



Värmdö kommun

134 81 Gustavsberg

[08-570 470 00](tel:08-57047000)

[varmdo.kommun@varmdo.se](mailto:varmdo.kommun@varmdo.se)

[www.varmdo.se](http://www.varmdo.se)

# Riktlinjer för måltider i förskola

Diarienummer: 2023FSN/0016

Lagstadgat styrdokument: Skollagen (2010:800)

Ersätter styrdokument: -

Ansvar: Förskolenämnden

Uppföljning: Vid behov

Beslutsdatum: 2023-01-10

Beslutsnivå: Förskolenämnden

Reviderat:

Beslutad riktlinje gäller fr.o.m: 2023-01-10



## Inledning

Utifrån kommunens riktlinjer för kosthållning har dessa riktlinjer tagits fram som ett stöd för verksamheterna inom förskolenämndens område.

## Syfte och omfattning

Dessa riktlinjer förtydligar hur förskolenämndens verksamheter ska jobba med måltiderna utifrån kommunens riktlinjer för kosthållning och därmed säkra en önskvärd måltidskvalitet.

## Näringsriktiga måltider

Ett övergripande mål i riktlinjer för kosthållning är att maten ska vara näringsriktig.

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) utgår från hur barn och vuxna bör äta för att må bra på både kort och lång sikt. En meny som är planerad utifrån NNR innebär att den tillgodoser de primära energi- och näringsbehoven. Näringsbehovet tillgodoses lättast om maten är varierad.

Värmdö kommuns förskolor ska följa Svenska livsmedelsverkets (SLV) råd avseende måltider för barn i förskola. Råden utgår från de nordiska näringsrekommendationerna:

- Nationella riktlinjer för måltider i förskolan (SLV 2021)

### Förskolan ska:

Anpassa menyn så att den främjar intaget av grönsaker, baljväxter, frukt, fisk, fullkornsprodukter och vegetabiliska oljor.<sup>1</sup>

## Säkra måltider

Enligt riktlinjer för kosthållning ska maten hanteras på ett säkert sätt.

---

<sup>1</sup> Riktlinjer för kosthållning sida 3, Näringsrekommendationer och planering av måltider.

### **Förskolan ska:**

- a. Ha ett godkänt egenkontrollprogram med fungerande rutiner.
- b. Ombesörja att de som arbetar med livsmedel genomgår livsmedelshygienutbildning med lämplig regelbundenhet.

### **Förskolan ansvarar för att:**

- a. Alla som arbetar med måltider har tillräckliga kunskaper om livsmedelshygien för att säkerställa att måltiderna är hygieniskt säkra.
- b. Alla som arbetar med måltider har tillräckliga kunskaper om allergener och överkänslighet, samt hur specialkost ska hanteras, för att undvika allergiska reaktioner.
- c. Rutin för hantering av allergener är känd av de som arbetar med måltider.
- d. Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrön inte förekommer alls på förskolan eftersom de kan utlösa allvarliga allergiska reaktioner.

## **Hållbara måltider**

Enligt riktlinjer för kosthållning ska måltidsverksamheterna sträva mot det övergripande inriktningsmålet En hållbar kommun, underlätta en mer hållbar livsstil och arbeta för att uppnå Värmdö kommuns lokala miljömål Begränsad klimatpåverkan. Maten ska produceras med energi- och resurshushållning i alla led.

### **Förskolan ska:**

- a. Öka andelen vegetarisk och växtbaserad mat.
- b. Erbjuder minst en helt vegetarisk dag i veckan.
- c. Öka andelen ekologiska livsmedel. Nationellt inriktningsmål är 60 % 2030.
- d. Erbjuder kaffe och te som är KRAV- och rättvisemärkta eller med motsvarande märkning.
- e. Erbjuder mjölk som är ekologisk.
- f. Minimera matsvinn. Väga, registrera, utvärdera och vidta åtgärder för att minska matsvinnet.
- g. Planera menyn med syfte att minska klimatavtrycket.

## Inköp och upphandling

Förskolan ska följa ”Policy för inköp och upphandling”<sup>2</sup>

### Förskolan ska:

- a. Aktivt välja produkter som bidrar till att minska miljö- och klimatpåverkan.
- b. Handla varor och tjänster endast från leverantörer som kommunen har avtal med.

## Måltiderna i förskolan

Enligt riktlinjer för kosthållning ska maten presenteras så att aptiten stimuleras.

Måltiderna ska vara en naturlig och integrerad del i verksamheten ur ett hälsomässigt, socialt, miljövänligt och pedagogiskt perspektiv samt ge en stunds avkoppling där en trivsamt miljö utgör en förutsättning för att äta i lugn och ro.

### Förskolan ska:

- a. Erbjud en meny som är anpassad efter målgruppen.
- b. Presentera måltiderna så att aptiten stimuleras.
- c. Anpassa menyn efter säsong och högtider.
- d. Tillse att den personal som planerar och tillagar maten har rätt kompetens.
- e. Ge barn inflytande över måltider och måltidsmiljö.
- f. Erbjud specialkost eller anpassade måltider till barn som på grund av sjukdom, allergi, överkänslighet eller av religiösa skäl inte kan äta maten från den ordinarie menyn.
- g. Läkarintyg eller annat medicinskt underlag gäller som beslutsunderlag för individuellt anpassad meny vid sjukdom, allergi eller överkänslighet. Specialkostblankett ska användas och läkarintyg eller annat medicinskt underlag uppvisas.
- h. Specialkostblankett och läkarintyg (eller annat medicinskt underlag) lämnas på förskolans expedition för vidare bedömning och handläggning.
- i. Skriftligt medgivande från vårdnadshavare gäller som beslutsunderlag för

---

<sup>2</sup> Riktlinjer för kosthållning sida 2, Inköp och upphandling.

anpassad meny av religiösa skäl. Specialkostblankett ska användas.

Specialkostblankett lämnas på förskolans expedition för vidare bedömning och handläggning.

- j. Förskolan ska följa Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola (2020).
- k. Specialkost och anpassade måltider ska likna den mat som erbjuds övriga barn så långt det är möjligt.

### **Förskolan ska även:**

- a. Sträva efter så kort varmhållningstid som möjligt.
- b. Öka barnens förståelse för hälsosam och miljövänlig mat.
- c. Undvika sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass, kakor, bullar, sötade soppor och krämer.
- d. Tänka cirkulärt och ta hand om överbliven mat på bästa sätt.
- e. Ha beredskap för mat och vatten vid oförutsedda händelser.

## **Uppföljning**

Varje förskola ska kvalitetssäkra måltider och måltidsmiljö.<sup>3</sup> Rektor ansvarar för att riktlinjerna följs och att måltiderna utvecklas i önskvärd riktning. För att kvalitetssäkra måltiderna behövs uppföljning, analys, utvärdering och riktade utvecklingsåtgärder.

## **Revidering**

Riktlinjer för måltider i förskolan revideras vid behov.

---

<sup>3</sup> Riktlinjer för kosthållning sida 1, Ansvar.