsoppa och liknande söta livsmedel till barnen i förskolan. Sådana livsmedel erbjuds endast ett fåtal gånger per år, till exempel i samband med uteaktivitet. Sylt och ketchup serveras som tillbehör när det passar, exempelvis sylt till gröt, blodpudding och vissa färsrätter och ketchup till grillkorv. Pedagogerna ansvarar för att hjälpa barnet att ta lagom mängd sylt och ketchup. En lagom mängd kan vara upp till cirka en matsked sylt eller ketchup, beroende på barnets ålder och hur stor portionen mat är.

Förskolan ska inte fira barnens eller personalens födelsedagar med glass, godis eller snacks. Barnens födelsedagar bör uppmärksammas på annat sätt. Om förskolan vill servera något festligt att äta uppmuntras frukt och bär i olika former. Föräldrar får inte bjuda barnen på glass, godis eller snacks under vistelsen i förskolan. Ett fåtal gånger per år kan förskolan bjuda barnen på glass, kakor eller liknande. Hänsyn till specialkost tas så att alla barn får likvärdigt att äta.





2.4 Integrerad

Den pedagogiska måltiden ska främja social samvaro och ge barn och elever en lugn måltidsmiljö. Den som äter pedagogisk måltid ska vara en förebild och lägga grunden till att barnen på förskolan utvecklar goda matvanor.

Pedagogisk måltid är en arbetsuppgift som görs på arbetstid och innebär att aktiv tillsynsskyldighet krävs. Pedagogisk måltid finns för att skapa goda matvanor och vara en god förebild.

2.4.1 Måltidspedagogik

Teman i förskolans undervisning och pedagogik bör genomsyra måltiderna när det är lämpligt. Måltidspedagogiken bör lära barnen bland annat om olika sorters mat, var maten kommer från och vilken mat som är hälsosam och hållbar. Barnen bör lära sig att hantera maten, till exempel hålla upp dryck och bre sina egna smörgåsar. Ett gott samarbete mellan pedagoger och måltidspersonal kring måltidspedagogik uppmuntras.

2.4.2 Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid

Måltiderna är en stor del av förskolans verksamhet och det pedagogiska arbetet. Därför ska pedagoger som äter pedagogisk måltid tillsammans med barnen vara professionella gällande maten och måltiden. Förskolans rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när. Under en pedagogisk måltid i förskolan äter pedagogen tillsammans med barnen. Pedagogen ska förmedla det goda med maten och med hjälp av barnets nyfikenhet locka barnet till att smaka och äta maten. Pedagogen ska uppmuntra barnet till att känna efter hur hungrig eller mätt hen är och låta det styra hur mycket barnet äter. Inget barn ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Barnet bör inte heller få beröm för att hen ätit upp maten, eftersom ätandet ska betraktas som något naturligt och inte en prestation. Att vara professionell innebär förutom ovanstående även

Från Säters kommuns
Kostpolicy beslutad 2023-11-30
Integrerad

All personal som arbetar inom förskola, skola, vård och omsorg och som kommer i kontakt med måltider ska se maten och måltiderna som en viktig och integrerad del av verksamheten.

***Personalen** ska ha inställningen att ett optimalt energi- och näringsintag är en viktig förutsättning för en god hälsa samt energi till aktiviteter och lärande.

***Personalen** ska verka för att ge matgästerna en naturlig och positiv inställning till mat och måltider.

***Personalen** ska ha inställningen att måltiden är en av höjdpunkterna under dagen samt en möjlighet för återhämtning och social samvaro för matgästerna.

***Personal** som berörs av mat och måltider i sitt arbete ska erbjudas utbildning inom området mat och hälsa.

***Måltiden** ska ses och användas som en resurs i den pedagogiska verksamheten.

***Pedagogiska** måltider ska användas inom förskola, skola och omsorg om barn och ungdomar. Syftet är att agera förebild, skapa samvaro, lugn, en positiv inställning till mat samt kännedom om hälsosamma och hållbara matvanor.

***Samarbete** mellan kostenhetens personal och berörda verksamheter ska i alla led vara en naturlig del av arbetet med mat och måltider som pedagogiskt verktyg.



att vara en förebild under måltiden. Pedagogen bör äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG) och vara positiv till all mat som serveras. Att vara professionell innebär också att privata åsikter eller ätande enligt dieter som strider mot Säters kommuns kostpolicy och dessa riktlinjer inte ska förmedlas till barnen.

Du som äter pedagogisk måltid med barnen på förskolan ska vara en god förebild genom att:

- Sitta tillsammans med barnen vid samma bord
- Veta om något av barnen behöver specialkost
- Äta den mat som serveras och uppmuntra barnen att smaka på maten
- Lära ut hur man äter, äter hållbart och har tallriksmodellen som grund
- Skapa en lugn, stressfri och trivsamt måltidsmiljö för barnen
- Visa en positiv inställning och matglädje vid måltiden
- Ha ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga barn som äter

Antal pedagoger/barn

Måltider på förskola 1–3 år: 1 vuxen per 5–6 barn

Måltider på förskola 4–5 år: 1 vuxen per 7–10 barn

2.4.3 Pedagog som tar med egen matlåda

Medhavd lunch äts i personalrummet och inte vid bordet med barnen/eleverna. Det är viktigt att inte livsmedel som tagits med hemifrån riskerar att bidra till allergier eller andra smittorisker.





2.5 Miljösmart

Vår livsmedelskonsumtion påverkar omgivningen både negativt och positivt. Genom medvetna val och minskat matsvinn kan måltiderna i förskolan bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur. Med miljösmarta måltider menas här måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling i enlighet med de nationella miljömålen, till exempel genom minskad negativ påverkan på klimat och biologisk mångfald.

En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Generellt är det bra att öka mängden vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel, det minskar belastningen på miljön. Genom att köpa in kött och fisk med omsorg om miljön och djurskydd, servera baljväxter, välja lagringsdugliga frukter och grönsaker och livsmedel som odlats med mindre mängd växtskyddsmedel kan den negativa miljöpåverkan från måltiderna minskas.

Säters kommun ska verka för öppna landskap, en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige. Detta görs genom en upphandling som möjliggör och främjar närproducerade livsmedel och lokala livsmedelsproducenter. Därför bör svenska livsmedel väljas i första hand bland de livsmedel som är upphandlade, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att det är ekonomiskt hållbart.

2.5.1 Säsonganpassade livsmedel

Livsmedel ska användas när de är som bäst och därför bör merparten av de färska grönsakerna och frukten anpassas efter säsong. Känsliga frukter, grönsaker och bär som transporteras med flyg eller långa kyltransporter har större klimatpåverkan och bör i möjligaste mån undvikas.

Från Säters kommuns beslutade Kostpolicy 2023-11-30 Miljösmart

För att ständigt bli bättre och främja en fortsatt hållbar utveckling är inriktningen att:

*Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilken mat som är bra för miljö, hälsan och klimatet.

*Ställa krav i upphandling på miljöhänsyn, god djurhållning, rättvis handel och ursprungsmärkning. Som stöd vid upphandling använda krav enligt Upphandlingsmyndigheten och ”En dalamodell för en miljömässigt ansvarsfull upphandling.

*Främja intaget av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och spannmål, samt öka utbudet av vegetariska maträtter

*I möjligaste mån välja kött från Sverige, lokala gårdar eller ekologiskt uppfödda och om möjligt naturbetande djur

*Välja fisk från hållbara bestånd dvs certifierad fisk t.ex. MSC, ASC, WWF:s Fiskeguiden, m.m.

*Säsonganpassa inköp och utbud av grönsaker och frukt.

*Aktivt arbeta med att minimera matsvinnet enligt FN:s mål med halvering till 2030.

*Upprätthålla och bibehålla en bra och tidig dialog med lokala producenter.



2.5.2 Miljömärkt fisk

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. Därför är det viktigt att välja fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd och är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt. När fisk serveras ska den vara miljömärkt.

2.5.3 Minska energianvändningen i köket

I möjligaste mån samordna transporter och efterfråga fossilfria transportmedel. Sträva efter minskad användning av engångsartiklar som inte går att återvinna samt att källsortera avfall, ska vara en naturlig del av arbetet runt måltiderna.

2.5.4 Matsvinn

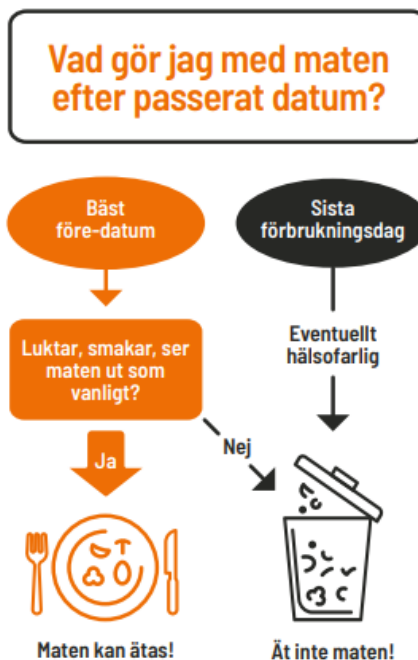
För att kunna minska matsvinnet ska måltidspersonal och pedagoger ha en bra kommunikation. Pedagoger ansvarar för att rapportera till köket när barnen är frånvarande. Rektor för förskolan och måltidspersonalen i köket ska särskilt kommunicera kring antal ätande barn och pedagoger inför perioder med semester och skollov. För att förhindra att mat slängs i onödan ska mängden mat som tillagas anpassas efter matgästernas behov. Ett viktigt forum för att diskutera lämpliga mängder mat till respektive avdelning är på matråden. Viktigt är även att följa råden i bilden nedan innan maten blir till svinn; lukta, smaka och se på maten!

Skilj på datummärkningar för att minimera matsvinn

Bäst före-datum är en kvalitetsmärkning.
Man får använda livsmedel som passerat bäst
före-datum under förutsättning att maten är säker.

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett
livsmedel är säkert att äta och livsmedlet räknas
som fullgott även på sista förbrukningsdag.

Läs mer om datummärkningar på
Livsmedelsverkets webbplats.





2.6 Säker

All mat som serveras i förskolan ska vara säker att äta. Barnen ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten, till exempel genom matförgiftning eller allergisk reaktion på grund av dålig hygien eller felaktig hantering av maten. Eftersom barn är extra känsliga mot matförgiftning och konsekvenser av felaktigt hanterad mat är detta särskilt viktigt i förskolan.

2.6.1 Följsamhet till livsmedelslagstiftning

Den som tillagar och serverar mat åt andra ansvarar enligt livsmedelslagen för att maten är säker och att korrekt information ges till matgästen. Även övriga yrkesgrupper som påverkar måltiden ska följa direktiv sammankopplade med livsmedelslagstiftningen och kökens egenkontroll.

2.6.2 Ansvarsfördelning för säker hantering av måltider

Måltidspersonalen ansvarar för att maten hanteras säkert i aktuellt kök. Rektor ansvarar för att pedagogers hantering av maten på avdelningen sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist kring säker hantering av mat bör riktade utbildningsinsatser ske.

2.6.3 Specialkost

Chef för köket ansvarar för måltidspersonalens kunskap, rutiner och hantering av kost till barn med allergi/överkänslighet. Rektor ansvarar för att pedagogerna har tillräcklig kunskap om barnens allergier/ överkänslighet och att pedagogers hantering av mat till barn med allergi/överkänslighet sker säkert.

Aktuella specialkost och rutiner kring hanteringen av dessa ska vara en stående punkt på matråd. Både måltidspersonal och

Från säters kommuns beslutade Kostpolicy 2023-11-30 Säker

*Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerande egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan; inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk, ska vara säker.

*Personal som arbetar med måltider ska ha relevant utbildning och kunskap samt ges löpande kompetensutveckling för sitt uppdrag.

*Köken ska vara ändamålsenliga med bra utrustning och ha en bra arbetsmiljö.

*Särskilda rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.

*Personal inom förskola, skola, omsorg och personal inom kostenheten ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster.

*Alla verksamheter som erhåller mat lagad av kostenheten ska samarbeta med kostenheten för att skapa optimala förhållanden för matgäster med särskilda kostrelaterade medicinska behov.

*Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön får inte förekomma i verksamheterna inom förskola och skola. Förbudet gäller både lokaler där mat tillagas och serveras, caféverksamheter, samt övriga lokaler där barn/elever vistas. Förbudet gäller även vid uthyrning av lokaler.

*När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.

*Maten ska vara fri från skadliga och ohälsosamma halter av bekämpningsmedel eller andra miljögifter.



pedagoger ska ha rutiner för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat. Måltidspersonal ska dagligen kommunicera med pedagogerna om vilken mat som är specialkost till vilket barn, samt om ett allergiskt/överkänsligt barn kan äta av normalkosten eller inte. Pedagoger ska få muntlig information om specialkosten och maten ska även ha en tydlig skriftlig märkning. För vidare information om specialkost se bilagor Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider i Dalarnas förskolor och skolor och Specialkost och anpassade måltider till/för vårdnadshavare.

2.6.4 Livsmedel med särskilt hög risk

Förbud mot vissa allergener Nötter, inklusive mandel jordnötter och sesamfrön får inte förekomma i kök eller andra lokaler där mat tillagas och serveras och där barn vistas eftersom de kan framkalla svår allergisk reaktion hos eventuella allergiker. Om något barn på förskolan har en mycket svår allergi kan förbud mot livsmedel som innehåller aktuellt allergen införas i köket och andra lokaler i förskolan. Förbudet införs i samarbete mellan chef för köket och rektor för förskolan. Extern uthyrning och interna lån av kök är inte tillåten. Privat mat och disk får inte förekomma i förskoleköken, eftersom det då inte kan garanteras att kontaminering av otillåtet födoämne/allergen sker.

Ris

Ris kan innehålla arsenik. Riskakor och vegetabiliska drycker gjorda på ris innehåller ibland höga halter arsenik. Ris serveras i genomsnitt högst en gång per vecka som kolhydratkälla till lunchen. Riskakor och risdryck ska generellt inte serveras i förskolan. Undantag kan göras för vissa barn med behov av specialkost efter överenskommelse med vårdnadshavare.

Vi servera inte strömming

Fisk innehåller många viktiga näringsämnen och därför skulle många barn behöva äta mer fisk än vad de gör idag. De flesta, och vanligaste, matfiskarna kan ätas ofta. Fisk från vissa områden kan dock innehålla förhöjda halter av miljöföroreningarna dioxin och PCB. Livsmedelsverkets råd är att barn och ungdomar inte äter de fiskarna oftare än 2–3 gånger per år.

Virus i utländska frysta bär

Utländska frysta bär, främst hallon, kan vara förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Bären kan också vara förorenade med hepatit A, men det är ovanligare. För att bären ska vara säkra behöver de kokas i en minut, då dör eventuella virus.



2.6.5 Frukt från privatpersoner

Vi tar gärna emot frukt från privatpersoner, till exempel egenplockad frukt från trädgård. För att vi ska kunna ta emot frukt ska hanteringen följa samma rutiner som kökets egenkontroll för att säkerställa god livsmedelshantering. De frukter som köket kan ta emot är äpple, päron och plommon.

Frukten ska kontrolleras vid mottagande att den ser bra ut, inte är skämd, angripen av skadedjur eller är smutsig. Köket rutin vid mottagande:

- När frukt lämnas ska en skriven lapp medfölja på vad för frukt, från vem och hur många kg har lämnats. Kökets personal sparar lappen internt ihop med övriga leveranssedlar.
- Innan frukten serveras ska den sköljas noggrant.

3 Uppföljning

I skollagen finns krav på att varje huvudman och skolenhet ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete där verksamheten kontinuerligt planeras, följs upp och utvecklas. I praktiken innebär det att ha tydliga rutiner för att arbeta med frågorna Var är vi? Vart ska vi? Hur gör vi? Hur blev det?

Uppföljning God

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förslag på forum
Meny andel lagad från grunden	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Meny tillgänglighet och maträtternas namn	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Aptitlig servering	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Sensorisk kontroll (hur vi upplever maten med våra sinnen)	Dagligen	Måltidspersonal	Matråd
Samarbete mellan kök och förskola	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Tillhandahållande av specialkost	Ärligen	Menyplanerare	Matråd

Uppföljning Trivsamt

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förslag på forum
Psykosocial måltidsmiljö	Ärligen	Rektor	APT
Fysisk måltidsmiljö	Ärligen	Rektor	Ärlig skyddsrand
Tider för måltider	Ärligen	Rektor	APT
Barnens synpunkter på måltidsmiljön	Ärligen	Rektor	Matråd



Uppföljning Näringsriktig

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förlag på forum
Näringsinnehåll i måltiderna	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Komponenter i frukost, förmiddagsfrukt, lunch, mellanmål	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Mängd och sorter frukt och grönsaker vid måltiderna	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Livsmedelsval	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Frekvens söta livsmedel från köket	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Frekvens söta livsmedel i förskolans regi.	Ärligen	Rektor	APT, återkoppling på matråd

Uppföljning Integrerad

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förlag på forum
Måltidpedagogik	Ärligen eller oftare	Rektor	APT
Pedagogiska måltider, innehåll, professionellt förhållningssätt.	Ärligen	Rektor	APT
Information till nyanställda och vikarier om riktlinjerna.	Ärligen	Rektor, kostchef	Introduktion

Uppföljning Miljösmart

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förlag på forum
Andel vegetarisk mat	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Andel svenska livsmedel	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Säsongsanpassade frukt och grönsaker	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Matsvinn	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Traditioner och kulturella maträtter	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Prisbild på måltiderna	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Koldioxidekvivalenter	Ärligen	Menyplanerare	Matråd

Uppföljning Säker

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Förlag på forum
Hantering av mat sker säkert	Ärligen	Menyplanerare	Internkontroll
Pedagogens hantering av mat sker säkert	Ärligen	Rektor	APT, återkoppling på matråd
Pedagogernas rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat.	Ärligen	Rektor	APT, återkoppling på matråd
Kökets rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat.	Ärligen	Menyplanerare	Matråd
Pedagogerna har tillräcklig kunskap om aktuella allergier och specialkost.	Ärligen	Rektor	APT, återkoppling på matråd
Livsmedel med särskilt hög risk används och hanteras rätt.	Ärligen	Menyplanerare	Matråd