



Maten i

– skola, förskola och familjedaghem



PARTILLE KOMMUN

Barn- och utbildningsförvaltningen

Mat i skola, förskola och familjedaghem

Inom Partille barn- och utbildningsförvaltning lägger vi stor vikt vid att barnen ska få en god och näringsriktig kost. Vi tillagar därför maten så nära barnen/eleverna som möjligt. Vi är mycket stolta över att de allra flesta förskolor och skolor har eget kök med tillagning på plats.

I skola och förskola har vi som arbetar med kosten att hålla oss till de rekommendationer som Livsmedelsverket och Svenska Näringsrekommendationer ger.

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa och utvecklas, orka arbeta, gå i skolan och vara i förskolan. Alla vuxna runt barnen/eleverna har ansvar för barnens mat! Äter vi pedagogiska måltider, äter vi samma mat som barnen/eleverna och föregår alltså med gott exempel.

Frukost

Goda matvanor kan börja med att ge en bra frukost till de barn som finns i förskolorna och i skolbarnsomsorgen. Frukosten som ska ge ca 20 % av dagsbehovet av energi och näring ska bestå av:

Mjölk/mjölksprodukt

Smörgås

Frukt/bär/grönsaker

+ spannmålsprodukter (gröt, flingor)



Lunch

Lunchen ska ge 25-35% av dagens energi och näring.

En näringsmässigt bra lunch kännetecknas av en god balans mellan olika livsmedel. En modell för att skapa balans i måltider är tallriksmodellen.

I Tallriksmodellen delas livsmedel in i tre grupper:

- Kolhydratrika (potatis, ris, pasta och bröd)
- Frukt och grönt
- Proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter.)

Det innebär att lunchen varje dag ska innehålla en hel portion från var och en av de tre sektorerna, samt bröd och lättmargarin.

Elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under lektionerna och har därför en bättre möjlighet att prestera bra i skolan.



Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för balanserade måltider.

Mellanmål

Mellanmålet är för barn den första måltid som de får laga till själva. Vad som serveras är därför viktigt även ur pedagogisk synvinkel. Barnen behöver lära sig vad som är ett bra mellanmål.

Mellanmål består av mjölk/mjölkprodukt, müsli och bröd, nyckelhålmärkta smörgåspålägg, grönsaker och frukt.

Kräm på frukt/bär, mjölk, grönsak och smörgås med nyckelhålmärkt pålägg kan få förekomma några gånger per månad.

Söta drycker, bullar och glass har vi vid festliga tillfällen och inte varje vecka.

Vill ni lära er mer om tallriksmodellen, eller ta del av råden för skollunch/barnomsorgens måltider gå in på www.slv.se och klicka fram skola.

Hälsa, mat och rörelse

Bra mat och rörelse är en förutsättning för att växa, utvecklas, må bra, orka arbeta och leka.

Förskola/skola och föräldrar har ett delat ansvar för hälsa, mat och rörelse.

I skolan Vara ute på rasterna
Ha "aktiva pauser" mellan lektionstimmarna
Flitig inspiration till rörelse

I förskolan Mycket utelek
"Gympa" för de äldre barnen

På fritiden Engagera sig i barnets fritidsaktiviteter
Låt dem prova på olika idrottsformer



