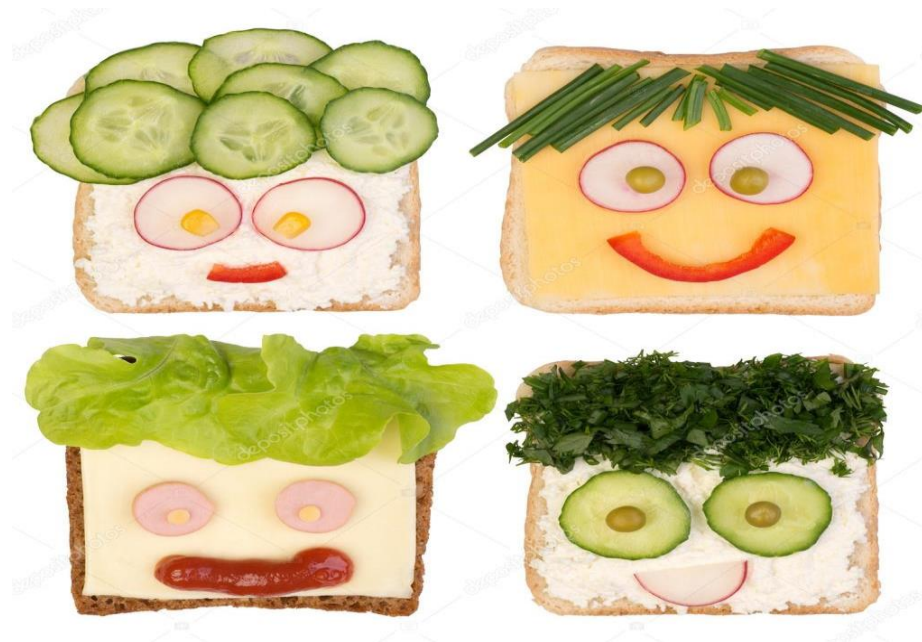


Riktlinjer för frukost och mellanmål måltidsservice Finspångs kommun



Måltiden- en värdefull resurs

I Finspångs kommun serveras frukost och mellanmål till barn som är inskrivna på förskola och fritids. Måltidsservice utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer.

Basen i både frukost och mellanmål är mejeriprodukter i olika former, bröd, flingor, gryn, gröt, pålägg som ost, ägg, kaviar, grönsaker och frukt.

Måltiderna ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna samt vara en av dagens höjdpunkter.

Dessutom kan måltiderna med fördel användas som ett pedagogiskt verktyg.



Livsmedelsverket rekommenderar



Mer grönt och frukt till varje måltid. Här får vi vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Att introducera baljväxter i förskolan, som ger både proteiner och vitaminer, är också bra för hälsan men även klimatsmart.

Byt till nyttiga matfetter. Det fleromättade fett är bättre än det mättade. Det fleromättade fett finns till exempel i rapsolja, mättat fett finns i smör. Mättat fett finns även i mejeriprodukter, kött, korv och pålägg. Fisk innehåller det nyttigare fett. Man kan tänka på den totala mängden fett som äts över dagen. Helheten är viktig.



Varför ska man välja livsmedel med symbolen nyckelhål?

Symbolen Nyckelhålet står för mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt, mindre eller nyttigare fett

Mindre mängd rött kött och chark. Man vill begränsa mängden kött, korv och chark till max 500 gram per vecka. Rött kött innehåller det nödvändiga järnet men produktionen kräver stora miljöresurser. Äter man mindre än 500 gram i veckan (motsvarar 600-750 gram rått kött) minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Det gäller särskilt om man drar ner på charkprodukterna.

Byt till osötade och magra mejeriprodukter Lättmjölk och lättmargarin är D-vitaminberikade. Välj naturell yoghurt och filmjölk och smaksätt med färska eller frysta bär och frukter för att undvika tillsatt socker. Man kan söta med lite lättsockrad sylt att röra ut bären med.

Mindre socker Barn och ungdomar behöver bra mat för att växa och utvecklas sunt, därför vill man begränsa mat som inte ger viktiga näringsämnen. Till exempel socker, kakor, glass, godis, läsk, saft, chips vilket vi överlåter vi till familjens fredagsmys, lördagsgodis och andra tillfällen.

Mindre salt Man kan använda andra kryddor och lök, ingefära chili med mera som alternativ. Det salt man använder bör vara jodberikat.

Variation

Variation och något extra kan erbjudas på mellanmålet ett par gånger i månaden, förslagsvis vid soppdagar.

Ta hand om maten

För att minimera matsvinnet jobbar vi med Leftover, vilket innebär att vi tar hand om rester – gör en plockmåltid eller använder pannbiff eller köttbullar till pålägg.

Frukost och mellanmål

En bra näringsriktig frukost ska serveras varje vardag i alla förskolor/fritidshem.

Frukosten ska ge 20-25 % av dagens energiintag.

Mellanmålet ska ge 10-15 % av dagens energiintag.

Måltiderna bör bestå av följande komponenter:

- Spannmål
- Mejeriprodukter
- Grovt bröd
- Frukt och grönsaker
- Ost, ägg, kaviar



Meny förslag

Frukost

- **Måndag** Havregrynsgröt, mjölk, fil/ yoghurt lättsockrat äppelmos, smörgås med ost, grönsaker
- **Tisdag** Naturell fil/yoghurt, mjölk, havrefras, frukt/bär, smörgås med kokt ägg och kaviar, grönsaker
- **Onsdag** Grahamsgrynsgröt, mjölk, fil/ yoghurt, lättsockrat äppelmos, smörgås med leverpastej, grönsaker
- **Torsdag** Naturell fil/yoghurt, mjölk, müsli/cornflakes, smörgås med mjukost, grönsaker
- **Fredag** Havregrynsgröt, mjölk, lättsockrat äppelmos, smörgås med ost, grönsaker

Mellanmål

- **Måndag** Mjölk, smörgås med leverpastej, grönsaker, fruktbit
- **Tisdag** Naturell fil/yoghurt, smörgås med mjukost, grönsaker, fruktbit
- **Onsdag** Mjölk, smörgås med ost, grönsaker, fruktbit
- **Torsdag** Smoothies, smörgås med leverpastej, grönsaker
- **Fredag** Mjölchoklad, smörgås med kokt ägg och kaviar, grönsaker, fruktbit

Med reservation för ändringar

