

KOSTPOLICY

TP Förskolor/skolor

”Det livslånga lärandet får energi och näring genom måltiden”

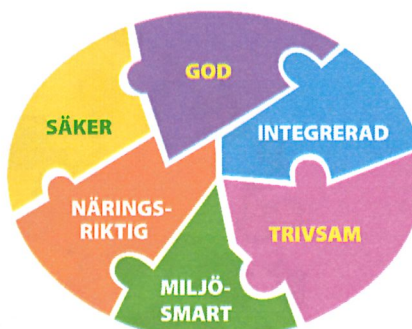


Kostpolicy

Syftet med kostpolicyen är att redovisa de synsätt och värderingar som ska präglade kockar och pedagogers arbete på förskolan/skolan gällande måltiderna. På TP förskolor/skolor ska näringsriktig kost med utgångspunkt från Livsmedelsverkets rekommendationer (2016) "Bra måltider i förskolan" samt Nationella riktlinjer för måltider i skolan (2019), tillagas och serveras. Vi ska även ha gemensamma riktlinjer för mat och måltider i TP:s utbildningar så att alla barn erbjuds samma höga kvalitet både gällande kost och den pedagogiska måltiden. Det är varje medarbetares ansvar att ta del av de dokument som gäller kostpolicyen. **Kocken ska laga mat från grunden och helfabrikat ska endast användas begränsat.**

Riktlinjer för måltider på förskolor/skolor

- Ansvaret för att måltiderna ska bli bra vilar på hela förskolan/skolan
- Måltiderna ska vara en resurs i utbildningen och undervisningen.
- Måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg miljö.
- Måltiderna ska vara tillagade av råvaror av god kvalitet.
- Måltiderna ska bidra till TP:s miljöarbete och en hållbar konsumtion.



1. Måltider

- **Lunch som innehåller nedanstående serveras på våra förskolor/skolor (ex)**
 - potatis, pasta, ris eller gryn
 - kött, fisk, fågel, baljväxter
 - grönsaker
 - mjukt bröd med pålägg till soppan
 - ekologisk mjölk och vatten
- **Frukost/mellanmål.** På TP:s förskolor serveras något att äta enligt modell;
 - a. frukost, frukt, senare lunch, frukt.
 - b. frukt, tidigare lunch, mellanmål, frukt.
 - På modell a. ska det vid eftermiddagens frukt även erbjudas hård eller mjuk smörgås samt mjölk.
 - På modell b. ska det erbjudas hård eller mjuk smörgås samt mjölk till de barn som kommer tidigt till förskolan.

- **Gröt, fil och smörgåsar** passar bäst till frukost och mellanmål. De ger för lite energi och näring för att serveras till lunch. Vid enstaka tillfällen kan det ändå finnas utrymme för den typen av måltider, som till exempel den traditionella risgrynsgröten vid jultid.
- **Menyer**
Varje förskola/skola har sin egen matsedel. Menyerna avspeglar säsongen och bör vara varierad och innehålla både traditionella och nya rätter.
Under fyra veckor serveras:
Fisk (mager/fet) ca 3-4 ggr
Köttfärs (max 10 % fett) ca 3 ggr
Kött/fågel (mager) ca 3 ggr
Korv (hög köthalt) ca 2 ggr
Soppa med smörgås samt grönsaker ca 3 -4 ggr
Potatisrätt eller annan vegetarisk rätt ca 4 ggr

2. Bra livsmedelsval

- **Frukt och Grönsaker**
Den rekommenderade mängden grönsaker och frukt bör vara ca 400 gram/dag varav hälften grönsaker/hälften frukt. Av grönsakerna bör hälften vara grova, till exempel rotfrukter, vitkål och broccoli. Flera olika sorters grönsaker ska serveras till lunchen. Vi ska köpa kravodlade bananer och kravodlad potatis.
- **Baljväxter.** Baljväxter (bönor, ärtor, linser) är ett hållbart alternativ till kött. De är rika på proteiner, B-vitaminer och järn. Viktigt: Dessa ska inte serveras råa eller halvkoka.
- **Kött/Fågel**
Det är bra att alltid välja kött och köttfärs med låg fetthalt (ca 10 %). Kött är en viktig källa till järn. Håll nere mängden rött kött och välj hellre fågel, välj kött med omsorg (gärna svenskt kött/fågel). Begränsa mängden chark. Vi ska köpa svensk nötfärs

- **Fisk.** Fisk serveras ca 1 ggr per vecka. Om möjligt välj fet fisk. Vi ska köpa MSC-märkt fisk.
- **Mejerier.** För att fettrekommendationerna ska nås, bör den mjölk, fil och yoghurt som serveras vara av lägsta fetthalten och berikad med D-vitamin. Vill någon förskola servera fetare mjölk ska man kompensera för det genom att servera grönsaksbaserade såser istället för gräddbaserade. Vi ska servera ekologisk mjölk.
- **Matfett.** Barn behöver fett, men rätt sorts fett. Oljor och andra Nyckelhålmärkta matfetter innehåller omättade fetter som många barn behöver äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv. Servera helst matfetter berikade med D-vitamin
- **Helfabrikat** (ska endast serveras enstaka gånger under en 10 veckors-period): köttbullar, pannkaka, blodpudding, fiskpanetter, fiskbullar. Helfabrikat vid nödsituationer (t.ex. kocken är borta): Potatisbullar, Ravioli, färdig/pulver soppa, fryst lasagne, Chicken nuggets.
- **Krav – och ekologiska livsmedel** ska inköpas i den mån det är möjligt.



3. Den pedagogiska måltiden



- Den pedagogiska måltiden ska ge matglädje och möjlighet till social samvaro i lugn och trevlig miljö.
- De vuxna som äter så kallade pedagogiska måltider är förebilder för hur man äter hälsosamt och varierat enligt tallriksmodellen
- De vuxna har ansvar för att skapa goda kostvanor och inspirera barn/elever att äta alla komponenter
- Eventuella viktreduceringsdieter äter personalen i personalrummet och inte bland barnen/eleverna.

För arbete och diskussion kring den pedagogiska måltiden på förskolan används det orange dokumentet i SKA kring måltider.

4. Sötsaker på förskolan/skolan

- Bullar, kakor, glass och andra söta produkter bidrar inte med så mycket näring, men däremot med mycket socker. Därför är det klokt att spara dem till speciella tillfällen. Vårdnadshavarna ska få möjligheten att själva välja när deras barn äter sötsaker.
- Vi firar födelsedagsbarn på annat sätt än med att exempelvis äta glass, kakor, saft och bullar.
- Vi tar aldrig emot kakor, glass och sötsaker av vårdnadshavarna då alla familjer inte vill att deras barn ska äta dylikt. Det finns dessutom en stor risk för farliga allergireaktioner då de kan innehålla allergener som exempelvis nötter och soja.
- Det kan finnas tillfällen då det kan serveras sötsaker. Men det ska bara vara vid speciella tillfällen som exempelvis våffeldagen och kanelbullens dag.
- Söta drycker ska inte vid något tillfälle serveras på förskolan/skolan. (Ytterst enstaka undantag kan finnas, dessa ska då förankras hos rektor).
- Vill man baka med barnen på förskolan/skolan i undervisningssyfte så välj helst något "nyttigt".

5. Anpassade måltider

- Vi erbjuder anpassade måltider till de barn som är i behov av det av religiösa skäl, har NPF-diagnoser eller de som har allergier/överkänslighet. Intyg av läkare ska efterfrågas hos vårdnadshavare och ska därefter finnas i Allergipärmen som förvaras av kocken. Även en "Anmälan om allergi och specialkost i TP Förskolor" ska vårdnadshavare fylla i och lämna in för placering i allergipärm.
- De dagar maten innehåller fläskkött erbjuds vegetarisk kost eller ett nötfågel/fisk-alternativ till de barn som av religiösa skäl inte äter fläsk.
- I TP erbjuds inte kost av typen halal, kosher eller 100 % ekologiskt/ kravodlat/ svenskt.
- Vegankost serveras inte till barn på våra förskolor. De barnen erbjuds vegetarisk kost.
- Anpassade måltid till pedagoger/lärare erbjuds endast om det finns barn med samma behov på förskolan/skolan. Hur måltider arrangeras i övrigt för pedagoger/lärare som är i behov av anpassad kost får tas fram i samråd med kock och rektor på aktuell enhet. Förslagsvis sparas passande matportioner i lådor på avsedd hylla/plats i frysen och pedagogen/lärare har själv ansvar för att ta fram en låda eller kommunicera med kocken att ta fram en låda då den dagliga maten inte är lämplig.
- Livsmedelsverket rekommenderar att nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö inte förekommer som ingrediens i maten på förskolan. I TP förskolor ska dessa livsmedel inte användas eller förekomma.

6. Livsmedelshygien

- Huvudsyftet med livsmedelslagstiftningen är säkerhet, redlighet och spårbarhet. Alla kök, både matlagnings- och mottagningskök, inom TP:s Förskolor/skolor ska ha ett Egenkontrollprogram (KÖK) för att den mat som serveras ska vara säker. Alla på förskolan/skolan bör ha en viss kännedom om detta.
- Ingen person på förskolan/skolan får gå in i köken med ytterskor eller ytterkläder. Vuxna och barn som visar förkylningssymptom eller annan sjukdom bör inte beträda köken.
- Barn/elever får delta och vistas i köken, under uppsikt. Ska de vara delaktiga i någon form av tillredning gäller att de är friska och använder inneskor, huvudskydd och förkläden och följer hygienregler som exempelvis handtvätt.
- När förpackningar öppnas ska det alltid sparas etiketter och ingrediensförteckning så spårbarhet är möjligt, gäller alla anställda.
- Ha ett livsmedelssäkerhetstänk vid eventuella utflykter. Använd ej råa råvaror. Använd handskar då handtvättsmöjligheter är begränsade.



7. Övrigt

- Skollagen säger att vårdnadshavare inte ska ha ytterligare utgifter än maxtaxan (förskolan) då deras barn går i förskolan/skolan. Därför har vi på varje förskola/skola i TP sedan ett par år tillbaka iordningsställt all förtäring i samband med utflykter.

Trots den skollag som gäller säger Skolverket att vi vid enstaka tillfällen per år kan be vårdnadshavare att tillhandahålla matsäck för deras barn.

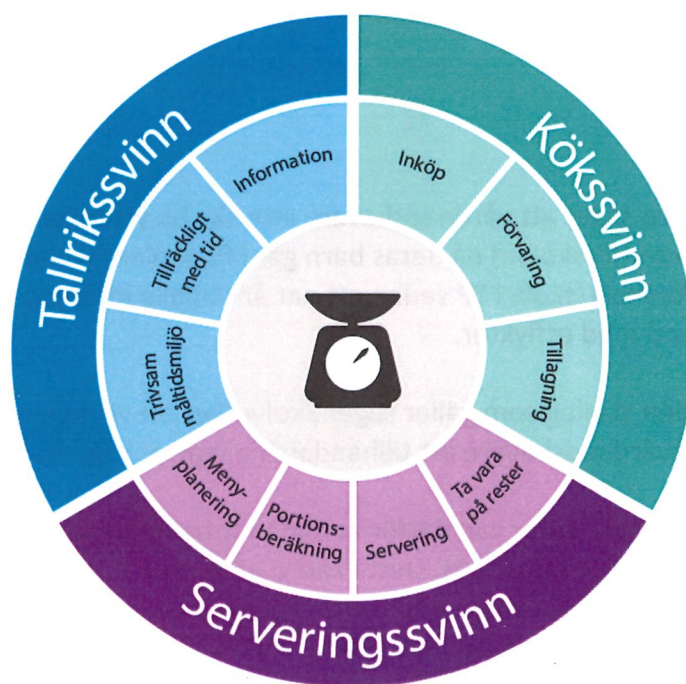
TP Förskolor/skolor kan därför komma att be vårdnadshavare att ordna deras barns matsäck vid utflykt. Detta kan vi göra max 1–2 gånger per läsår och är inte tvingande för vårdnadshavare. För de vårdnadshavare som av olika anledningar inte kan ha med matsäck vid tillfällen då vi frågar ordnas den av oss.

8. Matsvinn

En tredjedel av all mat som produceras hamnar aldrig i någons mage. Det finns många anledningar till varför det är viktigt att sluta kasta mat i onödan.

- För miljöns skull. Matproduktionen orsakar stora miljöproblem runt om i världen. Genom att ta bättre vara på maten och slänga mindre kan det räcka till fler människor utan att miljöpåverkan ökar
- För att maten ska göra nytta. När maten hamnar i magen kan den underlätta inlärning och förbättra den fysiska förmågan. Den kan med andra ord göra så att kvaliteten ökar i hela utbildningen.
- För att inte slösa med begränsade resurser. Att laga mat som sedan kastas är slöseri med både pengar och tid. Om vi gemensamt ser till att minska matsvinnet kan pengar frigöras till att höja kvalitén.

Två veckor om året arbetar alla TP:s förskolor och skolor extra runt ämnet matsvinn. Detta gäller för alla som arbetar på den aktuella förskolan/skolan.



Källor

[Måltider i förskolan \(livsmedelsverket.se\)](#) 2021-04-08

[Nationella riktlinjer för måltider i skolan \(livsmedelsverket.se\)](#) 2021-04-08

[handbok-for-minska-matsvinn.pdf \(livsmedelsverket.se\)](#) 2021-04-08

[kons-nationella-rekommendationer-speckost-anp-malt-13feb2020-final-webb.pdf \(kostochnaring.se\)](#) 2021-04-08