

Bra mat i förskolan



Förord

■ Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har det grundläggande ansvaret, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet påverkar andra vuxna också barnens matvanor.

Hösten 2005 fick Livsmedelsverket av regeringen uppdraget att utarbeta råd för måltider i förskola, familjedaghem, fritidshem, skola och gymnasieskola. De råd som presenteras här gäller kommunala och privata förskolor och familjedaghem. De är avsedda som stöd för alla som på något sätt arbetar med maten i förskolan, och även för föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos förskolebarn. Råden gäller både bra matvanor och livsmedelssäkerhet.

Livsmedelsverkets råd om maten i förskolan är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan. Naturligtvis är det upp till varje kommun, förskola och personalgrupp att bestämma och i detalj planera hur man vill arbeta för att främja bra matvanor.

Bra mat i förskolan har utarbetats av Ulla-Kaisa Koivisto Hursti, Eva-May Ohlander och Lena Björck vid nutritionsenheten, Ulla Edberg vid kemiska enheten och Ulla Lantz vid enheten för kommunstöd. Många andra medarbetare på Livsmedelsverket har bidragit med värdefulla synpunkter. Ett särskilt tack riktas till Gunilla Järnblad för värdefull hjälp med framtagandet av dessa råd. Ett stort tack riktas till de externa referensgrupperna med representanter för myndigheter, organisationer och kommunala verksamheter som deltagit i arbetet. Stort tack även till dem som lämnade synpunkter på materialet vid remissomgången.

Livsmedelsverket hoppas att dessa råd ska användas av kommunerna och de enskilda förskolorna som stöd i det viktiga folkhälsoarbetet att främja bra matvanor bland barn.

Uppsala i februari 2007

Inger Andersson

Generaldirektör

INNEHÅLL

Inledning	3
Kommunens folkhälsoansvar	5
Kommunens ansvariga nämnd	6
Förskolechef/rektorer	9
Kostchef/kostkonsulent	10
Val av livsmedel	14
Förskolans kök	18
Lärare/barnskötare	20
Praktiska råd för planering av måltider	23



Inledning

■ Beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, förskolechef/rektor, kökspersonal och pedagogisk personal, men även föräldrar, har en avgörande betydelse för att främja bra matvanor i förskolan. Därför vänder sig dessa råd till alla dessa grupper. Varje kapitel riktar sig i huvudsak till en viss grupp. Tanken är att man först läser inledningen och sedan de avsnitt man berörs av. Men det är naturligtvis bra att läsa hela skriften för att få en helhetsbild av hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan*.

Mat är viktigt

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära.

Att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande belyses också av att det i FN:s barnkonvention står att ”barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära” (artikel 24, 2c och e).

Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för deras matvanor. Men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnens matvanor. Barn tar efter vuxnas vanor och beteenden. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö som barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

* Med förskola avses här kommunala och privata förskolor och familjedaghem.

Bra mat i förskolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och kan ätas i en trevlig miljö. Det innebär bland annat att

- krav ställs på näringsinnehåll och smaklighet – förluster i näringsinnehåll och smaklighet blir mindre ju kortare tid som går mellan tillagning och servering
- en trevlig måltidsmiljö och god planering av lokaler och organisation.

De svenska näringsrekommendationerna SNR 2005 anger vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. Råden om bra mat i förskolan baseras på de svenska näringsrekommendationerna. I texten används termen näringsrekommendationerna.

Barns matvanor

Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor (2003) visar att de flesta 4-åringar äter frukost, lunch och middag, vilket är bra. Likaså är intaget av de flesta vitaminer och mineraler tillfredsställande. Men allt är inte bra. Barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Det beror på att de äter för mycket godis, glass, läsk och saft, snacks och bakverk, och för lite grönsaker, frukt och fisk. För att få ner intaget av mättat fett behöver de byta ut mellan- och standardmjölk mot lättmjölk, och feta ostar och charkuterivaror mot nyckelhålmärkta. Ungefär en femtedel av barnen är överviktiga eller feta. De flesta barn behöver alltså inte äta mindre, utan bättre.

Den typ av matvanor som de flesta barn har ökar risken för övervikt och fetma, men också för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom, senare i livet.



Bra principer för maten i förskolan

- tillräckligt med mat
- tillräckligt med tid för att äta
- trivsamt och lugnt matsalsmiljö
- måltider på fasta, regelbundna tider
- så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering, för bevarat näringsinnehåll och god smak
- lunch som innehåller
 - potatis, pasta, ris eller gryn
 - grönsaker
 - bröd till maten
 - nyckelhålmärkta kött- och charkuteriprodukter
 - nyckelhålmärkta mejerivaror
 - mjuka matfetter
 - fisk varje vecka
 - lättmjölk och vatten
- nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö förekommer inte (märkningsföreskriften 2004:27, bilaga 1)
- pedagogiska måltider ingår med fördel i förskolans uppdrag
- hygieniskt säker mat
- barnen tvättar händerna före måltiden

Tänk på att:

- Mat som är bra för barnen är också bra för vuxna
- Om de vuxna äter med barnen och uppskattar maten är det större chans för bra matvanor hos alla!

ATT LÄSA

- Barnkonventionen, FN:s konvention om barns rättigheter www.bo.se
- Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se
- Mat för småbarn från 1 till 6 år. Handbok för personal. Livsmedelsverket 1999
- Mat för småbarn från ett års ålder. Föräldrabroschyr. Livsmedelsverket 1999
- Riksmaten – barn 2003. Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor

Bra mat i förskolan... ...och kommunens folkhälsoansvar

■ Kommunens styrande organ fattar beslut om styrdokument på området mat och hälsa – viktiga dokument är folkhälsoplan, i de fall kommunen har beslutat om sådan, och skolplan. Det är många som berörs av de frågor som gäller maten i förskolan*. Därför måste nedanstående anpassas till den organisation som finns i respektive kommun**.

Folkhälsoplan

De flesta kommuner beskriver sina folkhälsomål i en långsiktig folkhälsoplan som vanligtvis bygger på den av riksdagen antagna nationella folkhälsopolitiken. Det övergripande folkhälsomålet i Sverige är att samhället ska skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

För matens del gäller folkhälsopropositionens målområde 10: bra matvanor och säkra livsmedel. En viktig förutsättning för att målet ska nås är att många olika aktörer bidrar. Många kommuner har ett kostpolitiskt program eller en kostpolicy som redskap i arbetet för målområde 10.

Folkhälsoplanen kan också omfatta kommunens beslut gällande regeringens mål och inriktning för ekologisk produktion och konsumtion. Regeringen föreslår att ”konsumtionen av certifierade ekologiska livsmedel bör öka i offentlig sektor. Inriktningen bör vara att 25 % av den offentliga konsumtionen av livsmedel skall avse ekologiska livsmedel 2010”.

Kostpolitiskt program

Kommunens kostpolitiska program kan omfatta att

- kommunen har kompetens för matsedelsplanering och näringsberäkning
- maten näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna
- lunchen serveras mellan klockan 11 och 13.
- kommunen har riktlinjer för val och upphandling av vissa livsmedel – industriprodukter, ekologiskt producerat, närodlat, säsonganpassat med mera
- det görs kvalitetsuppföljning av det kostpolitiska programmens alla delar
- det är kort tid mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak.

Livsmedelslagstiftningen

De EG-förordningar på livsmedelsområdet som trädde i kraft 2006 ställer delvis nya krav på alla som hanterar livsmedel.

Kommunen uppfyller kraven i lagstiftningen på livsmedelsområdet genom att

- besluta vilken kommunal nämnd som har ansvar för maten i förskolan och därmed är livsmedelsföretagare i regelverkets mening
- avsätta resurser så att berörd personal kan utveckla sin kompetens
- följa upp att livsmedelsföretagaren lever upp till målen och följer regler och planer.

Ansvarsfördelning

Kommunen anpassar ansvarsfördelningen efter sin organisation. Viktigt är att det finns en tydlig ansvars- och arbetsfördelning mellan politiker, förvaltning/nämnder, kostchef och förskolechef/rektorer eller annan med ansvar för mat och måltider i förskolan. Ansvarig nämnd kan delegera uppgifter, men har alltid det slutliga ansvaret. Den som har fått uppdrag på delegation ska veta om det och ha mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

ATT LÄSA

- Barnkonventionen. FN:s konvention om barns rättigheter deklarerar att barnets bästa alltid ska komma i första hand. Alla barn och ungdomar upp till 18 års ålder har samma rättigheter, till exempel att leva och utvecklas, växa upp i trygghet, skyddas mot övergrepp, respekteras för vad de tycker och tänker. Barn har också rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning om näringslära (artikel 24, 2 c och e). Finns till exempel hos Barnombudsmannen: www.bo.se
- Livsmedelslagstiftningen, se avsnittet om kommunens nämnder.
- Propositionen Mål för folkhälsan 2002/03:35
- Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.
- Riksmaten – barn 2003. Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor

* Med ”förskola” menas kommunala och privata förskolor samt familjedaghem.

** Med ”kommun” avses här de högsta beslutande organen, kommunfullmäktige och kommunstyrelse.



Bra mat i förskolan... ...och kommunens ansvariga nämnd

■ Förskolan har enligt läroplanen uppdraget att lägga en grund för barnens livslånga lärande. Mätta barn som får bra mat regelbundet lär sig lättare. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig. Bra matvanor och daglig fysisk aktivitet bevarar och främjar god hälsa.

Läroplanen för förskolan säger att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning, samt får förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Kommunen utser den nämnd som har ansvar för livs-

medelshantering, mat och måltider i förskolan. Nämnden är i regelverkets mening livsmedelsföretagare, men har också ansvar för att verkställa andra fattade beslut.

Ansvarig nämnd verkställer beslut gällande förskolans mat

Utöver de lagar som styr verksamheten kan kommunen ha planer, riktlinjer och beslut som gäller maten i förskolan, om planering, upphandling, tillagning med mera. Ansvarig nämnd verkställer sådana beslut, antingen själv eller

genom delegation av uppgiften till kostchef, förskolechef/rektor eller annan person i ansvarig ställning. Den som har fått uppdrag på delegation ska veta om det, ha mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

Besluten kan gälla att

- maten i förskolan näringsberäknas
- maten uppfyller näringsrekommendationerna, vilket bland annat innebär att använda nyckelhålmärkta mjölkprodukter, ost och charkuterivaror
- pedagogiska måltider tillämpas i förskolan
- frukost, lunch och mellanmål serveras på regelbundna tider
- det finns principer för upphandling och val av vissa livsmedel – ekologiskt producerat, närodlat, säsongsanpassat
- det är kort tid mellan tillagning och servering för att bevara näringsvärde och smak
- det finns beslut om var tillagning sker: i verksamheten, hos entreprenör eller i en kombination av dessa
- uppföljning av upphandling och näringsberäkning av måltider sker.

Nämnden kan också ha ansvar för att

- fördela resurser så att kraven kan uppfyllas, framför allt när det gäller personalens kunskaper och kontinuerliga kompetensutveckling
- följa upp att verksamheten bedrivs enligt regler och planer.

Nämnden som livsmedelsföretagare

Säkerhet, redlighet och spårbarhet i livsmedelshanteringen

Förordningen (EG) 178/2002, EU:s ”livsmedelslag”, har som syfte att *säkerställa en hög skyddsnivå för människors hälsa och konsumenternas intressen när det gäller livsmedel* (Kapitel I, artikel 1).

Att fokus på säkerhet, spårbarhet och redlighet är så tydligt bör ses som en möjlighet och ett stöd för att använda ett system för egenkontroll som säkerställer att livsmedelshanteringen inte innebär faror för dem som äter maten. Alla verksamheter som har ett bra system för egenkontroll och personal med kunskaper att förstå och följa rutinerna kan känna sig trygga i sin ansvarsroll.

I artikel 3 i förordningen finns följande definitioner:

- livsmedelsföretag: *varje privat eller offentligt företag som med eller utan vinstsyfte bedriver någon av de verksamheter som förekommer i produktions-, bearbetnings- och distributionskedjan av livsmedel*



- livsmedelsföretagare: *de fysiska eller juridiska personer som ansvarar för att kraven i livsmedelslagstiftningen uppfylls i det livsmedelsföretag de driver.*

För en kommunal verksamhet innebär detta att en nämnd (eller flera) är livsmedelsföretagare och därmed ansvarig för att kraven i lagstiftningen uppfylls. Förskolor och familjedaghem är exempel på anläggningar i ett livsmedelsföretag.

Livsmedelsföretagare som bedriver livsmedelsverksamhet ska informera kontrollmyndigheten, dvs kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd eller motsvarande, så att varje anläggning antingen kan godkännas eller registreras. Kontrollmyndigheten bedömer verksamheten som helhet i de lokaler där den bedrivs, inte längre endast lokalen. I verksamheten ingår de lokaler där livsmedel hanteras. Små förskolor och familjedaghem är inte längre undantagna från denna godkännandeprocess.

Varje verksamhet ska ha ett system för egenkontroll anpassat till verksamheten. I systemet beskrivs vad man gör för att se till att lagstiftningens krav uppfylls.

För att ansvaret ska kunna riktas mot någon annan än livsmedelsföretagaren krävs att beslutanderätten har delegerats. Det måste vara lagligt möjligt att delegera uppgiften och mottagaren ska känna till sitt ansvar. Det ska framgå vilken eller vilka personer som utpekats och vilka uppgifter som ingår i delegationen. Skulle delegationen inte vara tillräckligt tydlig faller ansvaret tillbaka på livsmedelsföretagaren.

Det är viktigt att den som är ansvarig vet om det och har mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

Livsmedelsföretagaren har ansvar för att verksamheten uppfyller regelverkets krav på livsmedels säkerhet, redlighet och spårbarhet. I systemet för egenkontroll beskrivs hur riskmoment kontrolleras och vid behov åtgärdas. Det ska också finnas rutiner för hur man säkerställer att alla livsmedel går att spåra, ett led bakåt och i förekommande

fall ett led framåt, dvs. varifrån de är köpta eller levererade och vart de eventuellt har skickats.

I ansvaret ingår också att sörja för att personalen har de kunskaper och den kompetens som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt.

Ansvarig nämnd ska se till att

- förskolans livsmedelshantering är godkänd av kontrollmyndigheten (kommunens miljö- och hälsoskydds-nämnd)
- varje verksamhet har ett system för egenkontroll med rutiner som säkerställer livsmedlens säkerhet, redlighet och spårbarhet



ATT LÄSA

De krav som idag ställs på mat i offentlig verksamhet baseras på regelverket som är bindande för alla som hanterar livsmedel. Därtill finns vägledningar och råd om näringsintag, måltidsordning och fysisk aktivitet. Se till exempel följande rättsakter och dokument.

Regelverk och vägledningar finns på eller via Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se.

EG-förordningar på livsmedelsområdet

Följande EG-förordningar på livsmedelsområdet trädde i kraft 1 januari 2006. Råden om skolans mat är anpassade till det nya regelverket.

- Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 178/2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, "EU:s livsmedelslag"
- 852/2004 om livsmedelshygien
- 853/2004 om särskilda hygienregler för livsmedel av animaliskt ursprung
- 882/2004 om offentlig kontroll av efterlevnaden av foder- och livsmedelslagstiftningen
- 854/2004 om offentlig kontroll av produkter av animaliskt ursprung
- 2073/2005 om mikrobiologiska kriterier för livsmedel

Svenskt regelverk

- Livsmedelslagen SFS 2006:804
- Livsmedelsförordningen SFS 2006:813
- Livsmedelsverkets föreskrifter om märkning och presentation av livsmedel LIVSFS 2004:27. I bilaga 1 finns lista på de allergener som måste anges i märkningen på alla förpackade livsmedel.
- Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av viss symbol (nyckelhålet) LIVSFS 2005:9.
www.livsmedelsverket.se/nyckelhalet

Vägledningar finns till EG:s förordningar och märkningsföreskrifterna.

- Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007.

Råd och annan information

- NCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på www.livsmedelsverket.se
- Verktuget för ekologiskt hållbar upphandling EKU. www.eku.nu
- www.matplatsen.nu



Bra mat i förskolan... ...och förskolechef/rektor

■ Förskolan har enligt läroplanen uppdrag att lägga en grund för barns livslånga lärande. Bra mat och fysisk aktivitet är viktiga förutsättningar och pedagogiska måltider ett redskap.

Förskolechef, rektor eller annan person har ansvar enligt regelverk och delegation. I skyldigheterna bör också ingå att övervaka att rutinerna i systemet för egenkontroll efterlevs, med målet att maten är säker och spårbar. En uppgift är att förmedla eventuella behov av specialkost till den som planerar matsedeln.

All den personal som hanterar livsmedel och deltar i måltidsverksamhet har behov av kunskap och kompetensutveckling som det är viktigt att tillgodose.

Förskolechef/rektor eller motsvarande kan arbeta för bra matvanor genom att

- utveckla en hälsopolicy där måltiden ingår som en del
- sörja för att personalens behov av fortbildning tillgodoses
- bjuda in kökspersonal till personal- och föräldramöten

- ordna samarbete med barnhälsovård och tandhälsovård
- påverka vid nyanställningar, så att också kökspersonalen har dokumenterad kompetens framför allt i matlagning och hygienisk hantering av livsmedel.

ATT LÄSA

- Kvalitet i förskolan. Allmänna råd och kommentarer. Skolverket 2005. www.skolverket.se
- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting 2006. www.skl.se/fastighet
- Mat för småbarn från 1 till 6 år. Handbok för personal. Livsmedelsverket 1999
- Myndigheten för skolutveckling. www.skolutveckling.se
- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom www.oru.se/nccf
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se



Bra mat i förskolan... ...och kostchef/kostkonsulent

■ Matsedelsplanering är ett komplicerat arbete som kräver kunskap. Kommunen bör ha tillgång till sådan kompetens för att matsedlarna ska bli bra sammansatta och uppfylla näringsrekommendationerna. Ofta handhas uppgifterna av en kostchef eller kostkonsulent, men motsvarande kompetens kan också finnas hos andra yrkesgrupper.

Verksamhet som inte har tillgång till en sådan kompetens, kan i sin planering ha nytta av de tabeller som finns i bilagan.

En matsedel kan sättas ihop på många sätt och bestå av ett stort antal olika kombinationer av livsmedel. För att uppfylla kraven på näringsinnehåll behövs inte så många livsmedel, men variation tillfredställer förväntningar på omväxling, ger möjligheter till säsongsanpassning och introduktion av nya livsmedel.

Matsedeln bör omfatta alla de mål barnen äter i försko-

lan. Den bör vara näringsberäknad och uppfylla näringsrekommendationerna. Beräkningarna gäller för den mat som planeras för en grupp individer och för en längre tid, minst en vecka.

Energi- och näringsbehov hos barn och vuxna

Det finns inga principiella skillnader mellan näringsriktig mat för barn och vuxna, men matens näringsinnehåll är viktigare för barn som växer och utvecklas, än för vuxna. Behovet av energi (kalorier) varierar med ålder, kön och graden av fysisk aktivitet, men varierar också från dag till dag.

Barn 1–2 år

De minsta barnen i förskolan behöver få lite energirikare mat än de större barnen. Det betyder att fettmängden

behöver vara något större i småbarnens mat. Det kan man enkelt åstadkomma genom att tillsätta extra matfett i maten, kanske på tallriken (1 tesked/portion).

Barn över 2 år och vuxna

När det gäller de energigivande näringsämnen i maten – fett, kolhydrater och protein – är rekommendationerna uppdelade på två åldersgrupper: barn under 2 år och barn över 2 år och vuxna.

Rekommendationerna för intag av vitaminer och mineralämnen är däremot mer uppdelade på kön och åldersgrupper.

Fysisk aktivitet

I näringsrekommendationerna ingår också råd om fysisk aktivitet. Minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag rekommenderas för barn. Att röra på sig är viktigt av flera skäl, för energibalansen men också för koncentrationsförmåga, syreupptagningsförmåga och starkare skelett. Maten ger energi (kalorier) och näringsämnen som används till både underhåll och uppbyggnad av kroppen.

En stor del av energin går åt till fysisk aktivitet. Om allt inte förbrukas, lagras överskottet som fett. Ju mer man rör sig, desto mer energi går det åt och desto lättare är det att bibehålla kroppsvikt och undvika övervikt. Är man fysiskt aktiv kan man äta mer och på så sätt få tillräckliga mängder av de näringsämnen kroppen behöver.

Näringsberäkning – uträkning av näringsinnehållet i maten

Målet är att förskolan serverar näringsriktig mat i tillräckliga mängder för att fylla barnens och personalens näringsbehov. För att vara säker på att maten ger den näring barn behöver är det viktigt att matsedeln näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna.

Det är önskvärt att kommunen tar ansvar för en bra matsedelsplanering och näringsberäkning av matsedlarna genom att se till att det finns kompetens och resurser för det.

I näringsberäkningen ska allt som barnen äter ingå – mat, frukt, bröd och måltidsdryck, men också eventuellt matlagningsfett, såser och dressing.

Måltidsordning – måltidernas fördelning över dagen

Måltider på regelbundna tider, det vill säga samma tid varje dag, är en fördel för alla. Det ska inte vara för lång tid mellan målen.

Enligt näringsrekommendationerna fördelas det totala dagliga intaget på tre huvudmål – frukost, lunch och middag – och några mellanmål.

Frukosten bör ge 20–25 % av dagens energi (kalorier), lunchen 25–35 % och middagen 25–35 %. Resten kommer från ett till tre mellanmål.

På förskolans matsedel står frukost, lunch och mellan-



mål, som tillsammans ger 65–70 % av dagsbehovet. Middagsmålet – och kanske ett mellanmål – serveras hemma och ger resten av kalorierna och näringsämnen.

För små barn som inte kan äta så stora portioner är mellanmålen av större betydelse än för vuxna. Det är därför viktigt att mellanmålen är av god näringsmässig kvalitet. Det bör inte vara mer än 2–2½ timme mellan måltiderna för de yngsta förskolebarnen (1–2 år). De större barnen kan ha 3–3½ timme mellan målen.

Vegetarisk mat

Många vegetarianer äter lakto-ovo-vegetariskt, det vill säga de äter inte kött och fisk, men mjölk och ägg. Laktovegetarianer utesluter också ägg. Laktovegetarisk mat innehåller ofta lite mindre protein än så kallad blandkost, men mängden uppfyller ändå proteinrekommendationen. Det kan däremot vara svårt att komma upp i tillräckliga mängder järn. Många vegetabilier påverkar upptaget av järn. En del faktorer stimulerar upptaget, till exempel askorbinsyra eller vitamin C, som finns i färska grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. Andra faktorer hämmar upptaget, till exempel fytinsyra i fullkorn och tanniner i te och kaffe. Särskilt för järnupptagets skull bör C-vitaminrika livsmedel ingå i varje måltid.

Det är viktigt att köttet ersätts med livsmedel som ger protein och helst också järn. Proteinrika livsmedel är till exempel sojaprodukter (sojakött, tofu), bönor, linser och ärtor. För den som accepterar att äta små mängder ägg är quorn (som innehåller äggvita) ett alternativ till kyckling och köttfärs, men tyvärr är järninnehållet litet.

Också i vegetarisk mat bör en del av de spannmålsprodukter som ingår vara nyckelhålmärkta, liksom mjölkprodukter, däribland ost. Orsaken är att innehållet av mättat fett annars kan bli för stort. Mängden nödvändiga fettsyror (omega-3 och omega-6) är tillräcklig när vegetabiliska oljor och sojaprodukter ingår i maten.

Vegetarisk mat blir lätt energifattig. För att man ska få tillräckligt med energi måste man äta stora portioner, speciellt om många av grönsakerna serveras råa.

Veganmat innehåller uteslutande vegetabilier och saknar således kött, kyckling, fisk, ägg och alla mejeriprodukter. Livsmedelsverket rekommenderar inte veganmat för barn i förskoleåldern. Veganmat kräver grundliga kunskaper och goda möjligheter att välja livsmedel för att bli näringsmässigt tillfredsställande. Det finns risk för att både energi- och näringsinnehållet blir dåligt, särskilt för små barn. Veganmat saknar helt vitamin B₁₂, som bara finns i animaliska livsmedel. Veganmat innehåller mindre protein, kalcium och vitamin D än blandkost, och det är betydligt svårare för kroppen att utnyttja järnet i veganmat. Det är dock viktigt att erbjuda så väl sammansatt mat som möjligt för de barn där familjen väljer att äta veganmat.

Särskilda matsedlar ...

För att alla barn ska ha förutsättningar för bra matvanor är det viktigt att även de som behöver specialkost serveras mat som uppfyller näringsrekommendationerna.

... för allergiker och överkänsliga

Regelverk och kontroll på livsmedelsområdet syftar till att all mat är säker, det vill säga att alla tryggt kan äta den utan att riskera att bli sjuka. Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär. Farorna i samband med allergier ska beskrivas i verksamhetens system för egenkontroll, liksom de åtgärder och rutiner som ska säkerställa korrekt hantering.

Allergier ställer särskilda krav på planering av matsedlar, inköp, hantering och servering. Det är viktigt att granska ingrediensförteckningarna – till exempel kryddblandningar kan innehålla allergena komponenter. I föreskriften om märkning och presentation av livsmedel (LIVSFS 2004:27 bilaga 1) finns en aktuell förteckning över de allergena ingredienser som måste uppges i ingrediensförteckningen. Aktuell information om allergier finns hos Astma- och allergiförbundet.

Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma i förskolan, eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som hanterar sådana livsmedel har ansvar för att de är tydligt märkta så att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara sådana livsmedel i ursprungsförpackning, på särskild plats.

... med respekt för funktionshindrade

De som är ansvariga i förskolan bör inte glömma att det bland barnen kan finnas de som på grund av funktionshinder behöver få en meny som är anpassad efter deras möjligheter.

... med religiösa hänsyn

I dagens mångkulturella Sverige bör man i möjligaste mån ta hänsyn till de krav religioner ställer på mat och livsmedel. De som lever efter religiösa lagar kan tillämpa reglerna på olika sätt och det är därför bra att personalen får kännedom om önskemålen. De bör förmedlas till dem som planerar matsedeln.

Olika dieter

”Modedieter”, till exempel stenålderskost (paleolitisk kost), Atkins och Montignac, rekommenderas inte i förskolan eftersom långtidseffekterna av sådan mat för närvarande är alltför dåligt kända.



Det är varken relevant eller praktiskt tillämpligt att beräkna glykemiskt index, GI, för maten i förskolan. Det viktigaste är att maten uppfyller näringsrekommendationerna.

GI är ett sätt att beskriva hur snabbt eller långsamt en viss mängd kolhydrater i livsmedel tas upp av kroppen och därmed hur fort blodsockernivån påverkas. Ett högt GI innebär att blodsockernivån stiger snabbt medan ett lågt index visar ett långsamt upptag. GI är tillämpligt bara på livsmedel som innehåller mycket kolhydrater, som bröd, flingor/müsli, pasta, ris och potatis. GI kan då användas för att jämföra livsmedel inom samma livsmedelsgrupp, det vill säga ett bröd med ett annat bröd, en flingsort med en annan flingsort.

Det är inte relevant att jämföra GI mellan olika livsmedelsgrupper eftersom de varierar i kolhydratinnehåll och andra egenskaper som påverkar blodsockersvaret.

Utflykter

Barn på utflykt bör få lika god och näringsriktig mat som ”hemma” i förskolan och på ungefär samma tider. Maten kan med fördel vara planerad som en del av hela matsejden. Utflyktsmaten ska också vara säker att äta, men eftersom den innebär andra risker än vardagsmaten, bör systemet för egenkontroll ha särskilda rutiner för utflykter. Personalen ska kunna känna sig trygg genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

ATT LÄSA

- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL, 2006. www.skl.se/fastighet
- Mat i förskolan. Råd och rekommendationer. Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, 2006
- Myndigheten för skolutveckling. www.skolutveckling.se
- NCFE. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Näringslära för högskolan, Liber 2006
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005, www.livsmedelsverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematider



Bra mat i förskolan... ...och val av livsmedel

■ Många i förskolan har rötter i andra kulturer. Mattraditioner ändras långsamt, särskilt de som gäller högtidsmat. Men också till vardags finns det kulturella skillnader i matvanor. Att förmedla kunskap om likheter och olikheter mellan kulturer – också skillnader inom landet – berikar och utvecklar. Att använda livsmedel och maträtter från andra kulturella miljöer ger möjligheter till omväxling och nya kunskaper. Det är dock viktigt att man vet hur livsmedlen ska hanteras och tillagas.

Ekologiskt producerat

Det finns för närvarande inga belägg för att det skulle vara skillnad i näringsinnehåll mellan ekologiskt och traditionellt producerade livsmedel.

Kommunen kan fatta beslut om att öka användningen av ekologiska produkter i enlighet med det mål som regeringen har ställt upp, samt om att välja säsongsanpassade och närproducerade livsmedel.

Potatis, ris, pasta och gryn

I svensk mat är potatis, ris och pasta baslivsmedel. De förser oss med sammansatta kolhydrater, framför allt stärkelse. De bidrar till fiberintaget men också till intaget av vitaminer och mineraler. Av ris och pasta kan man ibland välja fullkornsprodukter. Variera gärna med korngryn, couscous, bulgur och matvete.

Grönsaker, rotfrukter och frukt

Barn i åldern 4 till 10 år rekommenderas 400 g frukt och grönsaker per dag, en mängd som bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och vissa cancerformer. Potatis ingår inte i denna mängd. För barn under 4 år gäller det att successivt öka intaget så att de vid fyra års ålder kommer upp i den rekommenderade mängden frukt och grönsaker. Barn som äter mycket grönsaker och frukt äter mindre av söta och feta produkter. Grönsaker och frukt bidrar till att ge kosten en bra balans.

Hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt bör vara grönsaker, hälften frukt. Av grönsakerna bör hälften vara grova, till exempel rotfrukter, vitkål och broccoli. Servera gärna både råa och kokta grönsaker.

Spannmålsprodukter

Spannmålsprodukter som bröd och flingor är viktiga kolhydratkällor tillsammans med potatis, ris, pasta, grönsaker och frukt. Till kolhydraterna räknas också kostfibrer som barn behöver mindre av än vuxna (rekommendationen för vuxna är 25–35 g per dag).

Det är bra om barnen får pröva på och vänja sig vid grovt bröd och fullkornsprodukter. Mängden mat som ett litet barn behöver för att få i sig tillräckligt med energi kan bli för stor om maten innehåller mycket fibrer. Därför kan de yngsta barnen med fördel äta spannmålsprodukter med lägre fiberhalt.

Kött – nöt, gris, kyckling

Det är bra att alltid välja kött och köttfärs med låg fetthalt. Kött är en viktig källa till järn. Ju rödare kött desto mera järn innehåller det, dessutom i en form som kroppen lätt kan utnyttja. Vegetarisk mat som inte innehåller kött måste särskilt kompenseras för denna brist på järnkälla (se avsnittet om vegetarisk mat). Det fett som finns utanpå eller inuti kött är till stor del mättat.

Charkuterier och leverpastej

Av charkuterier bör man välja nyckelhålmärkta produkter, eftersom fett i charkuterier till stor del är mättat. Många barn får i sig för lite järn, därför är det bra att välja järnrika smörgåspålägg. Leverpastej är en bra järnkälla, men också den bör vara nyckelhålmärkt.

Fisk

Det är önskvärt med 1–2 portioner fisk per vecka, en av gångerna bör det vara fet fisk.

Fisk är rik på vitaminer och mineralämnen. Fettet i feta fiskar som lax, sill och makrill är rikt på omega-3-fettsyror. Fet fisk är också en viktig D-vitaminkälla.

Fet fisk från Östersjön innehåller höga halter dioxin och PCB. Strömming och sill från Östersjön inklusive Bottniska viken bör därför ej serveras i förskolan. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se.

Mjölk och fil

För att fettrekommendationerna ska nås, bör den mjölk som serveras vara lättmjölk berikad med D-vitamin. Från mjölk och mjölkprodukter får vi kalcium – som är viktigt för skelett och tänder – och många andra mineralämnen och vitaminer. Berikningen med D-vitamin är viktig eftersom kostundersökningen 2003 visar att barns intag av D-vitamin ligger under rekommendationen.



Lättmjölk, lättfil och lättoghurt innehåller mindre fett, och därmed mindre mättat fett än fetare mjölksorter, men lika mycket av andra näringsämnen – lättmjölk innehåller mer vitamin D än standardmjölk. Kostundersökningen 2003 visar att nästan alla barn får för mycket mättat och för lite omättat fett, oavsett hur mycket energi (kalorier) de äter. För mycket mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom senare i livet. Bland annat därför bör en del av det mättade fettet bytas ut mot fleromättat. Mjölk, ost och charkuterivaror, men även bakverk och choklad, är de största källorna till mättat fett. Att välja lättmjölk, lättfil och andra magra mjölkprodukter bidrar till att minska intaget av mättat fett. Det är bra att barn vänjer sig vid lättmjölk redan som små. Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn oavsett kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av energi, utan av mättat fett.

Rekommendationen är 5 dl mjölk och mjölkprodukter per dag. Av det räknar man med att ungefär 70 % intas i förskolan, det vill säga knappt 2 glas (3,5 dl). Det motsvarar 75–80 % av kalciumbehovet hos barn i åldern 2–5 år. Mjölakens fetthalt påverkar inte kalciuminnehållet. Mer än ett glas till lunch gör att annan mat får mindre eller för liten plats – därför är det bra att barnen har tillgång till vatten också vid måltiderna.

Det finns idag inget vetenskapligt stöd för att mjölk som måltidsdryck hämmar upptaget av järn.

Vid måltidsplaneringen bör 1 glas D-vitaminberikad lättmjölk räknas in i lunchen.

Ost

Ost görs av mjölk och fettet i den är därför till största delen mättat. Ost bidrar med bland annat mineralämnena, särskilt kalcium. En normal skiva ost med en fetthalt på 17 % ger en tredjedel av ett barns dagsbehov av kalcium – ju magrare hårdost desto högre kalciumhalt. Ost kan ersätta mjölk som kalciumkälla – men man måste komma ihåg att osten också bidrar med fett. Också i förskolan bör man välja ostar med god smak, lägre fetthalt och nyckelhälsmärkning.

Matfett ...

Eftersom intaget av mättat fett är alldeles för stort medan intaget av fleromättat fett är för litet bör särskild uppmärksamhet ägnas åt valet av fetthaltiga produkter. Det är inte lätt att inom ramen för en begränsad totalmängd fett öka andelen omättat fett på bekostnad av det mättade. Följande råd bidrar till bättre fettkvalitet i maten.

... i matlagningen

I matlagningen bör man använda D-vitaminberikat flytande matfett (eller ett fast matfett med högst en tredjedel mättat fett) eller olja, gärna rapsolja, den har bra fettsyresammansättning.

Det är en fördel att använda mjölk i stället för grädde i matlagningen. Bytet minskar både mängden mättat fett och kaloriinnehållet och ger utrymme för andra näringsrika ingredienser.



... på bröd

På bröd rekommenderas matfett med 60–80 g fett per 100 gram, varav högst en tredjedel är mättat.

Forskning visar att en kost med mindre mättat och mer omättat fett än idag kan hjälpa till att förebygga hjärt- och kärlsjukdom. Ett sätt att åstadkomma den förbättringen är att använda ett matfett med högst en tredjedel mättat fett.

Söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis

I mat som uppfyller näringsrekommendationerna finns plats för endast en liten mängd sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som är rika på både socker och (mättat) fett. Utrymmet för vuxna är 10–15 % av energiintaget (250–350 kalorier per dag). Små barn har stort behov av att få tillräckliga mängder näringsämnen för sin tillväxt och bör inte få mer än 6–7 % av sin dagliga energi från ”sötsaker”. Detta under förutsättning att maten i övrigt uppfyller näringsrekommendationerna, framför allt att fetthalten inte är för hög och mängden grönsaker och frukt är tillräckligt stor.

Rådet till förskolan är att inte alls – eller högst en gång i månaden och då i måttliga mängder – servera söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Eftersom det finns så litet utrymme för dessa livsmedel i hälsosam mat så är det bättre att föräldrarna tar ansvar för den delen.

Tabellen nedan visar exempel som ger 6–7 procent av det dagliga energiintaget för små barn, det vill säga ungefär 80 kalorier, och motsvarar den mängd ”sötsaker” som det finns plats för per dag. Ett barn kan alltså äta en ”sort” per dag eller allt på en gång, en gång i veckan.

Glass	40 g	¾ dl
Småkakor	15 g	2 små
Sockerkaka, bulle	25 g	½ skiva/styck
Godis (ej choklad)	25 g	⅓ dl
Chokladkaka	15 g	4 små rutor
Läsk eller saft	2 dl	1 glas
Snacks	20 g	½ minipåse

Sylt

Resonemanget om socker och söta livsmedel hindrar inte att det i en välplanerad matsedel ingår sylt som tillhör till rätter som till exempel pannkakor, köttbullar och blodpudding.

Socker...

Man kan äta socker i små mängder och ändå ha bra matvanor. Men socker är en ren kolhydrat utan andra näringsämnen och kallas därför ofta för ”tomma kalorier”.

Söta livsmedel smakar gott, ger mersmak, och har ofta

hög energitäthet, det vill säga de innehåller mycket energi (kalorier) i förhållande till sin vikt eller volym. Drycker med socker har under senare tid pekats ut som en viktig faktor i utvecklingen av övervikt och fetma eftersom de ger mycket kalorier, men ingen mättnadskänsla. Det är därför lätt att få i sig mer energi (kalorier) än man tror.

Socker i olika former ökar risken för karies. Kariesförekomsten har under senare år ökat bland barn, vilket är ytterligare en anledning till att begränsa sockerkonsumtionen.

... och sötningsmedel

Är sötningsmedel bättre än socker? Sötningsmedel som förekommer i våra livsmedel är godkända som tillsatser, det vill säga de är testade och bedömda som ofarliga. De flesta sötningsmedel ger ingen energi (kalorier) vilket är en fördel, liksom att personer med diabetes kan äta sötade produkter. Men det är onödigt att redan som barn och ung vänja sig vid söt smak, vare sig den kommer från sötningsmedel eller socker.

Drycker

Det är bra att servera lättmjölk och vatten som måltidsdryck i förskolan. Som törstsläckare mellan målen serveras vatten.

Saft och läsk bör inte serveras – se avsnittet om söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. Också drycker som är sötade med sötningsmedel som inte ger energi bör undvikas. Det är onödigt att vänja barn vid söt smak.

Om näringsrekommendationerna ska uppnås, kan juice ingå med bara 1 dl per dag som en del av den rekommenderade mängden frukt och grönt. Juice innehåller avsevärt mycket mindre fibrer än frukt och kan därför inte helt och hållet ersätta frukt. Juice innehåller också mycket naturligt socker och större mängder än 1 dl per dag bör räknas som en del av det utrymme som finns för söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis.

ATT LÄSA

- Myndigheten för skolutveckling. www.skolutveckling.se
- NCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/ncff
- Näringslära för högskolan, Liber 2006
- Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. www.livsmedelsverket.se
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se
- Tallriksmatchen. www.konsumentverket.se
- Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. www.halsomalet.nu



Bra mat... ...och förskolans kök

■ Maten som serveras bör stämma överens med den näringsberäknade matsedeln. Det gäller såväl livsmedel och mängder som tillagningssätt. Maten bör läggas upp på ett trevligt, fräscht och aptitretande sätt. Om den inte blir uppäten spelar det ingen roll hur väl sammansatt och näringsriktig den är.

Hygien

Förskolans system för egenkontroll ska beskriva verksamhetens hantering av livsmedel. I systemet ingår rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, samt hur allt detta ska dokumenteras. Det gäller hygien, livsmedlens

spårbarhet och säkerhet för dem som vistas i köket och för dem som äter maten.

På många förskolor hjälper barn till i köket med sysslor som passar dem. Detta är mycket positivt. Barn som är i köket bör vara under uppsikt av någon som har till uppgift att handleda dem för att undvika hygieniska och personliga risker.

Alla som är i köket, barn likaväl som vuxna, ska vara friska och ha kläder som är lämpliga för arbetsuppgiften. Det är också viktigt att barnen lär sig hygien, framför allt handhygien.

Alla som vistas i köket ska ha orsak att vara där, onödigt

spring ska undvikas. Livsmedelsföretagaren har ansvar för att maten är säker oavsett om den levereras av annan tillverkare eller tillagas av kökspersonal eller barn som är med i köket.

Varmhållning av lagad mat bör ske vid lägst +60°C enligt vägledningen till hygienförordningen. Förvaringstid och temperatur är avgörande för säkerhet och hygien. Näringsvärdet minskar under varmhållningstiden, liksom smakligheten.

Överkänsliga och allergiska barn

Regelverk och kontroll på livsmedelsområdet syftar till att all mat är säker, det vill säga att alla tryggt kan äta den utan att riskera att bli sjuka. Detta är särskilt viktigt för dem som har överkänslighets- eller allergiska besvär. Farorna i samband med allergier ska beskrivas i verksamhetens system för egenkontroll, liksom de åtgärder och rutiner som ska säkerställa korrekt hantering.

Allergier ställer särskilda krav på planering av mat- sedlar, inköp, hantering och servering. Det är viktigt att granska ingrediensförteckningarna – till exempel kryddblandningar kan innehålla allergena komponenter som ska anges i ingrediensförteckningen.

Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma, eftersom de kan utlösa allergiska reaktioner. I föreskriften om märkning, LIVSFS 2004:27 bilaga 1, finns en aktuell lista på de allergena ingredienser som måste anges i ingrediensförteckningen. Aktuell information om allergier finns hos Astma- och allergiförbundet.

Spårbarheten är viktig och gäller hela kedjan, från kommunens inköp till servering. Tillverkaren har ansvar för att livsmedel som innehåller allergena komponenter är korrekt märkta. Alla som hanterar sådana livsmedel har

ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Enklast sker det genom att alltid förvara sådana livsmedel i ursprungsförpackning, på särskild plats. Om det inte går, måste den nya förpackningen märkas nog.

Salt och kryddor i matlagningen

Det är viktigt att salta ytterst måttligt i matlagningen. Saltintaget är idag för stort för att vara hälsosamt och därför är det bra att redan som barn bli van vid en lägre salthalt. Eftersom största delen av saltet i maten kommer från livsmedel som bröd, charkuterier och ost är det svårt att minska intaget från dessa källor. Många blandade kryddor innehåller mycket salt.

Använd gärna ört- och andra kryddor istället för salt, men tänk på att sammansatta kryddor, till exempel curry, kan innehålla ingredienser som är allergiframkallande (allergena). Färska örtekryddor bidrar till lukt- och smakupplevelser och kan gärna användas. Dock bör man tänka på att det har hänt att örter som importerats från länder i Asien har varit smittade. För säkerhets skull bör sådana örter användas endast som ingredienser i rätter som värms upp ordentligt.

ATT LÄSA

- NCCF. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. www.oru.se/nccf
- Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda gruppböenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007.
- Vägledningar till förordningarna (EG) nr 852/2004 och (EG) nr 853/2004 om livsmedelshygien. www.livsmedelsverket.se.



Bra mat i förskolan... ...och lärare/barnskötare

■ Detta avsnitt innehåller förslag på hur förskolelärare/barnskötare/personliga assistenter eller motsvarande kan arbeta för bra matvanor i förskolan.

Maten i förskolan är viktig på fler sätt än som näringskälla. Barn som är mätta är gladare, mer kreativa och läroaktiga än hungriga barn. Måltiderna i förskolan ger unika möjligheter att lägga grunden för bra matvanor. Vuxna är förebilder för barnen och kan bidra till bra matvanor genom att förmedla matglädje och äta tillsammans med barnen. Personalen har ansvar för att maten som serveras är näringsrik, säker och tillräcklig, medan barnen själva bestämmer vad och hur mycket de ska äta. Att uppmuntra barnen att smaka på allt som serveras är bra, men barn ska aldrig tvingas att äta.

I förskoleåldern ska barnen lära sig bra matvanor, måltidsordning och bordskick. Barn som får smaka på och vänja sig vid olika livsmedel och maträtter, blir mindre kräsna och mer allätare. Att lära sig hälsosamma matvanor redan i förskolan har betydelse för resten av livet.

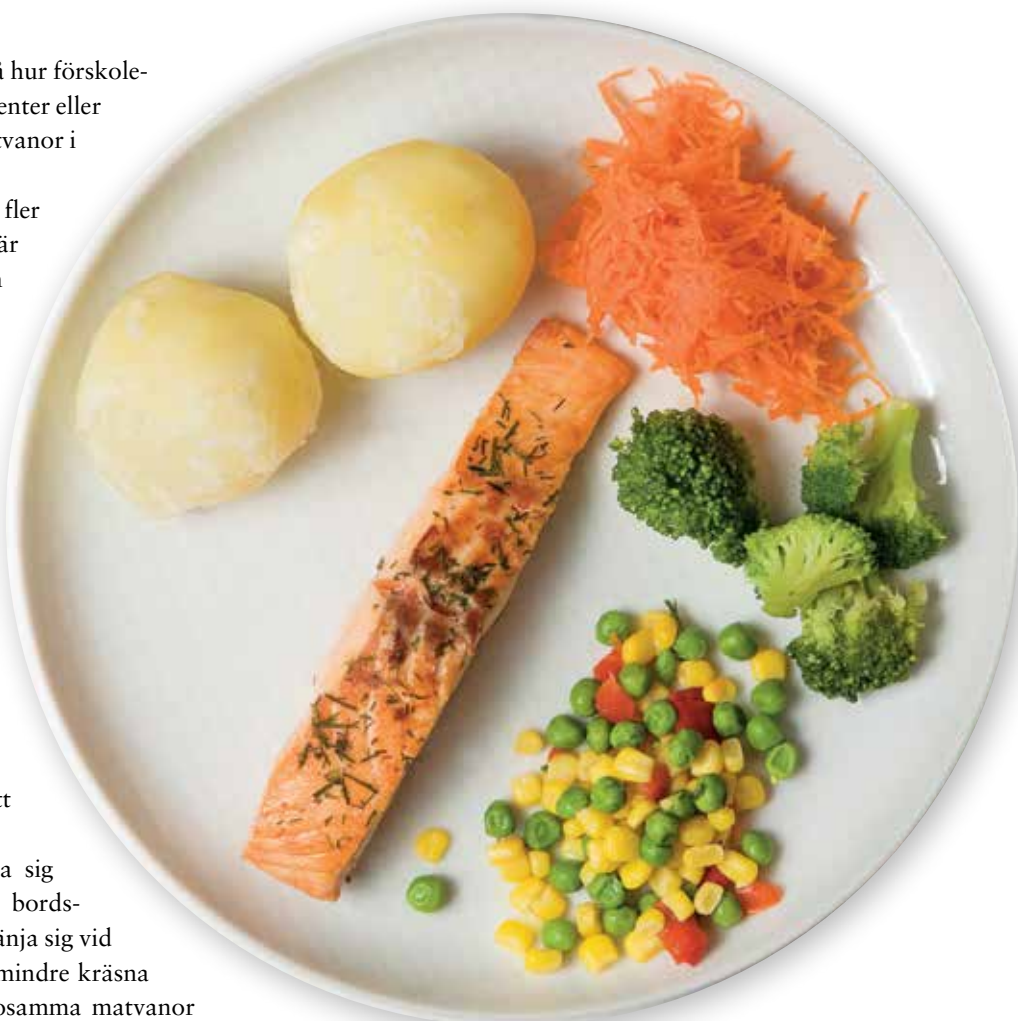
Schemat bör läggas så att måltiderna är jämnt fördelade över dagen och återkommer vid samma tid dag efter dag.

Pedagogiska måltider

Måltiden ger möjlighet till trevlig samvaro, en stund att ta det lugnt och bokstavligt talat fylla på energi. Både de vuxna som äter tillsammans med barnen och de andra barnen är viktiga förebilder.

I texten nedan har vi samlat tips på hur man kan utnyttja situationen kring mat och måltider i det pedagogiska arbetet.

Bordssamtalen kan handla om smaker, dofter, färger och konsistens, varifrån maten kommer och vad som händer med den i kroppen, varför man behöver olika sorters livsmedel och om maten på tallriken. Måltiden är ett tillfälle att lära känna olika livsmedel och matkulturer – både kulturer som är nya i Sverige och landets egna kulturkretsar med variationer.



Barnen får öva både självständighet och samspel med andra. De tränas i bordskick, att sitta stilla, vänta på sin tur, i att se vad andra behöver och att prata en i taget. De får lära sig att ta lagom mycket mat.

Att matbordet är fint och tilltalande dukat har stor betydelse för upplevelsen av måltiden.

Barn kan hjälpa till med bestyren runt måltiden: duka, duka av, hämta mat och presentera den. Kanske har barnen fått hjälpa till i matlagningen? Att dela grönsaker, baka bröd, bre smörgås och dela maten i mindre bitar blir träning i motorik. Måltiden erbjuder också tillfällen att träna matematik, utveckla språk och social samvaro.

I allt detta är de vuxna förebilder. Om de inte äter samma mat och dricker samma dryck, eller kanske inte äter alls, går många pedagogiska möjligheter förlorade.

Barn är ofta skeptiska till mat som de inte smakat förut. Det är en naturlig försiktighet och kallas neofobi, rädsla

för nytt. Men eftersom det är bra att äta många olika livsmedel, som bidrar med olika näringsämnen, så är vi också utrustade med nyfikenhet på ny mat. Efter att först ha smakat försiktigt på ny mat, lär sig barn fort och kan öka portionsstorleken. Många barn behöver pröva nya livsmedel och maträtter mer än 15 gånger innan de accepterar dem.

Barn bestämmer själva om och hur mycket de ska äta. Många barn är ”periodare” och kan under långa tider nöja sig med att äta bara något enstaka livsmedel. Det kan man inte göra så mycket åt, men man bör fortsätta att servera varierad mat, tills barnet har breddat sina erfarenheter av olika smaker. Det är mycket sällsynt att förskolebarn äter så lite eller ensidigt att de tar skada.

Tallriksmodellen

Bra proportioner för maten på tallriken visas i tallriksmodellen. Man börjar med en av de större delarna och lägger där potatis, ris eller pasta. Därefter tar man grönsaker och rotfrukter i den andra stora delen och till slut kött, fisk, ägg eller bönor/linser i den minsta delen. Proportionerna är ungefärliga och anges inte på annat sätt. Modellen passar både barn och vuxna, fördelningen är densamma, det är mängderna i varje sektor som skiljer små portioner från stora. Tallriksmodellen gäller maten på tallriken – men glöm inte att måltiden blir komplett först när bröd och dryck (lättmjölk eller vatten) tillkommer.

Risker med mat

I systemet för egenkontroll för mathantering ingår även måltider. Alla har nytta av att det finns fasta rutiner som garanterar till exempel att allergiker och överkänsliga barn serveras säker mat. Allergiriskerna är en anledning till att förskolan bör besluta att personal inte äter egen mat tillsammans med barnen. Om personalen ändå har egen mat med sig, ska den förvaras och ätas i ett rum avsett för det ändamålet.

Mat som har lagts upp och burits till matbordet ska inte skickas tillbaka till köket utan slängas. Därför är det bra att lägga upp mat i flera omgångar och bära in efter behov.

Utflykter

Barn på utflykt bör få lika god och näringsriktig mat som ”hemma” i förskolan på ungefär samma tider. Maten kan med fördel vara planerad som en del av hela matsedeln. Systemet för egenkontroll bör ha särskilda rutiner för utflykter. Personalen ska kunna känna sig trygg genom att följa uppgjorda rutiner för säkerhet och spårbarhet. Det måste också gå att sköta allas handhygien.

Vid festliga tillfällen

I de flesta kulturer firar man högtider och andra tillfällen genom att äta tillsammans, gärna sådant som är sött och fett. Längre var fester gyllene undantag i vardagen



och efterlängta avsteg från en vardaglig matsedel. Med ökande välbefinnande och bättre ekonomi har vi vant oss vid att ”unna oss” allt mer gott – godis, snacks, mat och dryck. Detta är med säkerhet en av orsakerna till att så många i befolkningen ökar i vikt.

En hälsosam meny finns det plats för bara lite ”festmat” om maten i övrigt ska ge den näring som barn behöver (se avsnittet Val av livsmedel). Därför bör förskolan mycket sällan servera söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. En konsekvens blir att i förskolan fira till exempel födelsedagar på annat sätt än med mat.

Kanske är det så att barnen har större behov av att få stå i centrum för gemenskapen på ”sin” dag, än av att få tårta? Det är bara kreativiteten som sätter gränser för hur man visar uppmärksamhet och har roligt tillsammans.

Föräldrar

I samtalen med föräldrar, både enskilt och i grupp, bör alla aspekter av maten i förskolan diskuteras. Det är bra om personal från alla arbetsområden i förskolan deltar i föräldrasamtalen, åtminstone någon gång.

Ett viktigt samtalsämne är rollfördelningen mellan förskolan och hemmet när det gäller matvanor. Familjen och hemmet har funnits i barnets liv från början och lagt grunden. Sedan delas ansvaret för mat och måltider mellan familjen och förskolan, och efter hand bestämmer barnet allt mer om sin mat. Det kan förebygga missförstånd och konflikter att föra ett öppet samtal kring vem som har ansvar för vad.

Diskussionsmaterial finns under de flesta rubriker.

ATT LÄSA

- Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se
- Mat för småbarn från ett års ålder. Föräldrabroschyr. Livsmedelsverket 1999
- Myndigheten för skolutveckling. www.skolutveckling.se
- Skolmatens vänner. www.skolmatensvanner.org
- Sveriges tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se
- Tryggare måltider – stöd till dig som arbetar med barn och mat. Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se/tryggarematlader



Praktiska råd för planering av måltider

Tabellerna i denna bilaga baseras på Riktlinjer för barnomsorgens måltider (1996) som utarbetades av Centrum för folkhälsa/Tillämpad näringslära/Hälsomålet, Stockholms läns landsting, på uppdrag av och

i samarbete med Livsmedelsverket och Svenska Kommunförbundet. Tabellvärdena är anpassade i enlighet med svenska näringsrekommendationer SNR 2005.

Frukost

I frukost ingår framförallt följande livsmedel.

Lätmjölk/magra mjölkprodukter, bröd med matfett och/eller nyckelhålmärkt pålägg, frukt/bär och grönsaker samt andra spannmålsprodukter, som gryn och flingor.

Erbjud olika typer av frukost så att alla "känner igen sig" någon gång i veckan.

Tabell 1. Frukost. Frekvenser under fyra veckor

Gröt, lätmjölk, bär/mos/sylt, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak	12 ggr
Lättfil, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak	4 ggr
Drickchoklad/juice, frukt/grönsak, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak	4 ggr

Tabell 2. Frukost. Mängder

		Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Bröd, matfett och pålägg*		1 liten smörgås	1 smörgås
Gröt			
Havregryn	1 dl = 35 gram	18 g	25 g
Mannagryn	1 dl = 70 gram	11 g	20 g
Flingor/müsli			
Majsflingor	1 dl = 13 gram	13 g	16 g
Müsli	1 dl = 38 gram	18 g	25 g
Mjök och fil			
Till gröt		½–¾ dl	¾–1 dl
För att laga gröt		¾–1 dl	1–1¼ dl
Till choklad		1–1¼ dl	1–1½ dl
Fil		1–1¼ dl	1–1½ dl
Frukt/grönsak			
Äppelmos	1 tsk = 6 g	11 g	15 g
Lingonsylt	1 tsk = 6 g	11 g	15 g
Russin	1 tsk = 3 g	9 g	15 g
Frukt	1 st = 105 g	¼	½
Grönsak	1 st = 10 g	10 g	15–20 g
Bär		25 g	50 g
Juice		1 dl	1 dl

* Se tabell 9

Lunch

Måltiden ska vara komplett, det vill säga innehålla varmrätt, grönsaker – råa och/eller tillagade – dryck (lättmjölk eller vatten) och bröd med matfett.

Anledningen till att köträtter rekommenderas ofta är att barn har stort behov av järn. Det är därför viktigt att också vara uppmärksam på mängden kött i färdiglagade produkter.

OBS! De minsta barnen, 1–2 år, behöver lite energirikare mat och ska därför ha lite extra fett i lunchmaten. Enklast är det att vid matbordet blanda en tesked matfett eller olja i småbarnens matportion.

Tabell 3. Lunch. Energi per portion

	MJ	Kcal
1–2 år	1,2	285
2–5 år	1,6	380

Tabell 4. Lunchrätter. Frekvenser under fyra veckor

Serveras med potatis/ris/pasta/gryn:	
Fisk (mager/fet)	minst 4 ggr
Köttfärs (max 10 % fett)	minst 4 ggr
Kött/fågel (mager)	minst 3 ggr
Korv (nyckelhålsmärkt)	högst 2 ggr
Blodpudding (nyckelhålsmärkt)/lever	minst 2 ggr
Soppa med minst 1/3 portion potatis/pasta/ris/gryn serveras med smörgås* eller efterrätt	2 ggr
Potatisrätt eller annan vegetarisk rätt	1 gång
Blandrätt (lasagne, pizza, makaronipudding fiskgratäng med potatis)	2 ggr

* Se tabell 9

Tabell 5. Lunch. Råvarumängder

En vuxenportion är ungefär 2 portioner för barn 2–5 år.

Råvaror	Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Potatis	60 g	75–100 g
Ris, okokt	20 g	25 g
Pasta, okokt	20 g	30 g
Grönsaker/rotsaker	30 g	40–60 g
Sylt/gelé	15 g	20 g
Fisk (mager/fet)	60 g	75 g
Kött, fågel utan ben (mager)	50 g	60 g
Köttfärs (max 10 % fett)	50 g	60 g
Korv (nyckelhålsmärkt)	40 g	50 g
Sås	1/2 dl	1/2 dl
Extra matfett vid matbordet	5 g	-

Tabell 6. Lunch. Mängder färdiglagad mat

	Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Fisk kokt	50 g	65 g
Fisk panerad stekt	60 g	75 g
Fiskpinnar/panetter	60 g	75 g
Fiskbullar	60 g	80 g
Fiskgratäng utan potatis	75 g	100 g
Fiskgratäng med potatis	165 g	215 g
Fiskpudding	120 g	150 g
Laxpudding	120 g	150 g
Helt kött, fågel	40 g	50 g
Köttbullar	50 g	65 g
Färsbiffar	50 g	65 g
Köttfärssås	75 g	100 g
Kött/korvgryta med grönsaker	100 g	125 g
Blodpudding	60 g	90 g
Lasagne	165 g	215 g
Pizza, typ pan pizza	95 g	120 g
Pirog	85 g	110 g
Pytt i panna	140 g	185 g
Makaronipudding	165 g	215 g
Potatisbullar	100 g	130 g
Soppa	150 g	200 g
Pannkaka, huvudrätt	120 g	150 g
Pannkaka, efterrätt	60 g	75g



Mellanmål

Tabell 7. Mellanmål. Frekvenser under fyra veckor

Lättnmjölk/lättnfil/lättyoghurt, frukt, grönsak och smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg	17–20 ggr
Hemlagad kräm på frukt/bär, grönsak, lättnmjölk och smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg	högst 2 ggr
Glass/bulle, frukt, grönsak och smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg	högst 1 gång

Tabell 8. Mellanmål. Mängder

	Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Bröd, matfett och pålägg*	1 liten smörgås	1 smörgås
Lättnmjölk som dryck eller till kräm	1–1¼ dl	1–1½ dl
Lättnfil/lättyoghurt	1–1¼ dl	1–1½ dl
Frukt	1 st = 105 g	½ st
Kräm	30 g bär/dl kräm	1¼ dl
Glass	1 dl = 50 g	50 g

* Se tabell 9.

Tabell 9. Smörgås. Mängder bröd, matfett och pålägg

	Barn 1–2 år	Barn 2–5 år
Bröd		
Knäckebröd	1 st = 12 g	6 g
Vitt bröd	1 skiva = 25 g	12 g
Rågsiktsbröd, limpa	1 skiva = 20 g	14 g
Grovt bröd	1 skiva = 30 g	14 g
Matfett		
Till en skiva bröd	1 tsk = 5 g	3 g
Nyckelhålsmärkta pålägg		
Grönsak		10 g
Leverpastej	1 tsk = 4 g	8 g
Korv	1 skiva = 8 g	8 g
Skinka	1 skiva = 10 g	10 g
Makrill i tomatsås	1 tsk = 5 g	10 g
Ost	1 skiva = 10 g	5 g
Pålägg		
Kaviar	1 tsk = 5 g	5 g
Messmör	1 tsk = 4 g	10 g





LIVSMEDELSVERKET
Box 622
751 26 UPPSALA

Telefon: 018 - 17 55 00
Fax: 018 - 10 58 48
E-post: livsmedelsverket@slv.se
Webb: www.livsmedelsverket.se


**LIVSMEDELS
VERKET**