



TROLLNÄS
FÖRSKOLA

Fastställt av: Trollnäs rektor, ställföreträdande och styrelse

Ansvar för revidering: Trollnäs rektor och ställföreträdande

Gäller för: Trollnäs Förskola

Giltighetstid: tills vidare

Inledning:

Vår vision är att alla barn på vår förskola känner matglädje och mår bra av maten. Måltiderna ska ge alla barn möjlighet att ta till sig bra matvanor som en viktig del av en hälsosam livsstil. Näringsriktig mat ger barnen energi till att utvecklas, leka och lära. Detta skapar en god grund för sunda matvanor.

Det finns nationella riktlinjer för måltider i skolan som är övergripande vägledning, och Trollnäs följer Livsmedelsverkets riktlinjer kring kost.

Detta häfte innehåller följande rubriker:

- 1. Måltidsmiljö**
- 2. Pedagogiska måltider**
- 3. Måltidernas sammansättning**
- 4. Kunskap, kompetens, kvalitet och utförande**
- 5. Särskild kost/Specialanpassad kost**
- 6. Källor**

1. Måltidsmiljö

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. Samvaron med andra barn och vuxna, trevligt bemötande och en trivsam miljö är avgörande för en positiv måltidsupplevelse.

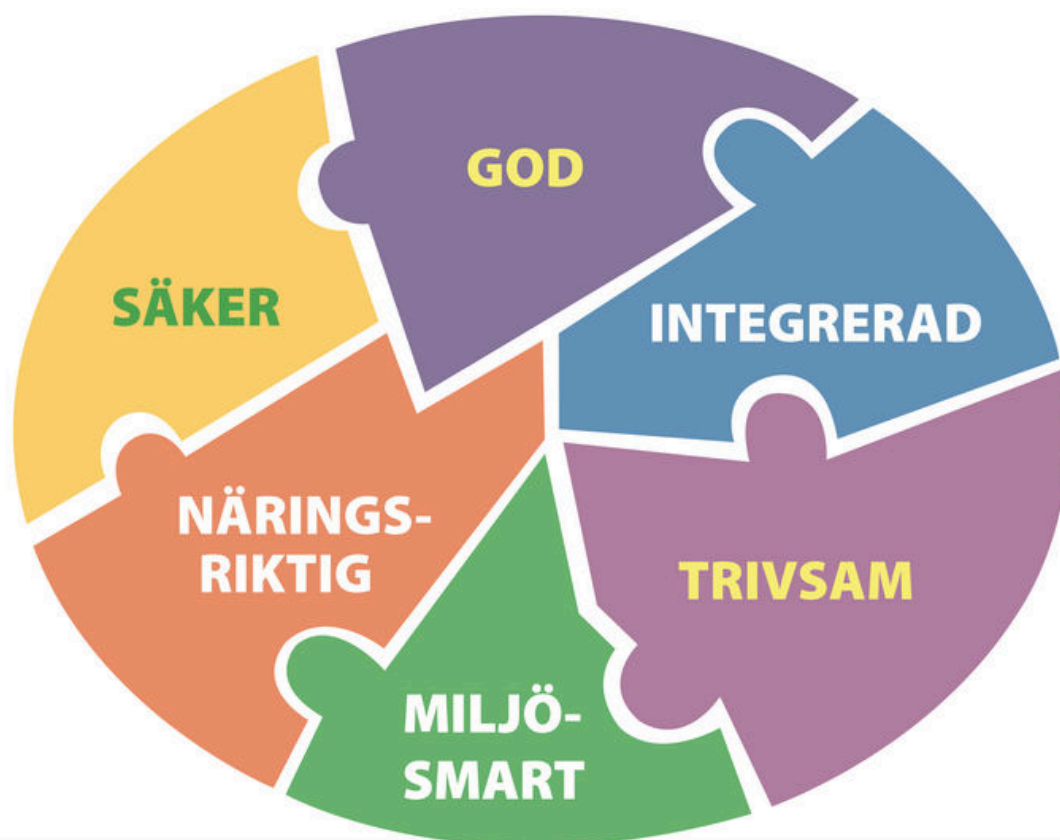
Enligt livsmedelsverket bör måltiden vara en lugn och trivsam stund samt fri från stress. Måltidssituationen ska ge möjlighet till respektfulla och positiva bemötanden och samtal mellan barn och pedagoger. Att få äta mat i lugn och ro ökar chansen att barnen äter sig mätta.

Måltidssituationerna är viktiga för barnens sociala utveckling. De lär sig att anpassa sig efter förskolans regler och rutiner och får ta ansvar för sin egna samt kompisarnas miljö. Måltiden ger goda möjligheter att i enlighet med förskolans läroplan (LPFÖ18) stimulera barnens samspel och deras förmåga att visa respekt för varandra.

På Trollnäs är barnen väl bekanta med dagliga rutiner, och vi ser att både barn och pedagoger mår bra av det. Pedagoger dukar fram maten och vi äter tillsammans i cirka

20 minuter. På klockan i stora rummet finns en pil som visar var minutvisaren ska peka när det är dags att tillsammans duka av - bildstöd.

2. Pedagogiska måltider



Enligt Livsmedelsverket är måltiderna en viktig del av förskolans verksamhet - en självklar del av både omsorg och pedagogik. Måltiderna är ett bra tillfälle att skapa trygghet, ge omsorg och bygga relationer. Barnen ges möjlighet att utveckla sin självständighet och sitt samspel med andra.

Livsmedelsverket trycker även på att barn behöver vuxna som stöd och att det därför är bra att de vuxna äter samma mat som barnen. När pedagoger äter samma mat som barnen uppmuntras barnen till ett eget utforskande av smaker, dofter, färger, konsistenser och nya livsmedel. Det är därför också viktigt med en bred variation för att barnet ska få chansen att äta olika sorters mat.

I boken *"Språkstimulera mera! Att stötta barns språkutveckling"* (Elvira Ashby, 2019) nämner de också vikten bakom pedagogiska måltider. Vi ställer frågor och om barnet inte svarar kan vi hjälpa dem med tecken och förtydliganden, som till exempel "vill du ha mer?" och samtidigt teckna ordet mer. Vi kan även locka till berättande och reflektion.

3. Måltidernas sammansättning

08.00 Frukost

09.45 Frukoststund utomhus

11.00 Lunch

13.45 Mellanmål

15.45 Frukoststund utomhus

Enligt livsmedelsverket ska måltiderna i förskolan ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna i förskolan, därför följer vi på Trollnäs livsmedelsverkets måltidsmodell. Modellen innehåller pusselbitar med rubrikerna:

De Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (NNR) ligger till grund för livsmedelsverkets råd om bra matvanor, och används hos oss som utgångspunkt vid våra måltider. Näringsrekommendationerna är vetenskapligt framtagna av en nordisk expertgrupp, och baseras på systematiska genomgångar av vetenskaplig litteratur.

I Livsmedelsverkets papper "Nationella riktlinjer för måltider i förskolan" hänvisar de till NNR, vi citerar:

"För barn från två år gäller i stort sett samma rekommendationer som för vuxna när det gäller protein, fett och kolhydrater. De allra yngsta barnen i förskolan, det vill säga barn under två år, behöver få lite mer energirik mat än de äldre barnen."

På Trollnäs serveras oftast gröt till frukost, annars fil, med kanel, sylt och mjölk. Vi serverar även mackor till frukost, vid sopplunch samt mellanmål. Enligt livsmedelsverket är ovanstående bra anpassad för de typerna av måltider. För att

komplettera frukost och mellanmål, serveras även flingor (vid fil till frukost), pålägg i form av ost, korv/skinka, paprika/gurka, och dryck i form av mjölk eller vatten.

4. Kunskap, kompetens, kvalitet och utförande

I köket är det viktigt med en god kompetens för att kunna erbjuda barnen energirik mat som de behöver. Enligt Livsmedelsverket är bra mat i förskolan mat som barnen tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser.

Livsmedelsverket har krav på att kockar ska ha den kunskap och kompetens som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt.

Hos oss på Trollnäs jobbar Sandra sedan 2023 och är utbildad kock. Hon äter alltid tillsammans med oss och barnen och arbetar även i barngrupp på eftermiddagarna.

Livsmedelsverket skriver även att måltiderna ska locka alla sinnen för att bjuda på smaker och dofter som tilltalar barnen och väcker deras aptit. Det är dock viktigt att komma ihåg att barnen kan vara nyfikna eller misstänksamma till att prova ny mat - eftersom de oftast tycker bäst om den mat de redan känner till.

Preferenser kan enligt livsmedelsverket ändras fram och tillbaka under uppväxttiden och de flesta barn har en naturlig skepsis mot nya maträtter, livsmedel och smaker. Men det är också under barndomen vi har goda möjligheter att bredda och utveckla våra smakpreferenser. Forskning tyder på att barn kan lära sig att tycka om all mat om de är i rätt omgivning och om den presenteras på ett tilltalande sätt. Det är viktigt att få prova på utan tvång och på ett sätt som väcker nyfikenhet. På Trollnäs jobbar vi med smakbryggor, vilket innebär att vi serverar nya livsmedel/en ny smak tillsammans med någonting som barnen redan känner igen och tycker om.

5. Särskild kost utifrån medicinska behov/specialanpassad kost

Förskolan är enligt Livsmedelsverket skyldig att tillhandahålla säker specialkost till barn med allergi och överkänslighet, men måltiderna ska ändå motsvara det ”vanliga måltidernas” näringsinnehåll.

Har ditt barn tillstånd eller sjukdomar som t.ex. diabetes eller neuropsykiatriska diagnoser, ska de få anpassade kostråd från hälso- och sjukvården, som vi därefter följer. Det ska framgå tydligt vilken typ av specialanpassning med kosten innebär.

Livsmedelsverket förtydligar att mjölkproteinallergi och laktosintolerans är två helt olika diagnoser. Laktosintoleranta kan inte bryta ned kolhydraterna i mjölken (laktos), medan mjölkproteinallergikerna inte tål proteinerna i mjölken. I hårdost finns nästan ingen laktos kvar, men det finns mycket mjölkprotein. En person med mjölkproteinallergi serveras därför aldrig laktosfri mjölk, ost eller någon annan form av mjölk.

Det är dock ovanligt med permanent laktosintolerans under förskoleåren (ref, livsmedelsverket), därför påminner vi er med efter 6 månader om nytt läkarintyg (obs, endast vid laktosintolerans), övriga intyg förnyas på årlig basis. Lämnas in till ansvarspedagog.

På Trollnäs är vi skyldiga att följa en specifik kost om det, bortsett från allergier, har att göra med etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning. Den anpassade måltiden ska givetvis också vara god, näringsrik och lagad med omsorg. Ansökan om denna typ av kost ansöks om 2 veckor innan start för inskolning.

Vi följer Luleå kommuns riktlinjer gällande behovs- eller specialanpassad kost och utgår från medicinska skäl på läkarintyg. Den behovsanpassade menyn serveras som rullande vecka efter vecka. Den revideras på årlig basis. Denna anpassning skall vara ett komplement till ordinarie matsedel. Anpassningen erbjuds enbart till de barn som har medicinska skäl till detta i form av läkarintyg.

Trollnäs Förskola tillgodoser ej individuella anpassningar av maten som inte grundas i allergier, överkänslighet, etniska eller religiösa kvalitetsmässiga motiv.

6. Källor

- Livsmedelsverket, "Nationella riktlinjer för måltider i förskolan"
- LPFÖ18
- *Språkstimulera mera! Att stötta barns språkutveckling*, (Elvira Ashby, 2019)
- Luleå kommun, måltidsservice

Måltidspolicy Trollnäs Förskola

Reviderad: 30/8-2022