



## Matpolicy på Montessoriförskolan Igelkotten

Förskolan har enligt läroplanen, Lpfö 18, uppdraget att skapa en förståelse för vikten om att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.

Matvanor har stor betydelse för hälsan, så väl för barn som för vuxna. Bra matvanor och daglig fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära.

Förskolan ska på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn, men det grundläggande ansvaret har föräldrarna.

### **Mål:**

Vi vill att all mat ska lagas från grunden och vara näringsriktig, tilltalande och variationsrik genom att följa kostcirkeln.

Vid alla måltider skall en vuxen sitta med som förebild och måltiden skall ätas i en trevlig och lugn miljö.

Vi erbjuder mat som utvecklar barnens smaksinne och mat man inte alltid äter hemma.

Vi vill ha en "sockersmart" förskola där det finns en tanke bakom besluten att servera t.ex. bakverk.

Vi uppmärksammar högtider och nationaldagar genom att laga mat från olika länder.

## **Syfte:**

*Genom goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö, där barn och vuxna äter tillsammans, ger personalen möjligheter att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.*

## **Våra riktlinjer för bra mat i förskolan:**

- *All mat skall tillagas från grunden av anställd utbildad kökspersonal.*
- *All mat ska vara näringsriktig och så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering, för bevarat näringsinnehåll och god smak.*
- *Alla måltider ska vara på fasta och regelbundna tider.*
- *Till alla måltider servera frukt eller grönsaker. Till lunch erbjuda ett variationsrikt utbud av grönsaker och bönor.*
- *1 gång/vecka servera en vegetarisk måltid.*
- *Minst 1 gång/vecka servera fisk.*
- *Servera endast vatten eller ekologisk mellanmjölk som dryck till måltiden.*
- *Servera variationsrika mellanmål som t.ex. gröt, hembakt bröd, ekologisk yoghurt mm.*
- *Servera osötade mellanmål där vi istället smaksätter med färska bär.*
- *Nötter, inkl. mandel, jordnötter och sesamfrö får inte förekomma i någon mat.*
- *I så hög utsträckning som möjligt inhandla säsongsbaserat utbud av frukt och grönsaker.*
- *Hygieniskt säker mat genom rutiner i systemet för egenkontroll.*
- *Barnen ska tvätta händerna med tvål före måltiden.*

### **Våra grundvärderingar:**

- *Vi vill att barnen ska må bra av och uppskatta maten de serveras.*
- *Vi vill att barnen ska lära sig att alla inte tycker om samma sorts mat, men att ingen mat är äcklig.*
- *Vi vill att alla barn ska smaka på all mat, men ingen tvingas att äta upp.*
- *Vi vill ge alla barn möjlighet att äta i lugn och ro.*
- *Vi vill ge barnen kunskap om matens innehåll och härkomst, genom vår "presentationstallrik" på avdelningarna Färgcylindern och Breda trappan som visar råvarorna dagens lunch innehåller.*
- *Personalen är medveten om sin betydelse av att vara goda förebilder vid måltiderna.*

### **Pedagogiska måltider:**

*Måltiderna ska vara lustfyllda och ge möjlighet till trevlig samvaro, en stund att ta det lugnt och fylla på energi.*

*De vuxna som äter tillsammans med barnen är viktiga förebilder, bland annat genom att:*

- *visa vad en balanserad måltid är.*
- *smaka på nya maträtter med en positiv inställning.*

*Matvanor grundläggs vid tidig ålder och förutsättningar för att skapa goda matvanor får de hos oss på förskolan vid samvaro mellan vuxna och barn. Barnen får öva både självständighet och samspel med andra. De tränas i bordsskick, att sitta still, vänta på sin tur, att se vad andra behöver och att prata en i taget.*

*Barnen får även lära sig att ta lagom mycket mat och måltiden erbjuder också tillfällen att träna motorik, matematik samt utvecklar språket.*

### ***Barnens delaktighet och inflytande:***

*Enligt förskolans läroplan ska barnen ges förutsättningar att få möjlighet att påverka sin situation och känna delaktighet.*

- *Kökspersonalen erbjuder barnen att få önska mat under särskilda önskeveckor.*
- *Kökspersonalen välkomnar önskemål från barn när det gäller lunch, mellanmål och frukt.*
- *Barnen erbjuds att få baka vid några tillfällen.*
- *Vid avslutningsmiddagen deltar de barn som slutar på Igelkotten i matlagningen.*