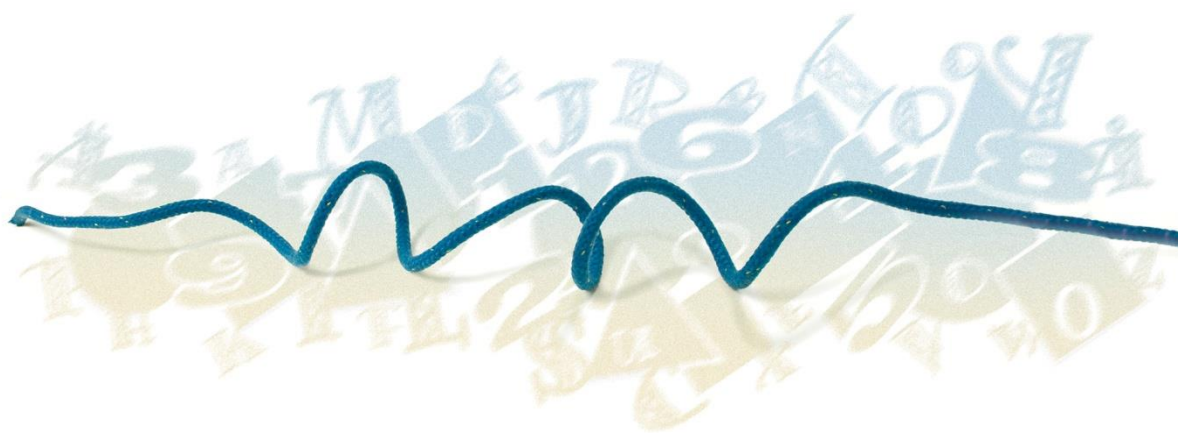




Bastasjö förskola



# Förskolans mat Verksamhetsplan för köket

2019-2020

2019-08-14

## Innehållsförteckning

Förskolans visioner och arbete runt måltiderna .....	3
Bra principer för maten enligt livsmedelsverket .....	3
Ekologiska råvaror .....	4
Sockerpolicy.....	4
Kontinuerliga köksmöten .....	5
Fortbildning .....	5
Samverkan .....	5
Heldagssyn.....	5
Pedagogiska måltider .....	6
Egenkontroll .....	7
Mål för läsåret 2018/2019.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Utvärdering av målen 2018/2019.....	8
Mål för läsåret 2019/2020.....	8

## Förskolans visioner och arbete runt måltiderna

Maten som serveras hos oss ska vara väldigt god, näringsriktig och även en fröjd för ögat. Kocken ska introducera nya maträtter och låta sig influeras av nya trender inom matlagningen.

I stort följer vi livsmedelverkets rekommendationer. Men vi har beslutat att även sträva efter att minska onödiga tillsatser i maten, därför har vi till exempel valt att servera Bregott istället för lättmargarin. Vi väljer också att servera mellanmjölk istället för lättmjölk.

Vi köper in ekologiska och/ eller närproducerade produkter i så stor utsträckning som möjligt.

Måltiderna ska vara en lugn och trevlig stund på dagen. Det ska vara fint dukat och maten ska serveras ur karotter på borden.

- Köket – förskolans hjärta
- Heldagssyn - frukost, lunch och mellanmål
- God mat med hög kvalité lagad från grunden med bra råvaror
- Den fisk som tillagas är MSC-märkt
- Endast svenskt kött inhandlas
- Närproducerat och ekologiskt i så stor utsträckning som möjligt
- Minst en vegetarisk dag i veckan
- Inga onödiga tillsatser
- Sockerpolicy
- Meny som väcker nyfikenhet och matlust
- Lugn och behaglig miljö
- De äldsta barnen får ibland vara med och baka bröd och förbereda mellanmål
- Nöjda och delaktiga barn, personal och föräldrar

## Bra principer för maten i förskolan enligt livsmedelsverket

- Tillräckligt med mat
- Gott om tid för att kunna äta i lugn och ro

- Trevlig och lugn miljö
- Måltiderna serveras på fasta, regelbundna tider
- Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehållet och den goda smaken
- Lunch som innehåller potatis, pasta, ris eller gryn
- Grönsaker eller frukt serveras till varje måltid
- Fisk varje vecka
- Vatten eller mjölk som måltidsdryck
- Pedagogiska måltider ingår i förskolans uppdrag
- Hygieniskt säker mat
- Barnen tvättar *alltid* händerna före måltiderna

Om de vuxna äter med barnen och uppskattar maten inspirerar de till bra matvanor hos alla. Mat som är bra för barnen är också bra för vuxna.

**OBS:** nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö ät inte tillåtna på skolor och förskolor. Får inte heller förekomma i barnens egna matsäckar eller i personalutrymmen.

## Ekologiska råvaror

Vår ambition är att utöka antalet ekologiska varor i den takt ekonomin tillåter. För närvarande är alltid mjölk, yoghurt, grädde, potatis, morötter, lök, paprika, gröna ärtor och all frukt ekologiska. Vi har valt att köpa bananer, äpplen och päron eftersom det är de frukter som barnen uppskattar mest och de finns alltid som ekologiskt alternativ. En del varor byts ut ibland och andra efter hand. All fisk är MSC-märkt och det innebär att den klassas som ekologisk.

## Sockerpolicy

Syfte:

Att minimera det onödiga sockerintaget för våra barn.  
Att skapa goda grundläggande vanor.

- Mjök och vatten är de drycker vi serverar.
- Ketchup, lingonsylt, äppelmos och gelé *kan* serveras i små mängder vid måltider där det av tradition används.
- På småbarnsavdelningarna ska man ha ett restriktivare förhållningssätt eftersom många barn inte har ätit socker innan de kommer till oss. Om sylt finns med på vagnen kan man ge till de barn som frågar efter det, **men inte erbjuda det till alla som rutin.**
- Ekologisk naturell yoghurt serveras vid frukost och mellanmål.

## Kontinuerliga köksmöten

Kock och förskolechef för kontinuerliga samtal för att utvärdera och utveckla verksamheten. Kocken träffar också kockarna på KSF regelbundet.

## Fortbildning

Frida håller sig uppdaterad genom omvärldsbevakning och fortbildning.

**Samverkan** med pedagogerna. Kökspersonalen samarbetar gärna med pedagoger och barn när det gäller mat som passar till ett tema till exempel. Frida är också tillmötesgående och flexibel när pedagogerna anordnar utflykter eller förändrar den dagliga verksamheten på annat sätt. Men det är viktigt med god framförhållning för att det ska fungera.

## Heldagssyn

Vi ser våra tre måltidstillfällen frukost, lunch och mellanmål som en helhet. Vi arbetar för att det ska vara en balans och bra variation. Utöver måltiderna serveras frukt på förmiddagen och till de sena barnen.

**Frukost** - Vi serverar frukost kl 07.30– 08.00. Till frukost serveras det alltid hembakt bröd med varierande pålägg samt någon grönsak eller frukt. Därtill erbjuds antingen olika sorters gröt, kokta ägg, naturell yoghurt med frukt eller bär och flingor enligt en frukostmatsedel.

**Lunch** - Vår ambition är en smakrik och god måltid med variation. Måltiden ska vara näringsrik och det serveras alltid flera grönsaker varje dag.

**Mellanmål** - Mellanmålet ska komplettera lunchen. Det serveras ett mer rejält mellanmål vid t.ex. sopplunch.

## Pedagogiska måltider

Måltiderna är också en del i det pedagogiska arbetet under dagen. Det innebär tillfällen till att öva det sociala samspelet och även träna sig på att bli självständiga.

- Barnen tränas i bordsskick, använda bestick, sitta stilla, vänta på sin tur, att se vad andra behöver och att prata en i taget.
- De får lära sig att ta lagom mycket mat och äta upp det de tagit till sig.
- De ska uppmuntras att smaka på allt. Men inget tvång får förekomma.
- Att matbordet är fint och trevligt dukat har stor betydelse för upplevelsen av måltiden.
- Barn hjälper till med bestyren runt måltiden som att duka, duka av, hämta mat och presentera den.
- Genom att dela grönsaker, bre smörgås och dela maten i mindre bitar tränas finmotoriken.
- Måltiden erbjuder tillfällen att träna matematik, utveckla språk och social samvaro.
- De vuxna är förebilder och det är viktigt att de äter samma mat som barnen.

Många 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. (Livsmedelsverket)

## Egenkontroll

Bestämmelserna innebär att den som är ansvarig för köket också ansvarar för att maten som serveras är säker. Ansvaret för vår egenkontroll är delegerat till köksansvarig Frida Nyblom.

Den allmänna hygienlagstiftningen är målstyrd och går inte in på detaljer. Maten ska vara säker att äta och lagen tillåter att det görs på olika sätt. Därför gäller det att verksamheten sköts på rätt sätt.

I varje tillagningskök ska det finnas rutiner för egenkontroll.

### Vår egenkontroll innefattar:

- Utbildning
- Rengöring
- Underhåll av lokaler
- Skadedjur
- Förpackningsmaterial
- Ankomstkontroll
- Temperaturkontroll av kyl/frys/diskmaskin
- Kunskap och kontroll av ankommande livsmedel/upptining/nedkylning/varmhållning
- Spårbarhet vid ev. incidenter
- Personalhygien
- Avfallshantering

Utförlig information finns i "Egenkontrollpärmen" i köket.

### Mål för läsåret 2018/2019

- Fortsätta utöka det ekologiska och det närproducerade utbudet av råvaror i den takt tillgången och ekonomin tillåter.
- Fortsätta låta barnen från Gamma var med i köket och förbereda mellanmål.
- Utöka tillagningen av vegetariska luncher till flera gånger i veckan.

- Minska matsvinnet genom att både barn och vuxna blir medvetna om både de ekonomiska konsekvenser och den klimatpåverkan som matsvinn utgör. Hjälpa barnet att förstå att man tar lagom mängd mat.

## Utvärdering av målen

Det ekologiska har fortsatt ökat under läsåret.

Gammabarnen har fått turas om att vara med i köket och förbereda mellanmålet.

Varje vecka har det serverats två vegetariska luncher. De nya maträtterna har varit uppskattat av både barn och vuxna som har ätit med god aptit.

Det är överlag lite matsvinn på förskolan. Under några veckor vägdes den mat som kastades för att vi skulle få se hur mycket det var. Frida skrev upp vikten på tavlan i personalrummet. Det gjorde att det blev naturligt att diskutera detta i personalgruppen.

Barnen blev också mer medvetna om att det är viktigt att ta lagom mängd mat så man slipper slänga.

## Hur har verksamheten bidragit till barnens utveckling och lärande?

De barn som har fått vara med i köket har fått kunskap om hur viktigt det är med hygien i ett kök och när man hanterar matvaror. Matematiska förmågor har övats både vid bakningen och vid dukningen. Deras självkänsla har växt genom att de har fått känna att de gör något betydelsefullt för andra. Finmotoriska färdigheter har tränats. De har övat på att samarbeta och på att ta instruktioner.

Barnen har getts möjlighet till ökad förståelse för hur deras val kan bidra till hållbar utveckling.

## Mål för läsåret 2019/2020

- Minska matsvinnet genom att både barn och vuxna blir medvetna om både de ekonomiska konsekvenser och den klimatpåverkan som matsvinnet utgör. De vuxna hjälper barnen att ta lagom mängd mat.
- Arbeta med "månadens grönsak" för att uppmärksamma barnen på nya och olika smaker, dofter, färg och form.
- Bidra till att skapa samtalsämnen och lärsituationer vid matbordet genom "dagens fundering" som är en kluring om mat.



