

Mål och riktlinjer för måltidsverksamheterna inom förskola och skola.

Bakgrund

I Haninge kommun lyfter vi fram den lustfyllda måltiden varje dag i förskolan och skolan. Med gemensamma riktlinjer för måltidsverksamheterna vill vi väcka intresset för maten och måltiden på ett positivt sätt och samtidigt värna om bra matvanor.

Inom kommunen serveras varje dag drygt 15 000 luncher inom förskolor och skolor. Med ett gemensamt förhållningssätt vill vi grundlägga en sund syn på mat och måltider. Vi skapar då goda förutsättningar för barnens och elevernas utveckling och lärande och motverkar samtidigt den ökande risken för övervikt/fetma hos barn och unga. Vi lägger därigenom också grunden för att de i vuxen ålder bibehåller bra matvanor och det positiva intresset för maten gör dem medvetna så de gör näringsriktiga val.

Vi behöver mat för att leva och maten är en viktig del i våra liv. Vad vi äter påverkar hur vi mår. Kroppen kräver energi och näring. Samtidigt är måltiden ett viktigt tillfälle för stimulans, social samvaro och njutning. Ingen gång i livet med undantag för spädbarnsåret utvecklas och förändras människan så mycket som i förskoleåldern. Den snabba tillväxten och utvecklingen gör att den serverade maten måste vara energirik och näringstät. Förskoleåldern är dessutom en period då matvanorna förändras kraftigt – en stegvis övergång till vuxenmat. Elever med regelbundna matvanor som äter tillräckligt hemma och i skolan orkar koncentrera sig bättre under lektionerna. Hälsosamma matvanor och regelbunden fysisk aktivitet gör att barn och unga mår bra. Det hjälper dem att utveckla en god fysisk kondition, göra sitt bästa i skolan och undvika en livsstil som kan leda till ohälsa.

Vi tar vårt ansvar och arbetar för att kvalitetssäkra måltidsverksamheterna och främja hälsan i Haninge kommun. Vi arbetar för att skapa en stimulerande och avkopplande måltidsmiljö med aptitligt tillagade och serverade rätter och för ett gemensamt matmönster. Den mat vi serverar har låg kaloritäthet, högt innehåll av kostfiber, vitaminer och mineraler samt ger en hög grad av mättnad. Vi arbetar målinriktat och långsiktigt ur ett folkhälsoperspektiv och reviderar målen därefter.

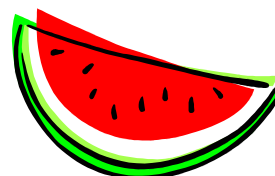
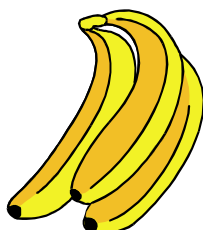
Vi som planerar, tillagar och serverar mat inom förskola och skola ser på måltidsverksamheten utifrån ett kommunalt helhetsperspektiv.



Förskola & skola

Mål

- att arbeta för att grundlägga en positiv attityd till mat och dryck hos barn och elever genom servering av lustfyllda positiva måltider i social samvaro med vuxna
- att maten som serveras är god, omväxlande och varierad
- att måltiderna blir enhetliga och följer en basmatsedel
- att följa gällande råd för förskola, familjedaghem, förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem
- att inte servera söta måltidsdrycker
- att salta ytterst måttligt i matlagningen
- att frukost och mellanmål innehåller byggstenarna mjölk/mjolkprodukter, bröd med margarin och eller pålägg samt ibland gryn eller flingor och frukt, bär eller grönsaker
- att välja nyckelhålmärkta produkter vid val av ost och charkprodukter
- att handlingsplan vid behov av specialkost ska följas för att säkra hanteringen
- att den serverade maten aldrig innehåller jordnötter, nötter och mandel
- att alltid se till att det finns bra omväxlande alternativ för andra mattraditioner
- att tillaga maten så nära serveringstillfället som möjligt för att bevara smak och näringsvärde
- att tillaga maten genom kokning eller i ugn oftare än på stekbord
- att miljöanpassa våra verksamheter t ex sortera matavfall, välja frukt och grönt efter säsong och utöka andelen ekologiska alternativ
- att träffar genomförs regelbundet med måltidspersonalen för erfarenhetsutbyte, gemensam kompetensutveckling och samordning av måltidsverksamheten
- att kunskapsnivån hos måltidspersonalen är hög och att resurser avsätts till utbildning och fortbildning kontinuerligt
- att måltidspersonalen arbetar kostnadseffektivt och gör bra val
- att måltidspersonalen kontinuerligt utbildas i livsmedelshygien
- att varje verksamhet har ett system för egenkontroll med rutiner som säkerställer livsmedlens säkerhet, redlighet & spårbarhet
- att god arbetsmiljö för måltidspersonalen tillses med ändamålsenliga kök
- att våra verksamheter utvärderas kontinuerligt så att barn, elever och föräldrar kan känna en trygghet i att det är bra mat som serveras
- att maten näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna.



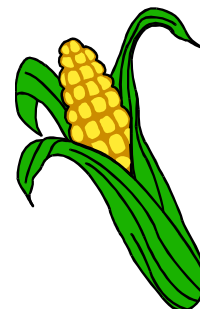
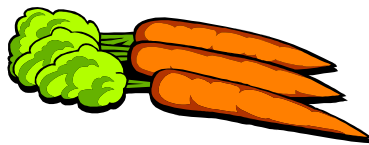
Förskola

Mål

- att se maten som viktig och naturlig del i det pedagogiska arbetet i förskolan
- att förmedla en sund attityd till mat av all personal som vistas kring barnen – vår personal är goda föredömen för sunda matvanor och lär barnen njuta av maten under trevliga former i lugn miljö. Måltiden får ta den tid som behövs – vi stressar inte.
- att måltiderna tas tillvara som ett tillfälle för barnen att träna samvaro och kommunikation
- att alla måltider ska ge barnen en näringsriktig sammansatt kost av god kvalitet, förskolan står för 65-70 % av barnens dagsbehov vid heltidsomsorg
- att genom variationsrika måltider skapa en god vana hos barnen att äta allsidig mat, många barn behöver pröva nya livsmedel och maträtter mer än 15 gånger innan de accepterar dem
- att måltiderna blir positiva tillfällen för barnen att lära känna olika livsmedel och matkulturer
- att servera hel frukt istället för juice
- att 3,5 dl D-vitaminberikade mjölk- och mjölkprodukter (70 % av dagsbehovet) serveras dagligen totalt vid måltiderna. Mer än ett glas till lunch gör att annan mat får mindre eller för liten plats - därför är det nödvändigt att barnen har tillgång till vatten vid måltiderna. Som törstsläckare mellan målen serveras vatten
- att högst en gång i månaden (inkl födelsedagar) lägga till lite glass el dylikt till mellanmålet.

Inriktning

- att öka föräldrarnas delaktighet och insyn i förskolans arbete med måltiderna genom regelbunden information och samtal om mat
- att förmedla en gemensam syn på de kunskaper, vanor, beteenden och attityder kring maten personalen diskuterat fram genom väl inarbetade handlingsplaner för måltiderna
- att hälsopedagogiken (hitta vägar att få barnen att äta, i lagom mängd och den maten de behöver för att växa och utvecklas) följs dagligen
- att måltidsordningen anpassas till barnens behov och barngruppens sammansättning, de minsta barnen behöver äta ofta, dvs. följa gällande riktlinjer, frukost 8, lunch 11.30, mellanmål 14. ("mellantugg" för de minsta 10 och "kvällstugg" till alla 16.30)
- att servera stor del hemlagade köttträtter för att komma upp i barns höga järnbehov
- att föra fram tallriksmodellen och visa proportionerna på tallriken
- att erbjuda olika typer av frukost så att alla "känner igen sig" någon gång i veckan
- att inte vänja barnen vid söt smak, vare sig den kommer från sötningsmedel eller socker
- att låta barnen få pröva på och vänja sig vid grovt bröd och fullkornsprodukter.



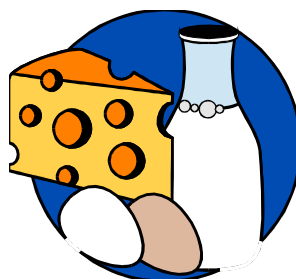
Skola

Mål

- att servera en bra skollunch som främjar koncentrationsförmåga och välbefinnande
- att servera en lunch av god kvalitet som tillgodoser 25-35 % av dagens behov av energi och näringsämnen enligt gällande rekommendationer
- att beskrivning av skolans arbete med mat och matvanor inkluderas som kvalitetsfaktorer i skolans kvalitetsredovisning
- att göra matsalen till en positiv mötesplats för elever och vuxna
- att erbjuda rikliga salladsbord sammansatta efter gällande riktlinjer
- att vatten och D-vitaminberikad lättmjölk finns att välja på som dryck dagligen
- att lättmargarin och flera olika sorters knäckebröd finns att välja på dagligen
- att genomföra regelbundna temadagar för att gynna en mångfald av livsmedel
- att erbjuda pedagogiska luncher för skolans personal
- att tallriksmodellen och rekommenderade portionsstorlekar förs fram som grunden för balansen i varje skollunch
- att informera om betydelsen av regelbundna måltider och varierad mat för både hälsa och skolprestation
- att eleverna görs delaktiga genom engagerade och aktiva matråd
- att måltidspersonalen arbetar serviceinriktat och förmedlar matglädje
- att skolans hela verksamhet genomsyras av samma budskap om vad som menas med bra matvanor och en hälsosam livsstil.

Inriktning

- att erbjuda två alternativa huvudrätter och ett vegetariskt alternativ
- att lärarna tar tillvara de tillfällen som ges att i undervisning och förhållningssätt förmedla en positiv syn på mat och måltider
- att erbjuda frukt, se till att frukt finns att tillgå och uppmuntra till ökad konsumtion av frukt
- att sänka ljudnivån i matsalarna
- att schemalägga skoldagen så att tillräcklig tid avsätts för lunchen och för att eleverna ska kunna äta lunchen på fasta, regelbundna tider mellan klockan 11 och 13
- att erbjuda frukost.



Referenser: Bra mat i förskolan - råd för förskola och familjedaghem
Riktlinjer för barnomsorgens måltider
Bra mat i skolan - råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem
Riktlinjer för skolluncher
Nationella mål och strategier för nutrition
Livsmedelsverket
Centrum för tillämpad näringslära
Skolmatens vänner