

## Montessoriförskolan Fridhem och Äpplets information om inköp av råvaror till vårt tillagningskök.

Fridhems kök har som mål att maten som serveras smakar gott, är näringsriktig och äts i en lugn och trevlig miljö.

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, och som mötesplats och kulturbärare. *Montessori* bär denna tradition vidare till oss som arbetar med barn. Att mat är avgörande för barnens hälsa, utveckling och välbefinnande läser vi också i FN:s barnkonvention. Där står att läsa "barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära".

**Ekologiska och KRAV märkta livsmedel.** Vårt tillagningskök har under en längre tid som MÅL att köpa in KRAV/Ekologiskt märkta varor.

All mat är lagad från grunden alltså inga halv/helfabrikat förekommer. Så långt det går bakar vår kokerska brödet.

### Mat tider på Äpplet och Fridhem

Vi serveras frukost mellan 08:00-8:30

Lunch mellan 11:30-12:00

Mellanmål mellan 14:30-15:00

Under förmiddagen serveras frukt och som törstsläckare mellan målen serveras vatten.

**Frukosten** varierar mellan smörgås med pålägg ost, skinka och ägg. Fil yoghurt med havrekuddar eller müsli.

**Mellanmålen** varierar mellan smörgås och mjök, fil/Yoghurt, pannkakor och korv med bröd. Grönsaksstavar.

Så här kan mellanmålen se ut.

- Mjök och smörgås med pålägg som ost, skinka. Grönsaksstavar
- Korv (JM wienerkorv med bröd (grovt bröd) mjök. Grönsaksstavar
- Pizzabulle ( brödet bakas på Fridhem). frukt
- Yoghurt/fil smaksatt med banan. Müsli /havrekuddar. Grönsaksstavar
- Hemmalagad kräm,sötad med honung. Naturella bär som jordgubbar, hallon, rabarber eller äpple
- Helt i riktlinjer med Livsmedelsverket serverar vi hembakad bulle och mjök och detta vid *enstaka tillfällen*.

**Lunch** bestående av fisk som gratäng eller pudding) kyckling, nötkött/blandfärs, soppor (allt lagat från grunden )

Upptill detta potatis, bönor, linser och färska eller frysta grönsaker.

**Matsedeln** görs för 5-6 veckors period och går att läsa på kökets anslagstavla och anslagstavlan i barnen hall. Därtill finner du matsedeln på Folkuniversitetets Hemsida.

### Allergi/Specialkost

För dig som har barn som behöver specialkost på grund av allergier, trosuppfattning eller om ditt barn är vegetarian ber vi dig lämna uppgifter till vår kokerska där det framgår vad barnet måste undvika.

*Allergier som kräver specialkost ska bekräftas med läkarintyg.*

### **Mejerivaror-Matfett**

Mejerivaror som serveras är mjölk från Wapnö mejeri, mellanmjölk, naturell fil eller yoghurt.

Till lunch får barnen välja mellan mjölk och vatten. I matlagningen används flytande matfett som kallpressad/Ekologisk rapsolja. På brödet har vi FLORA.

### **Spannmålsprodukter, ris, pasta och bulgur och bröd**

Vi varierar mellan fullkorn och vanliga produkter. Små barn skall inte enbart äta fullkornsprodukter då deras magar /tarmar inte klarar av att smälta det.

### **socker**

Rådet till förskolor är att inte alls, eller i små mängder och högst en gång i månaden servera produkter med lite socker. Vi är restriktiva vad det gäller att servera produkter med socker. Dock kommer vi fortsätta att servera sylt till pannkakorna. Barnen får hjälp av pedagogerna att ta lämpligt mycket sylt till pannkakan.

Vår kokerska sötar endast med honung eller banan i den Smoothie som serveras någon gång i veckan.

### **Nötter**

Nötter inklusive mandel, sesam och jordnötter förekommer inte.

### **Frukt och grönt**

Vi serverar frukt och grönsaker varje dag och försöker följa vad som finns tillgängligt för årstiden. Frukten som köps in så långt det går är Ekologisk.

### **Barnens födelsedagar**

På våra två förskolor låter vi det barn som fyller år tillsammans med någon pedagog önska frukter till att fira sin födelsedag. Frukterna köps in av köket.

### **Livsmedelskontroll**

Vårt tillagningskök är godkänt av Miljöförvaltningen och kontrolleras regelbundet varje år. Vi har sedan 2014 tillägnats en SMILE (grön gubbe) för god livsmedelshygien.

Förskolorna har ett system för egenkontroll med rutiner som säkerställer livsmedels säkerhet, redlighet och spårbarhet ( bl a produktblad).

### **Utflyktmat.**

För korta promenader tas frukt och vatten med i ryggsäcken. All utflyktmat kommer från vårt tillagningskök.

Livsmedelsverket har tagit fram riktlinjer för maten i förskolan. Om du vill så går den att läsa på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Revideras en gång per år i samband med utvärderingsdagen för hela verksamheten.

Revidering pågår under hösten 2022 av Christian Winje, arbetslag och kokerska.