

Riktlinjer för måltider i Kungsholmens kommunala förskolor

Kungsholmens kommunala förskolor ska servera vällagad mat med riktiga råvaror, lagad från grunden med omsorg och engagemang av våra egna kockar. Detta ska vara framgången för måltiderna i Kungsholmens förskolor.

Riktlinjerna beskriver på vilket sätt förskolorna arbetar med måltiderna och utgår från Stockholm Stads måltidsstrategi¹ och Livsmedelsverkets rekommendationer.

Riktlinjerna är baserade på vetenskaplig grund med stöd i lagstiftningen, barnkonventionen, förskolans läroplan och de olika näringsrekommendationerna

Riktlinjerna riktar sig i första hand till kockar, köksbiträden och pedagoger i förskolan och ska fungera som vägledning och stöd i arbetet med måltider på förskolan.

Många av barnen får i sig 70% av sitt dagliga matintag på förskolan. Detta innebär att förskolorna bär en stor del av ansvaret för barnens hälsa och sätter prägel på den.

Kungsholmens kommunala förskolor ska därför erbjuda barnen god, nyttig och säker mat. Genom maten vill förskolorna bidra till att grundlägga en bra start i livet med en hälsosam och hållbar livsstil.

Läroplanen för förskolan lyfter vikten av vuxna förebilder vid måltiden för att barnen ska lära sig att värna om den egna hälsan och sin omvärld.

¹ God, hälsosam och klimatsmart mat – Matstrategi för Stockholms stad

Syfte med riktlinjerna är att:

- erbjuda barnen goda, varierade och näringsriktiga måltider som håller en hög kvalitet
- likvärdiga måltider på alla våra förskolor med samma höga kvalitet
- att tydliggöra måltiderna i förskolan och konkretisera stadens måltidsstrategi
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv
- minskad miljö- och klimatpåverkan
- att måltiden är integrerad och stärker matens betydelse i verksamheterna
- säkra livsmedel för alla
- att ge vägledning för kockarna i förskoleköken och visa på strategiska prioriteringar och belysa vilka utvecklingsområden som finns i staden inom måltidsområdet

MÅLTIDEN I FÖRSKOLAN

Livsmedelsverkets måltidsmodell består av sex olika pusselbitar som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje. För att lägga pusslet krävs kompetens, engagemang och samverkan. Det i sin tur fordrar en flexibel organisation med fungerande kommunikation mellan olika professioner, och naturligtvis även med matgästerna.
(Livsmedelsverket)



Stockholm stads matstrategi ska bidra till bättre folkhälsa och minskad miljö- och klimatpåverkan genom de livsmedel och måltider som köps in, produceras och serveras i stadens verksamheter. Stockholms stad ska vara en föregångskommun där invånarna vet att de får god, näringsriktig och säker mat.

Mat är tillsammans med fysisk aktivitet grundläggande för folkhälsan i samhället. Stadens målsättning är tydlig för en sammanhållen stad där skillnader ska utjämnas och barn och unga ska få jämlika möjligheter att växa.

I Stockholm stads måltidsstrategi ligger tyngdpunkten på barnens fysiska hälsa och främjandet av en hälsosam livsstil. För att främja den fysiska hälsan är maten i förskolan av yttersta vikt. Det är viktigt att vi med kunskap, motiv och motivation med normer och attityder kan skapa goda vanor. Detta når vi genom utbildning, information vägledning och tydliga riktlinjer för måltiderna i stadsdelsnämndens förskolor.

Måltidsstrategin för Stockholm stad betonar att måltider för en bättre hälsa och minskad miljö- och klimatpåverkan handlar om att välja rätt råvaror, göra hälsosamma val, och att använda stadens resurser på rätt sätt. Att äta mer växtbaserat och mindre kött- och mejeriprodukter är inte bara klimatsmart, det är även bra för hälsan.

Köttkonsumtionen bidrar till en minskad biologisk mångfald, ökade utsläpp av växthusgaser och en ökad användning av bekämpningsmedel. Att öka andelen vegetabilier och minska andelen kött och mejeriprodukter och att se kött och mejeriprodukter som tillbehör till maten, är ett viktigt bidrag till en minskad miljö- och klimatpåverkan.

Konkreta riktlinjer för kockar på förskolorna

De konkreta riktlinjerna som förvaltningen tagit fram utgår från Stockholms Stads måltidsstrategi. I stadens riktlinjer skriver man att:

” Den övergripande matstrategin ska brytas ner i konkreta riktlinjer för förskolan. Riktlinjer för måltiderna ska följa en gemensam röd tråd och sedan anpassas till respektive målgrupp och verksamhet och vara styrande för stadens måltidsverksamheter. ”

1. All mat lagas från grunden. I undantagsfall finns kan helfabrikat användas, till exempel då kocken är sjuk.
2. Förskolorna har egna kockar som lagar all mat från råvara till slutprodukt. Några förskolor har inte egna kockar utan får mat levererad som är lagad av kock på en annan förskola.
3. Nyckelhålmärkta produkter skall alltid erbjudas, det innebär att matfett, mjölk och övriga livsmedel som erbjuds barnen ska vara nyckelhålmärkta.
4. Förskolorna främjar goda hälsosamma vanor och det förekommer ingen servering av raffinerat socker i de dagliga måltiderna. I pedagogiskt syfte kan pedagogerna baka med barnen vid specifika tillfällen och då kan socker användas.
5. Ultraprocessad mat såsom massproducerade charkprodukter, nuggets och veganska substitut ska inte användas i förskolan.
6. Till lunchen serveras vatten som dryck och mjölk /vegetabilisk alternativ erbjuds till frukost och mellanmål
7. Förskolorna strävar efter hållbarhet utifrån agenda 2030 genom att servera hög andel måltider med fokus på vegetabilier.
8. Alla förskolor har en gemensam näringsberäknad meny för en likvärdig förskola och för att få mer omväxlande menyer med styrda livsmedel
9. Måltiden i förskolan är en pedagogisk måltid där pedagogen är ytters ansvarig för uppdraget. Det innebär att pedagogen är en förebild och äter tillsammans med barnen och främjar en god och integrerad måltid.
10. Varje förskola har matråd för att göra barnen delaktiga i måltiderna och kockarnas arbete. Matråd består av kockar, pedagoger och barn.

11. Förskolorna ska minska sitt matsvinn och genom ett aktivt arbete i varje kök för att minska tillagningssvinn.
Kockarna och pedagogerna har ett nära samarbete kring den pedagogisk måltiden för att minska serveringsmatsvinn.
12. Varje förskola ska ha en aktiv digital egenkontroll HACCP- för att säkerställa en säker förskola när det gäller till exempel temperatur på livsmedel och vid servering av måltiderna.
13. Förskolorna ska erbjuda en trevlig och inspirerande måltidsmiljö.
14. Utbildning och kompetensutveckling av kockarnas yrkeskunskaper ska uppdateras varje år.
15. Varje förskola har matåtervinning
16. Ekologiskt och kravmärkt ska öka och följa stadens krav på inköp.
17. Förskolorna erbjuder specialkost av medicinska eller selektiva skäl. Intyg ska lämnas in till respektive förskola. Anpassningar av övriga skäl, och som saknar stöd i diskrimineringslagstiftningen, erbjuds inte.
18. All mat ska vara spårbar i alla led från jord till bord.

Val av livsmedel

Utifrån livsmedelsverkets rekommendationer konkretiseras nedan de livsmedel som ska väljas i förskolan. Dessa är kopplade till näringsrekommendationerna där måltiderna ska vara balanserade, näringsriktiga och anpassade för förskolebarn.

Mjök och mjökprodukter

Mjök innehåller till stor del mättat fett och på förskolorna används därför lättmjök till dryck och mellanmjök/standardmjök i matlagningen. Grädde och Crème fraiche används sparsamt i matlagningen.

Matfett

Inom förskola används ett 60 - 80% bordsmargarin med bra fettsammansättning till exempel Bregott mellan eller Flora. Till salladstallriken eller buffén serveras oftast en oljedressing på rapsolja som bland annat innehåller omega3 fett. Till matlagningen används flytande margarin eller rapsolja, ej smör.

Bröd och gryn/flingor

Bröd och övriga spannmålsprodukter innehåller viktiga kolhydrater som tillsammans med potatis, ris och pasta ger mättnad. Välj gärna olika brödsorter från dag till dag.

Hårt bröd liksom grovt bröd innehåller fibrer (cellulosa) som är bra för tarmfunktionen. Fint bröd har lägre innehåll av fibrer.

De yngsta barnen bör inte äta alltför fiberrik mat och då kan det vara bra att variera mellan fint och grovt bröd. Det innebär till exempel att falu rågrut kan varieras med sportknäcke eller dylikt.

Mjukt bröd med havre och mjukt bröd med råg varieras. Vita brödsorter utesluts såsom frukostknäcke.

De äldre barnen uppmuntras att äta mer av grova brödsorter än de yngre barnen. De olika flingorna som serveras är nyckelhålmärkta och har därför lågt sockernehåll.

Fisk

Fisk är proteinrikt och de feta fisksorterna innehåller dessutom ett fett med bra fettsyrasammansättning (Omega-3). Fisk förekommer minst en gång i veckan på matsedeln.

Kött, fågel och charkprodukter

Kött är proteinrikt och innehåller även viktiga mineraler såsom järn, zink och selen. Förskolorna väljer enbart kött och köttfärs med låg fetthalt eftersom fett i kött till stor del är mättat fett. Det innebär att styckningsdetaljer där fett fläskkött, fett nötkött och feta köttprodukter som inte är nyckelhålmärkta används i mycket liten eller obefintlig omfattning.

Korv och charkvaror är rika på mättat fett och därför ska därför inte användas. Leverpastej är en bra järnkälla liksom övriga inälvsvärkter. Kycklingkött är magert och bör därför väljas i större utsträckning.

Ultraprocessade korvar, pålägg och korvsubstitut serveras ej på våra förskolor. Hantverkskorv kan serveras en gång i månaden beroende på tillgång.

Grönsaker

Grönsaker och rotfrukter är rika på vitaminer, mineraler och fibrer. Dessa ska förekomma på tallriken till varje måltid. Grönsaker och rotfrukter ska varieras och väljas efter säsong. Förskolorna serverar en varierad salladstallrik.

Frukt och bär

Frukt innehåller vitaminer, framför allt C-vitamin och även en del mineraler. De flesta frukter och bär innehåller dessutom pektin som har en gynnsam påverkan på blodsocker och kolesterolhalt i blodet. Frukt och bär väljs efter säsong och serveras varje dag.

Dryck

Som dryck till lunchen serveras vatten inom förskola. Lättnmjölk/havremjök eller dylikt serveras till frukost och mellanmål.

Salt

De flesta människor har idag ett högre saltintag än vad som rekommenderas. Salthalten i den lagade maten hålls därför på en så låg nivå som möjligt utan att maten förlorar i smak.

Styrdokument

Det finns en rad styrdokument som ligger till grund för dessa riktlinjer och som ska beaktas vid en tillämpning.

Lagstiftning

- Livsmedelslagen
- Skollagen
- Socialtjänstlagen
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade
- Lagen om offentlig upphandling
- Alkohollagen

Rekommendationer

- Svenska Näringsrekommendationer - Livsmedelsverket
- Nordiska Näringsrekommendationer – Livsmedelsverket
- Bra mat i förskolan - Livsmedelsverket
- Näring för god vård och omsorg – Socialstyrelsen
- Sveriges nationella folkhälsomål – Folkhälsoinstitutet
- Sveriges nationella miljömål – Naturvårdsverket
- Regeringens livsmedelsstrategi
- Stockholms stads måltidsstrategi för god, hälsosam och klimatsmart mat
- Regionala folkhälsomål och livsmedelsstrategier