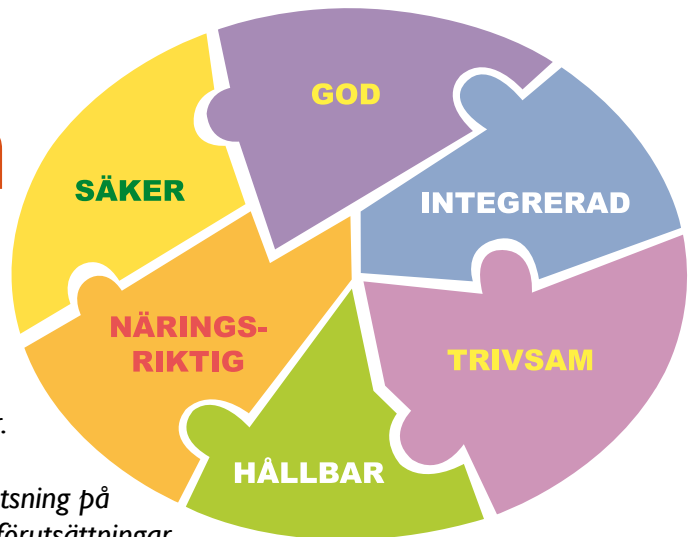


# Bra mat i förskolan

– sammanfattning av  
Livsmedelsverkets råd



*Måltiderna på förskolan kan vara dagens höjdpunkter. Barnen bör kunna känna både matglädje och må bra av maten. En satsning på bra mat i förskolan är en satsning på hela verksamheten. Mätta och nöjda barn har bättre förutsättningar att leka och lära och genom att integrera måltiden i verksamheten kan även användas som ett pedagogiskt verktyg. Bra måltider i trevlig miljö, där barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider. Det är samtidigt ett tillfälle för social samvaro och för att bygga relationer.*

## Måltidskvalitet och matglädje

En bra förskolemåltid är mer än det som ligger på tallriken. Uppfattningen om vad som är en bra måltidskvalitet kan skilja sig från person till person. Det är en fördel om förskolan har en gemensam bild. Som stöd för det finns en måltidsmodell i form av ett pussel. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att barnen ska må bra av maten och känna matglädje.

Att måltiden ska vara SÄKER, omfattas av krav i lagstiftningen. Med NÄRINGSRIKTIG och HÅLLBAR menas måltider som tar hänsyn till hälsa, miljö och klimat. Områdena GOD och TRIVSAM är viktiga för att maten och måltiden ska komma matgästen tillgodo. Med INTEGRERAD menas att måltiden kan vara en resurs i den pedagogiska verksamheten och en viktig del av dagen på förskolan.

Ansvar för att skolmåltiderna ska bli riktigt bra vilar på hela förskolan.

### Bra principer för maten i förskolan:

- Laga god mat med matglädje och omsorg och smaka av ofta. Minimera tiden mellan tillagning och servering för att bevara både smak och näringsinnehåll.
- Se måltiden som en viktig resurs i det pedagogiska arbetet. Involvera pedagoger och barn i måltidsverksamheten och kvalitetsarbetet.
- Se till att måltiden blir en trevlig upplevelse i en trygg och lugn miljö.
- Se till att den serverade maten är näringsriktig, i tillräcklig mängd så att alla blir mätta och lagad på råvaror av god kvalitet.
- Bestäm hur ni vill att era måltider ska bidra till miljöarbetet och en hållbar konsumtion.
- Ha kompetent personal i köken, tydliga rutiner och regelbunden egen kontroll för att säkerställa att maten är säker.



## Råd för näringsriktiga måltider

För att vara säker på att maten ger den näring barnen behöver är det viktigt att uppfylla näringsrekommendationerna. Säkerställ att maten är näringsriktig genom att näringsberäkna eller använd rekommenderade serveringsfrekvenser och portionsstorlekar (se skriften *Bra mat i förskolan*). Tillsammans utgör måltiderna på förskolan (frukost, lunch och mellanmål) cirka 65–70 procent av dagsbehovet av energi och näringsämnen. De yngre barnen (1-2 år) behöver äta oftare än större barn. Det är bra om det inte blir mer än 2–2½ timme mellan måltiderna. De större barnen kan ha 3–3½ timme mellan målen.

### Frukost och mellanmål bör innehålla:

- Mjolkprodukter (mjölk, fil, yoghurt)
- Bröd med pålägg och/eller andra spannmålsprodukter, som gryn och flingor
- Frukt, bär och grönsaker

### Lunchen bör planeras och presenteras enligt tallriksmodellen med:

- Varmrätt
- Grönsaker – råa och/eller tillagade
- Dryck (mjölk eller vatten)
- Bröd och matfett

Inga söta drycker (saft, måltidsdryck, läsk, energidryck), bakverk, glass eller godis bör serveras på förskolan.



#### Fisk

Servera minst 1 gång i veckan. Fet fisk (lax, sill och makrill) varannan vecka. Undvik strömming från Östersjön.



#### Korv

Nyckelhålsmärkt korv kan serveras högst 2 gånger i månaden. (Fetare och saltare korv bör begränsas ytterligare.)



#### Grädde och ost

Begränsa mängderna feta mejeriprodukter. Merparten av osten bör vara nyckelhålsmärkt.



#### Grönsaker, baljväxter och frukt

Minst 30-60 g grönsaker per barn till lunch. Erbjud flera olika sorter till lunch och servera gärna frukt till varje måltid.



#### Potatis, pasta, gryn, ris och bröd

Variera sorter och välj ibland fullkorn som ger mer näring. För de yngsta barnen kan det dock bli för mycket fibrer med många fullkornsprodukter.



#### Matfett

Matfett med D-vitamin och bra fettkvalitet på brödet. Olja/flytande matfett i maten samt oljedressing till grönsakerna.



#### Mjolk

Lättnmjölk (0,5 % fetthalt). D-vitaminberikad.



#### Titta efter nyckelhålet

Det står för

- mindre och/eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn.



LIVSMEDELS  
VERKET

#### Läs mer

om bra mat i skolan på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se). Här kan du även ladda ner skriften "Bra mat i förskolan", 2007

#### Kontakt

Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola, omsorg, vx: 018-17 55 00