

## **Riktlinjer för mat, måltider och fysisk aktivitet i Farstas kommunala förskolor**

Fastställda av Farsta stadsdelsnämnd den xx xxx xxxx

### **Inledning**

Riktlinjerna syftar till att säkerställa att måltidsverksamheten i Stockholms stads kommunala förskolor har en likvärdig kvalitet och bidrar till en mer jämlik folkhälsa.

Stockholms kommunala förskolor ska lära barn att grundlägga en hälsosam livsstil och tydliggöra sambandet mellan goda matvanor, fysisk aktivitet och hälsa. Energi- och näringsriktiga, goda och välkomponerade måltider inom förskolan, i kombination med rörelse under dagen, ger barn goda förutsättningar för att orka med dagen. Måltiderna ska även grundlägga goda matvanor som är hållbara för miljön.

Den stadsövergripande strategin för god, hälsosam och klimatsmart mat fastställer inriktningen och bidrar till ökad insikt och kunskap hos stadens medarbetare, brukare och stockholmare. Strategin utgör en grund för riktlinjerna för mat, måltider och fysisk aktivitet.

### **Barns bästa**

Enligt FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen) har varje barn rätt till bland annat utbildning, bästa uppnåeliga hälsa och skäliga levnadsvillkor. Barnets bästa ska därtill vara vägledande i allt arbete vid förskolan.

Måltiderna är att betrakta som en del av utbildningen och måltiderna är hela verksamhetens gemensamma ansvar. Alla barn har rätt till utveckling och det är därför av särskild vikt att verksamheterna genomsyras av ett helhetstänkande och samverkan. Måltiderna är hela förskolans ansvar och det är viktigt att skapa de bästa förutsättningarna för att barn ska trivas i matsalen eller på avdelningen och äta av maten. Genom att förskolan visar på bra vanor vad gäller kost och fysisk aktivitet bidrar det till att öka jämlikheten i hälsa. Att måltiderna är energi- och näringsriktiga är

betydelsefullt för alla, men för vissa barn kan detta vara extra betydelsefullt och måltiderna är därför ett viktigt led i det hälsofrämjande arbetet.

### **Livsmedelsverkets rekommendationer och de Nordiska näringsrekommendationerna**

Det är av vikt att förskolorna hjälper barn att göra bra val och visar vägen till att grundlägga en hälsosam och hållbar livsstil. Goda vanor grundläggs tidigt och förskolan kan bidra till att visa på bra mat- och rörelsevanor för livet. Maten ska vara god, omväxlande och av hög kvalitet.

Verksamheterna ska följa Livsmedelsverkets riktlinjer *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan* som baseras på de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). De Nordiska näringsrekommendationerna anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och förebygga ohälsa på sikt. För barn över två år gäller i stor utsträckning samma kostråd som för vuxna. Vid näringsberäkning och planering av menyer ska ett genomsnitt på minst en vecka ligga till grund för måltiderna, då näringsinnehållet varierar från måltid till måltid.

### **Fysisk aktivitet**

Det finns stora skillnader i folkhälsa inom Stockholms stad, såväl som i övriga landet. Dessa skillnader ska utjämnas så att barn får jämlika möjligheter att växa. Fysisk aktivitet<sup>1</sup> tillsammans med bra mat ger goda förutsättningar för lärande i förskolan och är grundläggande för att bidra till en förbättrad folkhälsa.

De Nordiska näringsrekommendationerna och Folkhälsomyndigheten rekommenderar att barn bör komma upp i en nivå av 60 minuters medel- och mer ansträngande fysisk aktivitet per dag. Förskolorna ska uppmuntra till daglig fysisk aktivitet, gärna 60 minuter per dag. Aktiviteten kan delas upp i flera pass under dagen och bör vara allsidig.

---

<sup>1</sup> Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten).

## Måltiderna

Vid planering av måltider ska Livsmedelsverkets måltidsmodell vara utgångspunkt för att främja samsynen på hälsa, kvalitet, hållbarhet, säkerhet, trivsel och de pedagogiska aspekterna. Modellen som består av sex pusselbitar ger en helhetssyn på måltiderna. De sex delarna är *God, Integrerad, Trivsamt, Miljösmart, Näringsriktig och Säker*. Delarna bildar tillsammans en helhet för måltiden och måltidsupplevelsen.

- En plan och strategi ska utformas på varje förskola för hur delarna i måltidsmodellen integreras i verksamheten.
- Matsedlarna ska vara omväxlande och tilltalande.
- Måltiderna ska vara energi- och näringsriktiga och uppfylla Livsmedelsverkets rekommendationer i *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Genom att näringsberäkna den planerade menyn eller utgå från Livsmedelsverkets rekommendationer om livsmedelsval kan verksamheten styrka att den uppfyller de energi- och näringsmässiga kraven. Varje enskild förskola ansvarar för uppföljningen av näringsriktigheten.
- Matlagningstekniker och matlagningstekniker som bidrar till hälsosam mat ska tillämpas.
- Det ska vara så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering för att bevara näringsinnehåll och god smak.
- Förskolorna ska dagligen servera en komplett lunch, grönsaker och vatten, samt vid behov bröd, smörgåsmargarin, lättmjölk eller berikade vegetabiliska drycker.
- Enheterna ska öka andelen spannmålsprodukter av fullkorn och minska produkter av vitt/siktat mjöl.
- Stadens förskolor ska aktivt arbeta med att utöka utbudet av vegetariska rätter.
- Även frukost och mellanmål ska uppfylla Livsmedelsverkets rekommendationer.
- Frukost och mellanmål ska baseras på nyckelhålsmärkta produkter.
- Frukost och mellanmål ska inte baseras på söta drycker, söta yoghurt, söta flingor eller müsli, krämer etcetera.
- Förskolan ansvarar för att allt som serveras är säkert avseende allergier och livsmedelssäkerhet. Vårdnadshavare ska därför inte ta med förtäring att bjuda på i förskolan.

### Specialkost och anpassade måltider

- Specialkost eller anpassade måltider ska serveras på grund av medicinska skäl.
- Anpassade måltider på grund av religiösa och etiska skäl ska i möjligaste mån tillgodoses och det är upp till respektive enhet att göra den bedömningen.
- Den specialkost som serveras av medicinska skäl ska vara så lik den ordinarie maten som möjligt och ska vara energi- och näringsriktig.

### Måltidsmiljö

För att måltiden ska bli en källa till matglädje och avkoppling måste barnen få tillräckligt med tid för att äta i en lugn och trygg miljö.

- Lunchen ska planeras så att barnen får möjlighet att äta i lugn och ro utan tidspress. Den bör serveras ungefär i mitten av dagen samt så långt möjligt vid samma tidpunkt varje dag.
- Vid utformning av måltidsmiljön ska utformningen ske så att det blir en acceptabel ljudnivå.
- En positiv måltidsupplevelse skapas bland annat genom en trivsamt miljö och ett trevligt bemötande.

### Säker mat

Alla matgäster ska känna sig trygga med att den mat som serveras har hanterats korrekt och är säker ur såväl hygieniskt perspektiv som för barn i behov av allergikost.

- Förskolan ansvarar för allt som tillagas och serveras och att maten är säker avseende hygien och allergier. Vårdnadshavare och barn ska därför inte ta med sig mat eller dryck till förskolan som innehåller nötter, mandel, jordnötter eller sesamfrön. Det ska även finnas rutiner för andra eventuella allergener.
- Förskolorna ska följa branschens riktlinjer för god hygienpraxis som en lägsta nivå.
- Alla kök ska ha ett HACCP-baserat system för egenkontroll.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ett riskbaserat system för egenkontroll och kritiska styrpunkter i de olika momenten vid livsmedelshandling. HACCP står för Hazard Analysis and Critical Control Points.

- Varje enhet ska årligen genomföra en internrevision av systemet för egenkontroll.
- Oavsett om det är kökspersonal, pedagoger, vikarier eller andra personalkategorier som hanterar livsmedel ska personalen ha adekvat information/utbildning i livsmedelssäkerhet.
- Rutiner för hantering av livsmedel ska även finnas vid utflykter och andra aktiviteter.

### Specifika rekommendationer gällande mat

- Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö ska inte förekomma i förskolans verksamheter. Anledningen är att de allergiska reaktionerna kan bli mycket allvarliga eller livshotande för allergiker.
- Fet fisk från Östersjön, såsom strömming, ska inte serveras i verksamheterna då dessa kan innehålla höga halter dioxin och PCB.
- Importerade frysta hallon ska alltid kokas.
- Riskakor ska inte serveras i förskolor eftersom de innehåller förhållandevis höga halter av arsenik.
- Risdrycker ska inte serveras till barn under 6 år.
- Krossade linfrön ska inte serveras. Hela linfrön kan förekomma, i mycket små mängder, i exempelvis bröd, gröt och müsli.
- Förskolorna ska hela tiden hålla sig uppdaterade om aktuella råd och riktlinjer från Livsmedelsverket.

### Miljö- och klimatsmarta måltider

Stadens verksamheter ska medverka till att barn har ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö och förstår sin delaktighet i naturens kretslopp. De måltider som serveras inom stadens verksamheter ska utgå från medvetna klimat- och livsmedelsval och bidra till minskade utsläpp av växthusgaser.

Måltider för minskad miljö- och klimatpåverkan handlar om att välja rätt råvaror av hög kvalitet, göra hälsosamma val och använda resurserna på rätt sätt. Genom rätt livsmedelsval och en minskning av matsvinnet kan stadens måltider bidra till en minskad klimat- och miljöbelastning.

- Andelen ekologiska livsmedel ska öka i enlighet med stadens miljömål.
- Alla verksamheter ska aktivt arbeta med att minska matsvinnet.
- Alla enheter ska lämna matavfall till biogasanläggning och sortera avfall.
- Förskolorna ska göra ”kemikaliesmarta” val för att minska hälsofarliga kemikalier i verksamheterna och utgå från *Vägledning för kemikaliesmart förskola*.
- Verksamheterna ska respektera och ta ansvar för miljön. Menyerna ska spegla en medvetenhet om miljö och klimat.
- Förskolorna ska aktivt arbeta med att göra barnen medvetna om hur deras val av livsmedel och livsstil påverkar miljön.
- Förskolorna ska följa aktuella miljöprogram för Stockholms stad samt stadens *Strategi för god, hälsosam och klimatsmart mat*.
- Fisk och kött ska väljas med omsorg.<sup>3</sup>
- Konsumtionen av kött och charkprodukter ska minska.
- Förskolorna ska öka andelen vegetabilier genom att erbjuda mer frukt och grönt, rotfrukter och baljväxter.
- Förskolorna ska välja ”grova” grönsaker och välja frukter och grönsaker efter säsong.

### **Kvalitet**

Genom att tydliggöra sambandet mellan kost, fysisk aktivitet och hälsa bidrar förskolans verksamhet till ökad likvärdighet vad gäller folkhälsa. Näringsriktiga och goda måltider inom förskolan, i kombination med att barn rör på sig under dagen, ger goda förutsättningar för lärande.

Genom miljömedvetna livsmedelsval och ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö kan stadens förskolor bidra till minskad klimat- och miljöbelastning samtidigt som barn lär sig förstå sin delaktighet i naturens kretslopp.

Måltiderna är hela verksamhetens ansvar. Måltiderna är inte bara en fråga för köket utan en samverkan mellan kök, barn och den pedagogiska verksamheten. Genom regelbundna utbildningar och

---

<sup>3</sup> Vid upphandling och inköp av kött och fisk ska hänsyn tas till aktuella djurskyddskrav.

kontinuerlig information ges förutsättningar för en hög kompetens inom verksamheten.

- All måltidspersonal ska kontinuerligt genomgå adekvata utbildningar för att hela tiden hålla sig uppdaterade i frågor som rör måltider och gällande lagstiftning.
- Personalen på avdelningarna/pedagoger ska kunna förmedla det som läroplanen säger beträffande mat, hälsa och kultur. De ska ha kunskaper om måltidens pedagogiska möjligheter. I samverkan ansvarar de även för säkerheten vid serveringen av maten.
- Personal som äter med barn ska vara förebilder och visa ett positivt förhållningssätt till mat, fysisk aktivitet och hälsa. De ska ha en positiv inställning till att smaka och utforska nya maträtter.
- Ett forum som kan stimulera engagemang för bra måltider och en behaglig måltidsmiljö bör finnas på varje enhet.
- Verksamheterna ska främja en god arbetsmiljö med ergonomiska hjälpmedel i kök och matsal. Medarbetarna ska använda sig av de ergonomiska hjälpmedel som erbjuds.

### **Uppföljning och ansvar**

Det är viktigt med kontinuerlig utvärdering, utveckling och uppföljning av måltidsverksamheten. Likaså är det av stor vikt att ansvaret för de olika delarna inom måltidsverksamheten är klar och tydlig för alla medarbetare. Ansvaret för måltiderna ska inte enbart bygga på personalen i köket. Måltiderna ska vara en självklar del av förskoleverksamheten.

- Ett uppföljningsverktyg bör ligga till grund för en kontinuerlig uppföljning på enhetsnivå.
- Förskolor ska ha system och metoder för att kontinuerligt säkerställa att det serveras näringsriktiga måltider.
- Måltiderna ska årligen utvärderas och följas upp genom egenkontroll på förskolenivå.
- Uppföljning gäller även förskolor med upphandlad entreprenör.
- Ansvarsfrågan, mandat och ansvarsfördelning ska vara tydliggjord inom verksamheterna.