

Beslutad av KUN 2011-09-13

Vilhelmina kommuns policy för bra mat i förskola och familjedaghem

Policyn grundas på Livsmedelsverkets rekommendationer.

Maten är viktig

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Mätta barn som får bra mat regelbundet lär sig lättare. Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig. Mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande.

Förskolan har stora möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för deras matvanor. Men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna än föräldrarna också inflytande över barnens matvanor. Barn tar efter vuxnas vanor och beteenden.

Målsättning för maten i förskolan

- ✓ Att det finns tillräckligt med mat
- ✓ Att det finns tillräckligt med tid för att äta
- ✓ Att maten äts i en trivsamt och lugn miljö
- ✓ Att måltiderna serveras på fasta, regelbundna tider
- ✓ Att så kort tid som möjligt går mellan tillagning och servering, för bevarat näringsinnehåll och god smak
- ✓ Att frukosten bör ge 20-25 % av dagens energi, lunchen 25-35 %, mellanmål 10-15 %, tillsammans 65-70 % av dagsbehovet.
- ✓ Att maten som serveras följer gällande näringsrekommendationer.
- ✓ Att förskolan är fri från godis, glass, bakverk, snacks och söta drycker
- ✓ Att all mat som serveras är hygieniskt säker mat
- ✓ Att barnen tvättar händerna före måltiden