



2022.02.02

## Vi tar ett stort ansvar och är stolta över maten vi serverar barnen hos Ekolek

### Policy ekologisk mat

Ekolek barnomsorg vill att alla anställda dagbarnvårdare använder sig av ekologiska produkter så långt det är möjligt i sin matlagning. Därför har vi valt att inte sätta någon procentgräns utan anger istället vissa varor som alltid ska vara ekologiska. Utöver det uppmuntrar vi varje dagbarnvårdare att använda ytterligare ekologiska produkter.

Vi ser också att våra dagbarnvårdare använder sig av ekologiska rengöringsmedel, återbruka kläder och leksaker etc.

Ekologiska varor (dessa ska alltid handlas ekologiskt):

All frukt och grönsaker (se lista nedan för ev avsteg om utbudet tillfälligt är litet eller dåligt), speciellt banan, vindruvor och potatis\*

Ägg (eko, kravmärkt eller motsvarande; hönan ska ha tillgång till utevistelse och bra mat)

Mejeriprodukter

Kött

Kaffe

\*de mest sålda potatis-sorterna i Sverige, Bintje och King Edward, är också de mest besprutade.

Varför ska man välja ekologiska varor?

Dels för att få i sig så lite gifter som möjligt – extra viktigt för växande barn – dels för att miljön där maten odlas och produceras inte ska bli förstörd.

De som är mest drabbade är självklart de som arbetar och bor nära produktionen. Exempelvis är påverkan i bananplantager på människors hälsa och miljö är väl dokumenterade.

Andra effekter är minskad biologisk mångfald, utveckling av resistent ogräs och risker för förändringar i ekosystemens funktion (t ex hormonella förändringar hos djur vilka ändrar deras beteende samt att kemikalier också tar död på de nyttiga svampar och mikroorganismer som har viktiga funktioner i bl.a. vårt jordbrukssystem).

Många bekämpningsmedel förs också vidare i ekosystemen via vattendragen där även svenska vattendrag i jordbruksbygder har ett bekämpningsmedelsinnehåll långt över rådande gränsvärden.

Det bästa valet vi då kan göra för allas vår framtid är därför att välja ekologisk mat och minska sina matsvinnet samt välja att köpa och äta mat med mindre påverkan på vår miljö.

## Barnets dagsbehov

För att täcka behovet av energi och näringsämnen behöver intaget av mat för barnen fördelas på flera måltider under dagen, rekommendationen från Livsmedelsverket är att den mat som serveras i barnomsorgen ska täcka 70% av barnets dagsbehov, se exempel på lagom tidsintervall mellan måltiderna, anpassa sedan efter barngruppens dagsrytm, eventuella fritidsbarn som ska hinna till skolan osv.

Frukost 8:00

Lunch 11:30

Mellanmål 14:30

Frukt eller grönsak serveras under förmiddagen och en gång till senare på eftermiddagen för de barn som är kvar lite längre. Det är viktigt att det inte går för lång tid mellan måltiderna och att vi tar ansvar för att exempelvis ha ett kraftigare mellanmål om lunchen varit lättare eller barnen ätit sämre o.s.v.

## Matersättning



Barn som har en behovstid under 15 timmar = 700:-/mån. Det motsvarar 12 dagar a´ 3 måltider,

Barn som har 15 timmars placering hos Ekolek går i verksamheten måndag, tisdag och torsdag 9-14 nyttjar endast 12/36 måltider och barn som istället går tisdag och torsdag 8-15:30 nyttjar 18/36 måltider. Det betyder att man oavsett vilken vistelsetid barnet har får ersättning för fler måltider än vad som serveras.

Vårdnadshavarna är de som kommer med önskemål om de vill gå tre kortare eller två längre dagar och så länge det inte påverkar dagbarnvårdarens sammanlagda arbetstid så tillgodoser vi önskemålen.

Barn som har en behovstid som är över 15 timmar = 1200:-/mån. Det motsvarar 20 dagar a´ 3 måltider.

Matersättningen är ersättning för kostnader ni har, det är alltså inte att betrakta som lön.

## Maten vi serverar



Maten vi serverar ska vara varierande, lagad från grunden och i möjligaste mån ekologisk och/eller närproducerad och vi väljer råvaror med omsorg.

Vi väljer också mat med mindre salt och saltar måttligt i matlagningen. Saltet vi använder är jodberikat.

Vi bakar med fördel vårt eget bröd, köper vi bröd väljer vi med omsorg ett bra alternativ.

Lägg ut din måltidplanering/matsedel + tider på bloggen på Tyra så att vårdnadshavarna kan ta del av den.

## Vi serverar inte



- Halvfabrikat
- Sötade eller näringsfattiga produkter
- nötter, mandel, jordnötter och sesamfrö
- riskakor och risdrycker då det riskerar att barn får i sig för höga halter av arsenik
- med anledning av dioxin och PCB serverar vi inte heller vildfångad lax från Östersjön, Bottniska viken och dess älvar, Väneren och Vättern, strömming/sill från Östersjön, vildfångad sik från Väneren och Vättern samt vildfångad röding från Vättern

När vi menar att vi inte serverar halvfabrikat så behöver man inte för den sakens skull undvika maträtterna utan exempelvis byta ut färdiga köttbullar till att göra egna från köttfärs eller vegetariskt alternativ, panera egen fisk istället för att köpa fiskpinnar osv. Korv med bröd och liknande är ett kul inslag på utflykter men är annars ingen mat vi serverar. Våfflor och pannkakor serveras undantagsvis och då som mellanmål tillsammans med exempelvis färska eller rårörda bär, rivet äpple och turkisk yoghurt eller liknande.

## Måltidspedagogik



Måltiderna är en självklar del av verksamhetens pedagogiska arbete och alla måltider som serveras hos Ekolek ska vara planerade och utformade efter barnens behov.

Det är i den här åldern vi lägger grunden för bra matvanor och en hälsosam livsstil. Det betyder att vi tar ansvar för att utmana barnens smaklökar, introducerar nya smaker och ger barnen tid att lära känna dem.

Barnen upplever maten med alla sinnen och när ni lagar mat och bakar bröd tillsammans sprider sig dofter som väcker både aptit och nyfikenhet. Tillåt alla barn att ta mat själva, även de yngsta – det stärker deras tilltro till sin egen förmåga och introducera kniv och gaffel tillsammans med sked tidigt, men visa också att det är okej att känna och uppleva maten med fingrarna.

Vad som serveras i verksamheten är det den vuxna som bestämmer men barnet bestämmer hur mycket hen vill äta av den mat som serveras. När du äter tillsammans med barnen uppmuntras de till utforskande av smaker, dofter, färger, konsistenser, nya livsmedel och kulturer. Att truga eller villkora en maträtt eller ett livsmedel kan i värsta fall resultera i att barnet förknippar maten med obehagliga känslor. Samtidigt är det viktigt att du fortsätter servera varierade måltider där det ingår flera olika livsmedel och ger barnet chans att äta olika sorter mat.

## Frukostmåltider och mellanmål

Gröt, fil, omelett, smoothie och smörgåsar passar bäst till frukost och mellanmål. *(Det ger för lite energi för att serveras till lunch.)* Komplettera med musli, pålägg som ost, skinka, leverpastej, hummus mm och grönsaker samt frukt och bär. Bananpannkakor (ägg och banan) är både nyttigt, gott och mättande. Mjolk eller havredryck som måltidsdryck.



## Lunchmåltider

Servera grönsaker och frukt till alla måltider. Variera efter vad som är i säsong. Variera mellan färska och kokta grönsaker så att barnet möter olika konsistenser och smaker.

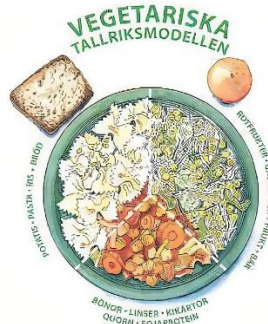
Eftersom du serverar mjölk/ havredryck till frukost och mellanmål är vatten en bra måltidsdryck.

Variera måltiderna under veckan och månaden.

Alla luncher ska innehålla: Protein/Köttfärs/ Kött/ Fågel/Fisk och skaldjur osv. Variera kolhydratkällorna under veckan mellan Ris/Potatis/Pasta/andra gryn. Tänk tallriksmodellen.

Soppa. Även soppmåltider ska ge tillräckligt med energi och näring. En näringsrik soppa ska innehålla potatis, pasta eller liknande kolhydrat samt en proteinkälla. Gör gärna soppan matig och i tjockare konsistens så blir den både mer mättande och lättare att äta med sked med mindre spill. Servera soppa tillsammans med smörgås och pålägg samt mjölk till maten. Till soppan ska det också serveras grönsaker.

## Vegetarisk mat



Det är bra om barn tidigt får lära sig att tycka om vegetariska rätter och vi ser inget hinder i att planera hela menyn vegetarisk i grunden men man måste ha fisk, kött, tofu eller liknande som tillbehör för att inte måltiden ska bli för järnfattig.

## Specialkost

## SPECIALKOST

Vi tillhandahåller särskilt anpassad mat vid medicinskt behov eller pga religiösa skäl. När det gäller önskemål om individuellt anpassad mat i övrigt har vi ingen skyldighet att tillhandahålla det. Vårdnadshavaren måste alltid kontakta Ekolek vid behov av specialkost.