

Kostpolicy på Ängdala Skolor

Syfte och bakgrund.

I en strävan att ge er en insikt i vår verksamhet upprättar vi en kostpolicy. Ett tydligt dokument som man lätt kan följa för att bl.a. säkerställa att vi uppfyller rådande lagar och regler samt att vi har en samsyn i våra kök på Ängdala Skolor. Många barn/elever äter huvuddelen av sina måltider hos oss och därför är det viktigt att vi medverkar till att ge dem goda matvanor för ett långt och hälsosamt liv.

Vad bygger vår policy på?

Köket på Ängdala har alltid strävat mot hög kvalitet och framför allt matglädje! En personalstyrka med stor erfarenhet från restaurang, storhushåll, caféverksamhet borgar ytterligare för en bred och mycket hög kvalitet. Köket har en arbetsglädje som sprider sig i verksamheten, då vi försöker integrera den i vår pedagogiska verksamhet så mycket som möjligt.

Vi utgår från livsmedelsverkets rekommendationer kring bra mat i förskola och skola.

Ekologisk och KRAV-odlad livsmedel används i kombination med närodlade råvaror. Detta utifrån utbud och säsong. Vi på Ängdala använder, i mån av tillgång, oss av svenskt kött och fågel. Vi använder MSC märkt fisk. All mjölk är alltid krav eller ekologisk. Vår hälsoinriktade profil innebär att vi vill ge en positiv inställning till måltiden och maten. Vi har en inställning som säger att det är det lilla som gör det. Det är små saker som krävs för en bättre mathållning. Det är viktigt att vi däremot inte blir fanatiska. Meningen är att vi vill väcka barnens nyfikenhet, samtidigt som de får bekanta sig med klassisk mat och husmanskost. *Uppmuntring till bra alternativ snarare än bannlysning av mindre bra.*

Socker

Vi ser framför allt över sockerintagen hos barnen och detta kan te sig på olika sätt, t ex har vi slopat födelsedagsfirande ”genom magen” och firar på alternativa sätt. I samband med högtider och vid vissa tillfällen händer det dock att vi bjuder på t ex frukt, glass, bulle eller popcorn. Detta ser vi till att det finns utrymme för.

Vi kokar i princip all vår egen sylt och äppelmos för att hålla ner sockerinnehållet och väljer ibland frukt och bär som alternativ. Likaså gör vi vår egen fruktyoghurt/smoothie.

Alternativa sötningsmetoder t ex honung, frukt och morot används, samt att vi tänker två gånger innan ketchupen åker fram.

Vid de tillfällen det är egen matsäck är det bra med en energirik och nyttig matsäck samt dryck. Det är upp till er föräldrar vad den skall innehålla och vad som skall packas med. Vi rekommenderar dock vid dessa tillfällen frukt, smörgåsar eller en lättare måltid, varm eller kall dricka.

Att förbjuda är inte vår avsikt. Men vårt förhållningssätt är att erbjuda så litet sockerintag som möjligt. Det är dock inte tillåtet, vare sig vid utflykter eller vid en vanlig dag, att ta med godis, läsk eller nötter till förskolan, skolan eller till fritids.

Vällagad mat och matglädje

All mat tillagas här på plats och vi bakar det mesta av vårt bröd själva (oftast surdegsbröd). Det ger dofter som skapar matlust. Det innebär att vi har full koll på vad som används i maten och i förlängningen vad barnen får i sig. Vi lagar i princip all vårt mat på plats. Undantag är vissa rätter som man på skolan/förskolan inte har möjlighet att tillaga på annat sätt t.ex. fiskpanetter och köttbullar.

Då all mat lagas på plats har vi lätt för att styra såväl socker- som fettinnehåll. Det ger en kvalitetshöjning genom att vi handlar bra råvaror av så många lokala leverantörer som möjligt. Här kan vi välja kött med lägre fetthalt, mager falukorv istället för vanlig, varor som med en högre kvalitet även blir nyttigare. Detta genomsyrar alla våra serveringar, skola, förskola, fritids och café.

Vi handlar mat från olika grossister. Mejeri, kött, fisk, grönsakshandlare och storgrossist som levererar varor av bra kvalitet.

Hälsoinriktad mat till barn måste ju också innebära matglädje. Maten skall därför alltid se aptitlig ut och naturligtvis vara det med. En positiv inställning till måltiden, en höjdpunkt på dagen, med gemenskap och glädje.

Barnen älskar grönsaker och frukt! Till varje lunch serveras rikligt med grönsaker, som barnen ser som godsaker. På förskolan bjuder vi på frukt under förmiddagen. För de barn som stannar länge, finns det även frukt att tillgå på sena eftermiddagen. På skolan finns det även möjlighet för skolelever att köpa frukt till ett förmånligt pris i vårt elevcafé.

Näringsriktighet

Vi utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer. Vi vidhåller vår policy med mindre socker. Vi näringsssäkrar skolan och förskolan genom verktyget "Skolmat Sverige". Vi näringskattar alla våra måltider.

Kolhydrater: Barn behöver energi, och det får det genom kolhydrater. Vi följer de rekommendationer som finns, och försöker välja så mycket långsamma kolhydrater som möjligt. Merparten av vårt bröd bakar vi själv och kan därför styra fiberinnehållet väl. Potatisen på skolan serveras ibland med skal för att ta tillvara på de kolhydrater och vitaminer som finns där. Barnen på förskolan har svårare med mycket fiber och där får vi vara lite försiktigare med fullkorn i deras kost.

Protein: Behövs för att bygga upp våra muskler. Vi använder oss av både animaliska och vegetabiliska proteiner. I takt med nya rekommendationer från livsmedelsverket skall mängden rött kött och charkprodukter som innehåller nitrit minskas. Vi möter detta med bl.a. genom att servera kyckling, fisk samt vegetarisk mat mer frekvent. Charkpålugg serveras mer sällan och ersätts av andra pålägg såsom ost och fisk.

Fett: Vi försöker hålla ner andelen mättat fett och vi strävar efter att använda mer omättade och fleromättade fetter. I matlagningen använder vi därför oftast vegetabiliska oljor eller matfetter. Till brödet serveras bordsmargarin i enighet med Livsmedelsverkets rekommendationer. Till måltiden serveras lättmjölk och vatten. Vi väljer gärna lite magrare t ex korv och köttfärs.

Inflytande och delaktighet

För att följa upp vårt arbete har vi förutom matråd en öppen dialog med eleverna. Det är roligt både för oss och barnen att synas och samtala, då man får en klar och ibland överraskande bild på vad barnen uppskattar eller inte uppskattar.

Specialkost (MERkost): Om ert barn är allergiskt mot något födoämne ska läkarintyg samt ett intyg om specialkost lämnas till köket. Kontakta skolsyster Annika Bramsved Jönsson för hur ni ska gå tillväga. Vi samlar alla intyg och information i en pärm i köket så att det inte skall bli några problem vid eventuell frånvaro. På varje avdelning/enhet finns dessutom listor med allergibarn, så att eventuella vikarier kan se vad som gäller på just den avdelningen. Vi tillagar kosten enligt de direktiv som finns.

Utvärdering: Vi som arbetar i köken är ute och pratar med barn och personal i matsalen. Vidare arbetar vi med matråd och har därigenom regelbundna möten med eleverna. Som sagts tidigare, pratar vi mycket med barnen och får därigenom en bra bild på läget. Vi utvärderar verksamheten och näringsriktigheten med verktyget Skolmat Sverige.

Ekologisk och hållbar mat

Vi byter ut fler och fler livsmedel till ekologiska eller KRAV odlade alternativ. Vi satsar i första hand på svenska och i möjligaste mån närodlade råvaror. Vi handlar från flera olika leverantörer för att kunna få fram så bra produkter som möjligt, till ett bra pris.

Vi har en bra inblick i hur mycket mat som går åt. Mat som inte varit ute i serveringen tas om hand. Vi väger eller inventerar avfallet för att få en överblick i svinnet.

Vi har en saklig och väl utvecklad egenkontroll i varje kök och har tillfredsställande rutiner gällande detta. Båda våra kök har dessutom blivit A-klassade! Vi återvinner allt vårt matavfall.

Frukost, lunch och mellanmål

Frukost. Frukosten skall utgöra 20-25% av det dagliga matintaget. Den skall innehålla mejerivaror, spannmål eller bröd med smör och pålägg. De kan även innehålla frukt eller grönsaker. Detta tillgodoser vi på skolan i form av en buffé där alla dessa beståndsdelar finns. En riklig frukost och mellanmål med olika sorters bröd, pålägg, grönsaker, fil/yoghurt och flingor. De äldre eleverna som ej omfattas av barnomsorg kan även ta del av frukosten och mellanmålet med hjälp av ett kuponghäfte som finns att köpa. På förskolan serveras en omväxlande frukost enligt ett näringsschema.

Lunch. Lunchen skall utgöra 25-35 % av det dagliga intaget. Den skall vara komplett, d v s innehålla varmrätt, grönsaker, dryck och bröd med matfett. På skolan serveras den i bufféform med alla dessa beståndsdelar och dessutom serveras en soppa dagligen som alternativ eller varför inte som förrätt. På förskolan serveras lunchen på avdelning för de yngsta, vid bord i matsalen för mellanbarnen och på buffé för de äldsta barnen. Lunchen skall dessutom vara omväxlande och näringsriktig. Detta uppnår vi genom en långsiktig grovplanering för en termin i taget. Dock lämnar vi utrymme för att kunna jobba aktivt mot våra grossister och se vad de för tillfället har att erbjuda. Vi innehållsdeklarerar lunchen med hjälp av piktogram, bland annat för att säkerställa att allergibarn får rätt mat. Vi serverar våra luncher mellan 11.00 och 13.00. Varje gäst på skolan har 20 minuter på sig att äta och på förskolan har de mellan 30 och 40 minuter.

Mellanmål. Mellanmålen skall utgöra 20-25% av det dagliga matintaget uppdelat på 1-3 tillfällen. De skall innehålla mejerivaror, spannmål eller bröd med smör och eller pålägg, samt frukt eller grönsaker. Dessutom bör mellanmålet spegla något eleverna kan göra själv hemma. Detta tillgodoser vi på skolan i form av en buffé där alla dessa beståndsdelar finns. På förskolan serveras ett mellanmål enligt ett näringsriktigt schema. På förskolan bjuder vi på frukt under förmiddagen. För de barn som stannar länge, finns det även frukt att tillgå på sena eftermiddagen.

Mellanmålet är inte tänkt att ersätta middagsmålet (som skall utgöra 25-35% av dagens intag), utan bara ge energi till att klara sig genom eftermiddagen.

Vi i köket på Ängdala är trygga i vår strävan att barnen får i sig bra mat – med gädje. Har ni vidare frågor eller funderingar är ni alltid välkomna att höra av er till någon av oss i köken på antingen förskolan eller skolan. Ni når oss på 040-6783388 (förskolan) alt. 040-6783378 (skolan).

/Ängdala Skolors kökspersonal