

MATPOLICY PÅ

VÅRA

FÖRSKOLOR



Innehållsförteckning;

Vår vision	3
Måltiderna under dagen	4
Gröten	5
Salt	5
Socker	5
Fullkorn	6
Mjök	6
Hur gör vi	7
Kontakt med köken	7

Vår vision kring maten vi serverar:

Vi serverar vegetarisk mat enligt årstidernas växlingar. Vegetarisk mat då barn inte har behovet av animaliskt protein och kan inte heller tillgodogöra sig det lika väl som vuxna.

I den antroposofiska måltiden är säden basen. Säden i kombination med annan vegetabilisk proteinkälla ger fullvärdigt protein som är lättare för den växande kroppen att spjälka ner och tillgodogöra sig.

Våra råvaror är med få undantag ekologiska, gärna biodynamiska samt så etiskt och klimatvänligt framställda som möjligt. All mat lagas från grunden, vi undviker alla tillsatser och fabrikat så långt det är möjligt.

Det spelar ingen roll hur näringsriktig maten är om barnen inte äter den. Därför strävar vi efter att laga mat som inte bara smakar och doftar, utan även är vacker att se på. Färg och textur är minst lika viktigt. Barn tycker generellt om att plocka, så därför serverar vi ofta många små tillbehör och sällan "färdiga" rätter med allt redan blandat i skålarna. Barnen plockar till tallriken istället för att pilla bort. Maten och måltiden är en stor och viktig del av den waldorfpedagogiska verksamheten. Mat ska upptäckas och upplevas med alla sinnen, inte bara via smaken.

Ang specialkost; Vi följer kommunens riktlinjer och kräver ifylld blankett samt läkarintyg. Först efter dessa dokument är inlämnade serverar vi specialkost.

Frukost:

Serveras kl 7.00

Oftast kokar vi havregrynsgröt på morgonen, det serveras även smörgås och yoghurt enligt barnens önskemål.

Frukt:

Fruktstund med samling ca kl 9.30

Alla barn tar med sig en frukt varje dag. Barnen lär sig om att dela med sig. Det uppstår härliga diskussioner om vad alla bidrar med, vad de tycker om och inte. I enlighet med vår värdegrund önskar vi att frukten man tar med sig är ekologisk.

Lunch:

Serveras kl 11.15 på nedervåningen och kl 11.45 på övervåningen på Solgläntan.

Solbackens mat serveras ca kl 11.40

Enligt tradition serveras ett begränsat antal rätter ofta, för att barnen ska känna igen maten och dofterna. Tryggheten i upprepning är en viktig del. När vi introducerar nya rätter kan vi servera dem varannan vecka för att barnen ska få vänja sig. I perioder kan matsedeln verka enformig men det är för att vi passar på att använda de råvaror som är bäst just nu - sedan kan vi få vänta ett helt år innan vi får samma smaker igen!

Mellanmålet:

Serveras ca kl 14.15-14.45

Mellanmålet är precis vad det låter som - ett mål mellan måltider. Även där är för stor variation inte att föredra, utan ser ungefär lika ut varje dag. Oftast en smörgås, frukt, yoghurt eller mjölk, gröt, ibland osötad äpple- eller apelsinjuice och en gång i veckan, smoothie eller hemkokt nyponsoppa t ex.

Måndagsgröten på Solgläntan:

Av tradition har det alltid serverats gröt på måndagar på våra förskolor. Då vi sätter brödeg på grötresterna får vi härligt saftigt bröd till soppan på tisdagar och minskar också matsvinnet. Gröten kokas på råg, havre, vete- och kornflingor och får mogna under lock i ett par timmar på låg värme. Till detta serveras vanligen hemkokt äpple mos som järnberikas och sötas med aprikoser, i säsong röd vinbärssylt från gårdens buskar eller ekologisk lingonsylt när bär tillgången är dålig. På måndagar är det också lite fler tillbehör som t ex linsröra, kokta rödbetor, gröna bönor eller kokt ägg.

Salt:

Vi har gjort ett medvetet val i att salta maten mycket sparsamt. Det för att barnen ska lära sig att känna efter och känna alla smaker. Det är dessutom lättare att lägga till salt själv än att ta bort.

Socker:

Vitt socker är bannlyst på förskolan. Visst är det festligt med fika - men sockret sparar vi till festligheterna. Det socker som används är ekologiskt rårorsocker, och dessa tillfällen är mer undantag än regel (t ex syltkok, födelsedagskaka). Vi väljer att hellre söta med lite honung, torkad frukt eller koncentrerad, osötat äpplejuice när sötma behövs. Annat alternativ är fruktsallad.

Bakning:

Pedagogerna bakar i sin barngrupp efter säsong och till årstidsfester.

Fullkorn:

Vi serverar inte heller vit pasta eller vitt ris då fullkorn är mer näringsrikt och dessutom mindre processat vid förädlingen. Undantaget här är Tomtegröten som vi serverar vid julavslutning. Vetemjölet är även det ett fullkornsdito, men oftast väljer vi att baka med dinkelmjöl. Fullkorn ger dessutom jämnare blodsockernivåer över dagen och bättre mättnadskänsla. Det finns de barn som i början eller i perioder är känsliga för den fiberrika maten och då erbjuder vi självklart andra alternativ, exempelvis kokta grönsaker snarare än råa för att underlätta för magen.

Mjolk:

Vi har valt att inte servera mjölk till lunchen. Vatten är bäst! Kalciumbehovet tillgodoses vid frukosten och mellanmålet då yoghurt och mjölk serveras. Vi har valt att köpa in sk lantmjölk som är ohomogeniserad, dvs. mindre processad.

Hur gör vi:

Hur vi som lagar maten känner oss och vad vi tänker avspeglar sig i maten - Matlagning är ett hantverk - Kärleken ska smaka!

"För att få till god mat är det viktigt att man har tiden och kraften till känslan för maten"

"Köket":

Ann-Sofie Björklund

Kontakta Köket Solgläntan mellan kl 9.00 och 15.00 på 21 12 23

Marie Uhno

Kontakta Köket Solbacken mellan kl 9.00 och 15.00 på 21 12 51



