



**Riktlinjer för  
måltiderna i  
Rinkeby-Kistas  
förskolor  
Januari 2022**

**Riktlinjer för måltiderna i Rinkeby-Kistas förskolor**  
Januari 2022

**Dnr:** RK 2022/78

**Kontaktperson:** Natasa Hodzic Jansson

## Sammanfattning

Vällagad mat på riktiga råvaror, lagad från grunden med kärlek och av våra egna kockar. Detta ska vara framgången för måltiderna i Rinkeby-Kistas förskolor. Många av våra barn får i sig 80% av sitt dagliga matintag på förskolan. Det innebär att vi bär en stor del av ansvaret för barnens hälsa och sätter prägel på den.

Vi vill därför erbjuda barnen god, nyttig och säker mat. Genom maten vill vi 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.

Våra riktlinjer och på vilket sätt vi arbetar med måltiderna i förskolan utgår från Stockholm Stads matstrategi *God, hälsosam och klimatsmart mat* och Livsmedelsverkets rekommendationer. Utifrån dessa lyfter vi fram de delar som är viktiga för oss att strategiskt arbeta med. Riktlinjerna är baserade på vetenskaplig grund med stöd i lagstiftningen, barnkonventionen, läroplanen och de olika näringsrekommendationerna

## Syftet med riktlinjerna

Riktlinjernas övergripande syfte är att säkerställ att maten i förskolan alltid är god, näringsrik och säker. Genom att följa riktlinjerna bidrar arbetet till:

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

## Måltiden i förskolan



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.

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)

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. Skillnader i folkhälsa samvarierar med bland annat inkomst och utbildning. Ytterst märks detta i förväntad medellivslängd och i hälsoindex (självskattad hälsa, ohälsotal och tandhälsa). Idag finns stora skillnader i folkhälsa beroende på var i staden du bor. Att de måltider som serveras i stadens egna verksamheter håller likvärdig kvalitet i hela staden har därför särskilt stor betydelse (*Stockholm stad måltidsstrategi 2.1 En sammanhållen stad*).

I Stockholm stads måltidsstrategi lägger man 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 ramar genom riktlinjer för måltider inom stadsdelen.

I måltidsstrategin för Stockholm stad står det 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, minska andelen kött och mejeriprodukter samt att se kött och mejeriprodukter som tillbehör till maten är viktigt. Det vill säga att äta omväxlande och låta en större del av proteinerna i maten komma från växtriket, vilket också bidrar till minskad miljö- och klimatpåverkan.

Klimatsmarta måltider bidrar till att nå de globala, nationella, regionala och lokala miljö- och klimatmålen.

## **Konkreta riktlinjer**

De konkreta riktlinjerna som förvaltningen har utgått ifrån är Stockholm Stads måltidsstrategi. I den strategin framkommer det tydligt att det ska finnas en gemensam röd tråd. 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. Undantagsfall finns då ex. kocken är sjuk att helfabrikat kan användas på förskolorna. Vi har egna kockar på förskolorna som lagar all mat och det innebär att vi lagar mat från råvara till slutprodukt.
2. En sockerfri förskola- i våra förskolor förekommer ingen servering av raffinerat socker i våra måltider. I pedagogiskt syfte kan pedagogerna vid specifika tillfällen använda socker.
3. Ultraprocessad mat såsom massproducerade charkprodukter, nuggets och veganska substitut ska inte användas i förskolan.

4. Till lunchen serveras vatten som dryck och mjölk /vegetabilisk alternativ erbjuds till frukost och mellanmål
5. Vi främjar hållbarhet och strävar efter agenda 2030 med att öka vegetabilerna på förskolan genom att servera hög andel måltider med fokus på vegetabilier.
6. Gemensamma menyer för en likvärdig förskola och för att få mer omväxlande menyer med styrda livsmedel
7. Måltiden i förskolan är en pedagogisk måltid där pedagogen är ytters ansvarig för uppdraget. Det innebär att pedagogen äter tillsammans med barnen och främjar för god och integrerad måltid.
8. Varje förskola har matråd som utvärderas 2 ggr per år. Matråd består av kockar, pedagoger och barn.
9. Att minska matsvinn är ett aktivt arbete som ska pågå i varje kök. Matsvinnet ska minska i köket och ett aktivt arbete pågår med pedagogisk måltid för att minska serveringsmatsvinn.
10. Varje förskola ska ha en aktiv digital HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) - för att säkerställa en säker förskola när det gäller servering av mat.
11. Våra förskolor ska erbjuda en trevlig och inspirerande måltidsmiljö.
12. Utbildning och förkovring av kockarnas yrkeskunskaper ska uppdateras varje år.
13. Varje förskola har matåtervinning
14. Ekologiskt och kravmärkt ska öka i paritet med stadens krav på inköp.
15. Vi erbjuder specialkost av medicinska eller selektiva skäl. Intyg ska lämnas in till respektive förskola. Anpassningar av övriga skäl, och som saknar stöd i diskrimineringslagstiftningen, ska inte erbjudas.
16. All mat ska vara spårbar i alla led från jord till bord.

17. Riktlinjerna är baserade på vetenskaplig grund med stöd i lagstiftningen, barnkonventionen, läroplanen och de olika näringsrekommendationerna.

## **Val av livsmedel**

Utifrån livsmedelsverkets rekommendationer konkretiserar vi 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 i förskola används därför lättmjök till dryck och mellanmjök/standardmjök i matlagningen. Gräde och crème fraiche används sparsamt i matlagningen.

### **Matfett**

Inom förskola används ett 60 - 80% bordsmargarin med bra fettsammansättning ex. mellanbregott 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 att ex. 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 kan 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 fettsyrsammansättning (Omega-3). Fisk förekommer minst 1 gång i veckan på matsedeln.



## **Kött, fågel och charkprodukter**

Kött är proteinrikt och innehåller även viktiga mineraler såsom järn, zink och selen. Vi 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 mättad fett och därför ska ej användas. Leverpastej är en bra järnkälla liksom övriga inälvsprodukter. Kycklingkött är magert och bör därför väljas i större utsträckning. Ultraprocessade korvar, pålägg och korvsubstitut serveras ytterst sällan 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 ska väljas efter säsong. Inom förskola serveras 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 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.

## Tillämpliga handlingar

Handlingar 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
- Bra mat i skolan - Livsmedelsverket
- Bra mat i äldreomsorgen - Livsmedelsverket
- Näring för god vård och omsorg – Socialstyrelsen
- Sveriges nationella folkhälsomål – Folkhälsoinstitutet
- Sveriges nationella miljömål – Naturvårdsverket
- Regeringens livsmedelsstrategi 2016
- Stockholm stads måltidsstrategi 2021
- Stockholm stads riktlinjer för måltiderna i förskolan
- Regionala folkhälsomål och livsmedelsstrategier