



# Riktlinjer för måltider i Falun kommuns förskolor

## Inledning

Mat och måltider är centrala delar i våra liv. Våra matvanor och vårt förhållningssätt till mat grundläggs ofta i barndomen. Människor som lärt sig hälsosamma och hållbara matvanor under barndomen bibehåller förhoppningsvis dem i vuxen ålder och för dem vidare till sina egna barn. Måltiderna i förskolan ger alla barn möjligheter till bra matvanor. Barnen kan även påverka sina föräldrar eller andra närstående till hälsosamma och hållbara matvanor. Därför är måltiderna i förskolan en viktig del av arbetet för en god och jämlik folkhälsa.

Näringsriktig mat är viktigt för att barnen ska växa, utvecklas och vara friska. Måltider av god kvalitet behövs för att ge barnen förutsättningar att tillgodogöra sig den pedagogiska verksamheten i förskolan, och måltiderna är också en betydande del av förskolans pedagogiska verksamhet. Mat och måltider betyder även social samvaro och återhämtning och är en del av vår kultur.

### Faluns kostpolitiska program

#### Vision

Hälsosamma och hållbara måltider – till nytta för Faluborna!

#### Övergripande mål

- Måltiderna i Falu kommun grundlägger och främjar goda matvanor och en god folkhälsa.
- Kostpolitiken i vid bemärkelse ska präglas av kommunens hållbarhetsprogram, vars ledord är ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet.

## Syfte med riktlinjerna

*Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns förskolor* är tillsammans med *Kostpolitiskt program för Falu kommun* ett styrdokument för att kvalitetssäkra måltiderna i Falu kommuns förskolor. Flera yrkesgrupper och förvaltningar inom Falu kommun påverkar måltiderna för barnen i våra förskolor. Riktlinjerna syftar till att konkretisera kommunens kostpolitiska program genom att anpassa övergripande direktiv efter de verksamheter som berörs. Gemensamma riktlinjer för måltiderna är av betydelse för att nå målen i det kostpolitiska programmet och visionen om hälsosamma och hållbara måltider som är till nytta för Faluborna.

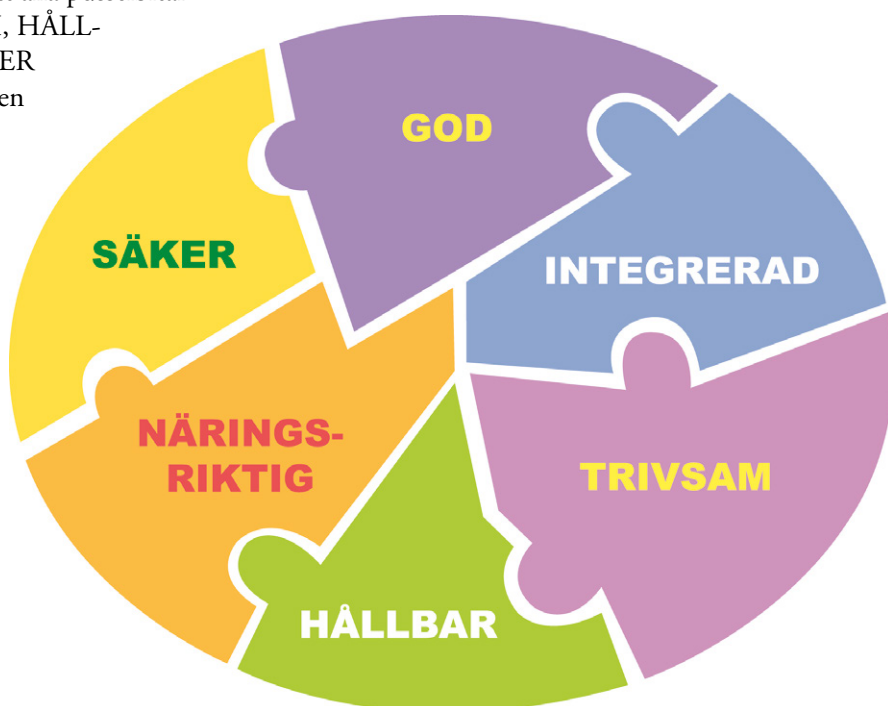




## Måltidsmodellen

En måltid är mer än bara maten på tallriken. Måltiden omfattar till exempel även rummet, sällskapet och stämningen. Som stöd i arbetet med att skapa måltider av hög kvalitet i Falu kommuns förskolor ska *Måltidsmodellen* användas. *Måltidsmodellen* ger ett helhetsperspektiv på måltiden och illustrerar att alla pusselbitar **GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG** och **SÄKER** är viktiga för att matgästerna – barnen – ska må bra av maten och känna matglädje.

*Måltidsmodellen är framtagen av Livsmedelsverket som stöd för att sätta upp mål för och följa upp måltidernas kvalitet. Modellen består av sex pusselbitar, som alla är viktiga för att matgästen – barnet – ska må bra av maten och känna matglädje. Bildkälla: Livsmedelsverket.*





**GOD**

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Maten ska vara god och presenteras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna.
- Menyn ska vara anpassad till målgruppen och hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.
- Kostavdelningen och den förvaltning där matgästerna äter ska ha ett gott samarbete för att kunna mötas kring matgästernas önskemål.
- Menyerna och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Faluborna.
- Merparten av den serverade maten ska vara lagad från grunden. Som stöd för hur "mat lagad från grunden" tolkas används Livsmedelsverkets förslag, se faktaruta.
- Specialkost ska tillhandahållas till matgäster och personal som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Förutom specialkost av medicinska skäl ska även specialkost i form av fläskfri, blod- och inälvsfri samt vegetarisk kost erbjudas.

## Lockande presentation av maten

Vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen. Att servera maten vackert och bjuda på dofter och smaker som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit hos barnen. Många barn gillar mat med starka färger, och många olika färger och former kan göra att barnen gärna äter mer.

Vid planeringen av maten ska hänsyn till alla komponenter tas så att måltiden innehåller flera färger och former. De skriftliga menyerna ska innehålla information om maten och maträtterna ska beskrivas med trevliga namn. Maten ska serveras så att den ser lockande ut och bör dekoreras på lämpligt sätt, till exempel med färska kryddor. All personal och framför allt pedagoger som äter pedagogiskt tillsammans med barnen ska prata om maten i positiv bemärkelse, för att skapa nyfikenhet och matglädje hos barnet.

## Utmana barnens smaklökar och nyfikenhet för mat utan tvång

Pedagoger och kökspersonal ska vara lyhörda för barnens preferenser, och samtidigt på ett positivt sätt uppmuntra barnen att smaka och äta av maten samt prova nya livsmedel och maträtter.

Inget barn ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Barnet ska själv få välja vad och hur mycket (i rimlig mängd) hen äter av den mat som serveras. Pedagogens roll är att uppmuntra barnet att äta av måltidens alla komponenter i lagom mängd.

## Smakpreferenser

Under barndomen finns goda möjligheter att bredda och utveckla smakpreferenser. De flesta barn är naturligt misstänksamma mot ny mat. Barn kan behöva exponeras för ett nytt livsmedel eller maträtt vid flera tillfällen innan han eller hon vågar smaka och tycker om maten. En del barn föredrar att varje livsmedel serveras separat, medan andra gillar blandningar. Hänsyn till detta ska tas vid menyplaneringen.

## Smakbryggor

Att använda smakbryggor är ett exempel på hur barnet kan lockas att våga prova något nytt; det nya livsmedlet eller maträtten serveras tillsammans med något som barnet redan känner igen och tycker om.

## Sensorisk kontroll

Personal i köket ska inför varje lunchservering smaka av maten före servering för att göra en kvalitetskontroll av maten som helhet, avseende smak, konsistens och utseende. Avsmakning sker genom att en liten portion av alla måltidens komponenter läggs upp på assiett och smakas av. I både tillagningskök och mottagningskök kan justeringar göras efter avsmakningen, till exempel att maten kompletteras med kryddor - under förutsättning att hänsyn till eventuella allergier tas.

## Samarbete mellan förskola och kök

Förskolan och köket ska ha regelbundna möten för att diskutera maten, måltidspedagogik, aktuella specialkost och samarbete mellan kök och förskola. Medverkande bör vara enhetschef för köket, köksansvarig, rektor för förskolan och representant/er för förskolans pedagoger. Vid behov kan även annan personal så som specialpedagog eller dietist bjudas in. För förskolor med mottagningskök kan även representant för tillagningsköket bjudas in. Kökets enhetschef ansvarar för att synpunkter på menyn framförs till menyplaneraren. Mötet bör ske minst en gång per termin och oftare vid behov. Sammanfattande till mötet är rektor för förskolan. Minnesanteckning ska föras av medverkande chefer.

## Presentation av meny

Personal i kök och förskola ansvarar gemensamt att meny finns uppsatt på lämplig plats i förskolans lokal så att både pedagoger, barn och föräldrar kan se den. Menyerna ska också nås via webb eller app, vilket kostorganisationen ansvarar för.



## Specialkost av medicinska skäl

Specialkost tillhandahålls till barn som av medicinska skäl inte kan äta den ordinarie maten. Information om behovet samt underskrift från vårdnadshavare ska lämnas till köket minst två veckor i förväg, och uppdateras minst en gång per år eller oftare om behovet förändras. När barnet har behov av specialkost av medicinska skäl ska, med vissa undantag, behovet intygats skriftligt från barnets läkare eller dietist.

## Fläskfri samt vegetarisk kost

Fläskfri och vegetarisk kost erbjuds som alternativ. För att få sådan kost behövs underskrift från barnets vårdnadshavare.

## Specialkost, fläskfri och vegetarisk kost som pedagogisk måltid

Pedagoger som äter pedagogisk måltid (se definition av pedagogisk måltid under rubriken INTEGRERAD) tillsammans med barnen kan få specialkost av medicinska skäl. När pedagogen har behov av specialkost av medicinska skäl ska behovet intygats av läkare eller dietist. Information om behovet ska lämnas till köket minst två veckor i förväg. Även fläskfri samt vegetarisk kost kan erbjudas som alternativ till pedagoger som äter pedagogisk måltid.

Pedagoger som äter specialkost kan med fördel äta tillsammans med barn som äter samma specialkost. Specialkost kan även användas som grund i samtal med barnen kring till exempel människors likheter och olikheter eller matens ursprung, innehåll och sensoriska egenskaper.



**TRIVSAM**

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- All personal som lagar och serverar mat till matgästerna ska vara serviceinriktad.
- All personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett fint bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra gästerna till detsamma. Personalen ska också förmedla en positiv syn på maten och måltiden, samt främja matglädje och nyfikenhet för mat.
- Lokaler där måltiderna äts ska vara trivsamma och bra lämpade för måltider och de aktuella matgästerna.
- Lokaler och verksamhet ska organiseras så att inte onödig trängsel, oreda och hög ljudnivå uppstår under måltiden.
- Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkt varje dag.
- Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.

## Måltidsmiljöns betydelse

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. En trivsam miljö, fint bemötande och samvaro med andra barn och vuxna är avgörande för en positiv måltidsupplevelse.

Måltiden ska vara lugn, trivsam och fri från stress. Lokaler, bord, stolar och ätredskap ska vara rena. Barnen får gärna hjälpa till att duka och på annat sätt göra fint inför måltiden. Både barn och pedagoger ska tvätta händerna före varje måltid. Även vid måltider utomhus ska finnas möjlighet att göra rent händerna före måltiden.

## Tider för måltider

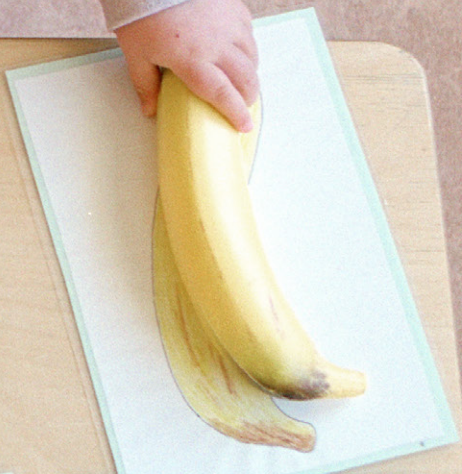
Måltiderna ska fördelas jämnt över dagen i förskolan.

- Frukosten serveras tidigast kl. 7.30 och senast kl. 8.00.
- Frukt serveras på förmiddagen, förslagsvis mellan kl. 9.00 och 10.00.
- Lunch serveras tidigast kl. 11.00 och senast kl. 12.00.
- Eftermiddagsmellanmål serveras tidigast kl. 14.00 och senast kl. 15.00.
- Extra mellanmål i form av frukt serveras runt kl. 16.45 till de barn som är kvar sent på förskolan.

För barn som har pedagogisk omsorg efter kl. 17 på en dygnet runt- öppen förskola serveras middag mellan kl. 17.00 och 18.00. De barn som har behov av ett mellanmål senare än kl. 18 ska erbjudas det.

## Barnens åsikter och önskemål kring mat och måltidsmiljö

Barnens åsikter och önskemål kring maten och måltidsmiljön fångas upp genom att pedagogerna regelbundet samtalar med barnen om vad barnen tycker om maten och måltidsmiljön. Barnen bör göras delaktiga i planeringen av måltiderna genom att få möjlighet att lämna önskemål om maträtter eller livsmedel till köket. Förskolans rektor ansvarar för att barnens föräldrar tillfrågas vad barnen tycker om maten och måltidsmiljön i förskolan minst en gång per år. Barnens synpunkter om måltidsmiljön ska diskuteras i personalgruppen under avsatta möten och barnens synpunkter på maten ska diskuteras på möte mellan förskola och kök.





**INTEGRERAD**

## Måltidspedagogik

Teman i förskolans undervisning och pedagogik bör genomsyra måltiderna när det är lämpligt. Måltidspedagogiken bör lära barnen bland annat om olika sorters mat, var maten kommer från och vilken mat som är hälsosam och hållbar. Barnen bör lära sig att hantera maten, till exempel hälla upp dryck och bre sina egna smörgåsar. Ett gott samarbete mellan pedagoger och köksansvariga kring måltidspedagogik uppmantras.

### Måltider i det pedagogiska arbetet

Måltidspedagogik handlar om att integrera mat och måltider i det pedagogiska arbetet, i allt från den pedagogiska måltiden och de vuxnas förhållningsätt till hur man kan arbeta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider. Bara fantasin sätter gränser för hur man kan integrera måltiden i det pedagogiska arbetet. Måltiden är ett utmärkt verktyg för att förstå saker som kultur, naturvetenskap och demokrati.

*Källa: Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2016*

## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- All personal som arbetar inom förskola, skola, vård och omsorg och kommer i kontakt med måltider ska se maten och måltiderna som en viktig och integrerad del av verksamheten.
- All personal ska ha inställningen att ett optimalt energi- och näringsintag är en viktig förutsättning för en god hälsa och energi till aktiviteter och lärande. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal ska verka för att ge matgästerna en naturlig och positiv inställning till mat och måltider.
- All personal ska ha inställningen att måltiden är en av höjdpunkterna under dagen samt en möjlighet för återhämtning och social samvaro för matgästerna. Personalen ska även förmedla detta till matgästerna.
- All personal som berörs av mat och måltider i sitt arbete ska erbjudas utbildning inom området mat och hälsa.
- Måltiden ska ses och användas som en resurs i den pedagogiska verksamheten.
- Pedagogiska måltider ska användas inom förskola, skola och omsorg om barn och ungdomar. Syftet är att agera förebild, skapa samvaro, lugn, en positiv inställning till mat samt kännedom om hälsosamma och hållbara matvanor.
- Samarbete mellan kostavdelningens personal och övrig personal ska i alla led vara en naturlig del av arbetet med mat och måltider som pedagogiskt verktyg och del av omvårdnaden.





## Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid

Måltiderna är en stor del av förskolans verksamhet och det pedagogiska arbetet. Därför ska pedagoger som äter pedagogisk måltid tillsammans med barnen vara professionella gällande maten och måltiden. Förskolans rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när.

Under en pedagogisk måltid i förskolan äter pedagogerna tillsammans med barnen. Pedagogen ska förmedla det goda med maten och med hjälp av barnets nyfikenhet locka barnet till att smaka och äta maten. Pedagogen ska uppmuntra barnet till att känna efter hur hungrig eller mätt hen är och låta det styra hur mycket barnet äter. Inget barn ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Barnet bör inte heller få beröm för att hen ätit upp maten, eftersom ätandet ska betraktas som något naturligt och inte en prestation.

Att vara professionell innebär förutom ovanstående även att vara en förebild under måltiden. Pedagogen bör äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning under rubriken NÄRINGSRIKTIG) och vara positiv till all mat som serveras.

Att vara professionell innebär också att privata åsikter eller ätande enligt dieter som strider mot Falu kommuns kostpolitiska program och dessa riktlinjer inte ska förmedlas till barnen.

## Utbildning

Pedagogernas arbete och förhållningssätt under måltiderna ska vara en levande punkt på arbetslagsmöte, APT eller annat mötesforum.

### Erbjuda utan tvång

Vad som serveras i förskolan bestäms av de vuxna, men barnet bestämmer hur mycket hon eller han vill äta av den mat som serveras. Ett barns hunger och aptit varierar och beror på många faktorer, exempelvis hur mycket det har rört på sig och hur långt tid det var sedan föregående måltid. Ibland vill barn äta på andra sätt än vuxna, och väljer till exempel bara pastan vid en måltid och bara köttbullarna vid nästa. På längre sikt brukar det jämnas ut sig.

Att truga eller villkora barn att äta en maträtt eller ett livsmedel kan i värsta fall resultera i att barnet förknippar maten med obehagliga känslor, vilket i sin tur minskar chanserna att barnet accepterar maten i framtiden. Samtidigt är det förstås viktigt att fortsätta servera måltider där det ingår flera olika livsmedel och ge barnet chansen att äta olika sorters mat.

Källa: Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2016

Berörda yrkesgrupper ska känna till Faluns kostpolitiska program och riktlinjer för måltider i förskolan. Nyanställda och vikarier inom förskolan och kostorganisationens förskolekök ska få information om programmet och riktlinjerna vid introduktionen. Nyanställda och vikarierande pedagoger ska få kännedom om sina uppgifter vid pedagogisk måltid via introduktionen och förskolans vikariepärm. Ansvarig är rektor och enhetschef för köket.





## NÄRINGSRIKTIG

### Vikten av näringsriktig mat

Måltiderna i förskolan ska ge den energi och näring som barn behöver för att växa, utvecklas och tillgodogöra sig aktiviteterna i förskolan. Förskolan ska även visa barnen vad som är hälsosam mat och på så sätt ge barnen en grund för bra matvanor.

De nationella näringsrekommendationerna och kostråden samt Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i förskolan* ska utgöra grunden för maten och måltiderna i Falu kommuns förskolor.

### Måltidernas innehåll

Tillsammans ger frukosten, förmiddagens fruktstund, lunchen och eftermiddagens mellanmål i förskolan cirka 70 % av barnens dagsbehov energi och näringsämnen.

#### Frukost

Vid frukosten erbjuds dagligen:

- Mjolkprodukter
- Smörgås
- Gröt och/eller müsli eller flingor
- Grönsak
- Frukt eller bär
- Vatten

#### Mjolkprodukter

Mjolk serveras varje dag. Fil eller yoghurt serveras varje dag.

### Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Maten ska vara näringsriktig, vilket innebär att de nationella näringsrekommendationerna samt Livsmedelsverkets råd Bra måltider i förskolan ska utgöra grund för menyplaneringen. Detta gäller för både huvudrätter som lunch och middag, samt frukost och mellanmål.
- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilka livsmedel som är hälsosamma.
- Matgästerna ska få tillräckligt mycket mat för att kunna äta sig mätta.
- Maten ska presenteras på ett sätt som främjar hälsosamma matvanor.
- Näringsinnehållet i maten som tillagas av kostavdelningen ska regelbundet följas upp av legitimerad dietist.
- Personal ska inte förespråka modedieter eller personliga åsikter som strider mot de nationella kostråden och näringsrekommendationerna till matgästen.

### Smörgås

Smörgås serveras varje dag. 1-2 sorter mjukt bröd och 1-2 sorter knäckebröd, samt smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (exklusive grönsak och frukt) erbjuds varje dag. Sorterna bröd varieras och merparten av brödet är nyckelhälsmärkt.

### Smörgåspålägg

Påläggen varieras och i första hand serveras nyckelhälsmärkta pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är:

- Kött eller fågel (till exempel skinka, kalkon, kyckling eller korv)
- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatsås
- Kaviar
- Ägg
- Messmör (serveras generellt högst 3 gånger/vecka, men kan serveras oftare vid behov)

### Gröt, müsli, flingor

Gröt serveras minst tre dagar i veckan och sorterna varieras. Vit gröt (till exempel risgrynsgröt eller managrynsgröt) serveras högst en gång per vecka. Till gröt serveras mjölk och omväxlande sylt, fruktmos, riven eller skivad frukt eller bär.

Till fil och yoghurt serveras flingor eller müsli. Sorterna müsli och flingor varieras och merparten är nyckelhälsmärkt.

## Grönsak

Grönsak serveras varje dag, i form av till exempel grönsaksstav eller till smörgåspålägg. Sorten varieras.

## Frukt eller bär

Frukt eller bär serveras varje dag, i form av tillbehör till gröt, fil eller yoghurt, eller i form av fruktbit. Sorten varieras. Både färsk och torkad frukt kan användas. Russin räknas som torkad frukt, men sylt och äppelmos räknas inte som frukt eller bär.

## Vatten

Vatten serveras varje dag.

## Fruktstund under förmiddagen

Under förmiddagen erbjuds alla barn frukt. Barn från 4 års ålder erbjuds en halv frukt. För barn yngre än 4 år kan mängden vara något mindre. Om barnen är tveksamma till att äta frukten eller om ny frukt introduceras bör pedagogerna äta frukt tillsammans med barnen i pedagogiskt syfte.

## Lunch

Till lunch serveras huvudrätt, grönsaker, mjölk, vatten, bröd och smörgåsfett.

## Tallriksmodellen

Tallriksmodellen bör användas vid lunchen för att lära barn att lägga upp maten på tallriken på ett sätt som ger en bra balanserad måltid. Tallriksmodellen har tre delar; två större och en lite mindre. Den ena av de större delarna fylls med grönsaker och rotfrukter. Den andra av de större delarna fylls med potatis, pasta, ris eller andra spannmålsprodukter. I den mindre delen läggs kött, fisk, ägg eller bönor och linser.



*Tallriksmodellen. Att äta enligt Tallriksmodellen är bra för både hälsan och miljön. Bildkälla: Livsmedelsverket.*

## Grönsaker

Vid lunchen serveras minst tre olika sorter grönsaker eller grönsaksblandningar/sallader, förutom eventuella grönsaker som ingår i varmrätten. Minst en fiberrik grönsak eller rotfrukt serveras varje dag. Baljväxter serveras minst tre gånger i veckan. Grönsakerna varieras efter säsong, och utbudet varieras mellan blandningar och enskilda sorter. Baljväxter ska inte serveras råa eller halvkockta, eftersom otillagade baljväxter innehåller lektiner som kan orsaka magont. Grönsakerna och salladerna serveras omväxlande naturella och omväxlande med vinägrett lagad av rapsolja, vinäger, lämpliga kryddor och eventuellt liten mängd salt.

### Typen av grönsaker som serveras vid lunchen:

Typ	Fiberrika grönsaker och rotfrukter	Baljväxter	Salladsgrönsaker eller frukt
Hur ofta	Varje dag	Minst tre gånger i veckan	Varje vecka
Exempel	Morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta, vitkål, rödkål, grönkål, salladskål, blomkål, broccoli, majs.	Gröna bönor, ärter, bönor, linser, kikärter, kikärtsröra, linsröra.	Tomat, salladsblad (roman, grön, isberg, rucola), spenat, gurka, paprika, äpple, päron.



### *Sopp- och grötlunch*

Vid sopp- och grötlunch ska mjukt bröd, smörgåsfett och pålägg erbjudas om inte matigare efterrätt, till exempel pannkaka, serveras. Matigare sallad bör erbjudas. En av grönsakerna kan bytas ut mot frukt.

### **Eftermiddagsmellanmål**

Under eftermiddagsmellanmålet erbjuds dagligen:

- Mjolkprodukt
- Mjuk smörgås eller müsli eller flingor
- Knäckebröd
- Grönsak
- Frukt eller bär
- Vatten

### *Mjolkprodukt*

Mjolk, fil eller yoghurt serveras varje dag.

### *Mjuk smörgås eller müsli eller flingor*

När smörgås serveras erbjuds 1-2 sorter mjukt bröd. Till smörgås serveras smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (exklusive grönsak och frukt).

Sorterna müsli, flingor och bröd varieras och merparten är nyckelhålsmärkt.

### *Smörgåspålägg*

Påläggen varieras och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg. Exempel på lämpliga pålägg är:

- Kött eller fågel (till exempel skinka, kalkon, kyckling eller korv)
- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatås
- Kaviar
- Ägg
- Messmör (serveras generellt högst 3 gånger/vecka, men kan serveras oftare vid behov).

### *Knäckebröd*

1-2 sorter knäckebröd med smörgåsfett serveras varje dag. Sorterna knäckebröd varieras och merparten är nyckelhålsmärkt.

### *Grönsak*

Grönsak serveras varje dag, i form av till exempel grönsaksstav eller till smörgåspålägg. Sorten varieras.

### *Frukt eller bär*

Frukt eller bär serveras varje dag, i form av fruktbit eller som tillbehör till fil eller yoghurt. Sorten varieras. Lagom mängd är en halv frukt (eller motsvarande volym bär) för barn i åldern 4-6 år. Yngre barn kan erbjudas något mindre mängd.

### *Vatten*

Vatten serveras varje dag.

### **Mellanmål vid uteaktivitet**

Upp till fyra gånger per termin kan mellanmålet bytas ut mot korv med bröd samt frukt och dryck. Upp till fyra gånger per termin kan varm saft eller varm chokladdryck erbjudas om en värmande dryck behövs.

### **Extra mellanmål sen eftermiddag/kväll**

De barn som stannar länge på förskolan ska erbjudas frukt ca kl. 16.45.

### **Middag**

För barn som har pedagogisk omsorg efter kl. 18 på dygnet runt-öppen förskola ska middag serveras. För middagen gäller samma riktlinjer som för lunchen.



## Livsmedelsval

### Dryck

Som måltidsdryck vid lunchen serveras mjölk och vatten. Mellan måltiderna ska barnen erbjudas vatten för att släcka törsten. Under varma dagar bör barnen påminnas om att dricka vatten även mellan måltiderna.

### Matfetter

Oljor och nyckelhålmärkta matfetter används i första hand både i matlagning och som smörgåsfett. Matfettet bör vara berikat med vitamin D.

Maten berikas med lite extra fett, vilket är särskilt viktigt för barnen yngre än två år. Det görs genom att personal i köket tillsätter en liten mängd rapsolja i maten när det är lämpligt, exempelvis i frukostgröten och i potatismos eller pasta vid lunchen. Ett riktmärke är att gröten berikas med 1 tsk rapsolja per portion.

### Mejeriprodukter

Mjölk som serveras som dryck samt yoghurt och filmjölk ska vara magra och osötade eller uppfylla kriterierna för nyckelhålmärkning.

Alla vegetabiliska alternativ till mjölk, till exempel havre- och sojadryck, bör vara osötade och berikade med kalcium, selen, vitamin D, vitamin B2 och vitamin B12.

### Kött och chark

Mängden rött kött (det vill säga kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark begränsas. Det görs bland annat genom att rött kött och chark serveras som huvudrätt vid lunchen högst två gånger per vecka.

#### Fetter

Oljor och nyckelhålmärkta matfetter innehåller omättade fetter som många barn behöver äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv.

Källa: Bra måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2016

#### Nyckelhålmärkning

Nyckelhålet är en symbol som gör det enklare att välja nyttig mat. Nyckelhålmärkningen finns på livsmedel som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett.

Läs mer på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)



### Fisk

Fisk serveras som huvudrätt vid lunchen minst en gång per vecka.

### Salt

Salt och kryddblandningar med salt ska inte finnas tillgängligt för barnen under måltiden. I matlagningen ska det saltas ytterst måttligt. Salt som används ska vara berikat med jod. Saltet kan ersättas med färsk kryddor eller andra smakhöjare som till exempel citron eller lime. Livsmedel med mindre salt, till exempel nyckelhålmärkta produkter, används i första hand.

### Söta livsmedel

Falu kommun serverar generellt inte saft, juice, söt yoghurt, kräm, saftsoppa och liknande söta livsmedel till barnen i förskolan. Sådana livsmedel erbjuds endast ett fåtal gånger per år, till exempel i samband med uteaktivitet.

Sylt och ketchup serveras som tillbehör när det passar, exempelvis sylt till gröt, blodpudding och vissa färskrätter, och ketchup till grillkorv. Pedagogerna ansvarar för att hjälpa barnet att ta lagom mängd sylt och ketchup. En lagom mängd kan vara upp till cirka en matsked sylt eller ketchup, beroende på barnets ålder och hur stor portionen mat är.

Förskolan ska inte fira barnens eller personalens födelsedagar med glass, godis eller snacks. Barnens födelsedagar bör uppmärksammas på annat sätt. Om förskolan vill servera något festligt att äta uppmuntras frukt och bär i olika former. Föräldrar får inte bjuda barnen på glass, godis eller snacks under vistelsen i förskolan.

Ett fåtal gånger per år kan förskolan bjuda barnen på glass, kakor eller liknande. Hänsyn till specialkost tas så att alla barn får likvärdigt att äta.

#### Socker, saft, läsk, glass, godis

I en hälsosam kost till små barn finns det inte mycket utrymme för sockerrika livsmedel som exempelvis saft, läsk, glass, godis, kakor, chips eller chokladdryck. Sådana livsmedel är ofta energirika men näringsfattiga. Ett barn som äter eller dricker mycket av energirika men näringsfattiga livsmedel riskerar att inte orka äta tillräckligt av den näringsstötta maten, och därmed inte få i sig tillräckligt av viktiga näringsämnen. Socker och småätande ökar också risken för karies.

Det finns utrymme för vissa söta produkter, till exempel vanlig sylt och vanlig ketchup, i en välplanerad meny. Sylt och ketchup kan också fungera bra som aptitstimulerare eller smakbrygga för barnen.



## HÅLLBAR

### Hållbara matvanor

Vår livsmedelskonsumtion påverkar omgivningen både negativt och positivt. Genom medvetna val och minskat matsvinn kan måltiderna i förskolan bidra till en minskad miljöpåverkan och bra villkor för både människor och djur. Med hållbara måltider menas måltider som bidrar till en hållbar utveckling – ekologiskt, ekonomiskt och socialt.

### Vegetarisk mat och baljväxter

Miljösmarta livsmedelsval handlar dels om att öka mängden vegetabilier och minska mängden kött. I en kost med en mindre andel kött kan baljväxter vara en viktig källa till näringsämnen. Köksansvarig och pedagoger ska verka för att barnen lär sig tycka om baljväxter. Vegetarisk lunch serveras en gång i veckan till alla på förskolan.

### Svenska livsmedel

Falu kommun ska bidra till en hög självförsörjningsgrad i Sverige, en god djurhållning och en låg användning av antibiotika inom djurproduktionen. Därför bör svenska livsmedel väljas i första hand bland de livsmedel som är upphandlade, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att det är ekonomiskt hållbart.

### Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Genom måltidernas innehåll ska matgästerna få möjlighet att lära sig vilken mat som är bra för klimatet samt de svenska miljökvalitetsmålen.
- Alla förvaltningar ska arbeta för att minimera mängden slängd mat.
- Andelen vegetabilier ska ökas inom måltiderna till barn och unga, från år 2015 till år 2020.
- Menyer och val av livsmedel ska i stor mån anpassas efter säsong.
- De kommunala köken ska arbeta utifrån de utgångspunkter rörande ekologiska råvaror och ekologisk mat som fastställts i kommunens hållbarhetsprogram.
- Upphandlingsmyndighetens kriterier gällande djurskydd, miljö och etiska frågor ska följas vid upphandling. Kravnivå Avancerad eller Spjutspets bör användas när det är möjligt. Exempelvis ska det ställas krav för kött och fågel att antibiotika endast får användas efter ordination av veterinär och när det är veterinärmedicinskt motiverat.
- Transporter av mat ska samordnas och frekvensen minimeras för att minska avgasutsläpp.
- Energi, vatten och andra resurser ska användas på ett effektivt, resursbesparande och miljöanpassat sätt.
- Livsmedelsbudgeten bör i möjligaste mån följa prisförändring i gällande livsmedelsavtal så att ingen urholkning av matkvaliteten sker.
- Alla förvaltningar ska hålla sig till gällande avtal om upphandlade livsmedel vid inköp.
- Falu kommun ska sträva efter att servera nylagad mat och minimera tider för varmhållning av mat.
- Falu kommun ska verka för öppna landskap, en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige. Detta görs genom att verka för en upphandling som möjliggör och främjar närproducerade livsmedel och lokala livsmedelsproducenter.
- Maten och måltiderna ska bidra till lärande av svensk matkultur och traditioner, samt bidra till lärande och förståelse av andra länders matkulturer och traditioner.
- Maten och måltiderna ska bidra till möten över generationsgränser.



## Miljömärkt fisk

När fisk serveras ska i första hand miljömärkt fisk användas.

## Matsvinn

För att kunna minska matsvinnet ska kökspersonal och pedagoger ha en bra kommunikation. Pedagoger ansvarar för att rapportera till köket när barnen är frånvarande. Rektor för förskolan och enhetschefen för köket ska särskilt kommunicera kring antal ätande barn och pedagoger inför perioder med semester och skollov.

Köken ska sträva efter att minska matsvinnet genom att exempelvis tillaga eller beställa rätt antal portioner. För att förhindra att mat slängs i onödan ska mängden mat som tillagas anpassas efter matgästernas behov, inte efter standardportioner. Färskvaror beställs med fördel till flera tillfällen i veckan för att undvika att de blir för gamla och måste slängas.

### Skilj på bäst före-datum och sista förbrukningsdag

Bäst före-datum är en kvalitetsmärkning. Man får använda livsmedel som passerat bäst före-datum under förutsättning att maten är fullgod. Det kan bedömas genom att titta, lukta och smaka på maten.

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Märkningen används på livsmedel som lätt angrips av hälsoskadliga mikroorganismer såsom färskt kött.

## Ekologisk mat

Andelen ekologiska livsmedel ska enligt Falu kommuns hållbarhetsprogram vara minst 40% av den totala livsmedelskostnaden år 2020.

## Säsonganpassade livsmedel

Råvaror bör användas när de är som bäst och därför bör merparten av de färska grönsakerna och frukten anpassas efter säsong.

## Matkultur och tradition

Årets högtider ska uppmärksammas i menyn. I menyn ska det ingå maträtter och livsmedel förknippade med både svensk och utländsk kultur.

## Mat lagad nära matgästen

Falun ska sträva efter att maten i kommunens förskolor lagas nära matgästen. Det görs genom att vid varje byggnation och renovering av kök ska om möjligt bygga av eller omställning till tillagningskök prioriteras. Hänsyn till den ekonomiska förutsättningen som råder vid givet tillfälle ska tas och beslutet ska vara ekonomiskt försvarbart.





## Ur Falu kommuns kostpolitiska program

- Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerande egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan: inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk, ska vara säker.
- Särskilda rutiner ska finnas för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.
- Personal inom förskola och personal inom kostavdelningen ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster, särskilt till matgäster med livsmedelsallergi och – överkänslighet. Alla verksamheter som erhåller mat lagad av kostavdelningen ska samarbeta med kostavdelningen för att skapa optimala förhållanden för matgäster med särskilda kostrelaterade medicinska behov.
- Nötter, jordnötter och mandel får inte förekomma i kostavdelningens kök eller inom förskola och skola. Förbudet gäller både lokaler där mat tillagas och serveras, samt övriga lokaler där barn vistas. Förbudet gäller även uthyrning av lokaler.
- När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.
- Maten ska vara fri från skadliga och ohälsosamma halter av bekämpningsmedel eller andra miljögifter.

### Trygghet kring maten i förskolan

All mat som serveras i förskolan ska vara säker att äta. Barnen ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten, till exempel genom matförgiftning eller allergisk reaktion på grund av dålig hygien eller felaktig hantering av maten. Eftersom barn är extra känsliga mot matförgiftning och konsekvenser av felaktigt hanterad mat är detta särskilt viktigt i förskolan.

### Följsamhet till livsmedelslagstiftning och egenkontroll

Alla som arbetar i köket ska ha kunskaper om och följa egenkontrollen i aktuellt kök. Även övriga verksamheter ska följa direktiv sammankopplade med livsmedelslagstiftningen och kökens egenkontroll.

### Ansvarsfördelning för säker hantering av mat

Enhetschef för köket ansvarar för att maten hanteras säkert i aktuellt kök. Rektor ansvarar för att pedagogers hantering av maten sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist kring säker hantering av mat bör kökets enhetschef och/eller förvaltningens experter konsulteras.

### Specialkost

Enhetschef för köket ansvarar för kökspersonalens kunskap, rutiner och hantering av kost till barn med allergi/överkänslighet. Rektor ansvarar för att pedagogerna har tillräcklig kunskap om barnens allergier/överkänslighet och att pedagogers hantering av mat till barn med allergi/överkänslighet sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist bör kökets enhetschef och/eller dietist konsulteras. Aktuella specialkost och rutiner kring hanteringen av dessa ska vara en stående punkt på möten mellan förskolan och köket.

Både kök och pedagoger ska ha rutiner för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat. Kökspersonal ska dagligen kommunicera med pedagogerna om vilken mat som är specialkost till vilket barn, samt om ett allergiskt/överkänsligt barn kan äta av normalkosten eller inte. Pedagoger ska alltid få muntlig information om specialkosten, och maten ska även alltid ha en tydlig skriftlig märkning.



## Livsmedel med särskilt hög risk

### Förbud mot vissa allergener

Nötter, inklusive mandel, och jordnötter får inte förekomma i kök eller andra lokaler där mat tillagas och serveras och där barn vistas eftersom de kan framkalla svår allergisk reaktion hos eventuella allergiker. Av samma anledning och på grund av stor risk för spridning och kontaminering ska sesamfrön och produkter med sesamfrön inte användas i kök eller lokaler där mat tillagas och serveras.

Om något barn på förskolan har en mycket svår allergi kan förbud mot livsmedel som innehåller aktuellt allergen införas i köket och andra lokaler i förskolan. Förbudet införas i samarbete mellan enhetschef för köket, rektor för förskolan och kostorganisationens dietist.

Extern utyrning och interna lån av kök är inte tillåten.

### Privat mat

Privat mat och disk får inte förekomma i förskoleköken, eftersom det då inte kan garanteras att kontaminering av otillåtet födoämne/allergen sker.

### Ris

Ris kan innehålla arsenik. Riskakor och vegetabiliska drycker gjorda på ris innehåller ibland höga halter arsenik. Ris serveras i genomsnitt högst en gång per vecka som kolhydratkälla till lunchen. Riskakor och risdryck ska generellt inte serveras i förskolan. Undantag kan göras för vissa barn med behov av specialkost efter överenskommelse med vårdnadshavare.

### Frysta importerade hallon

Importerade frysta hallon är ibland förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Frysta importerade hallon ska därför kokas i minst en minut innan de serveras, så att eventuellt virus dör.

### Livsmedel från förskolans verksamhet och privatpersoner

Livsmedel som kommer från förskolans verksamhet samt från privatpersoner, till exempel egenodlade grönsaker eller egenplockade bär, ska följa samma rutiner i kökets egenkontroll som övriga livsmedel för att säkerställa god livsmedelshantering.

### Kanel

I kanel finns naturligt ämnet kumarin. Att regelbundet och under längre tid få i sig för mycket kumarin kan skada levern. Barn bör inte äta mer än högst en halv tesked kanel per dag för att undvika risk för leverskador. Kanel serveras som tillbehör vid frukosten högst en gång i veckan. Förskolans pedagoger ansvarar för att barnen inte får för mycket kanel på gröten. I lunchrätter ska mängden kanel begränsas till enstaka tillfällen.

### Linfrön

Linfrön innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid. Cyanid är giftigt och allvarlig vätecyanidförgiftning kan påverka andningen. Hela linfrön passerar kroppen utan att så mycket vätecyanid bildas, men när linfröna är krossade eller malda ökar risken att få i sig skadliga mängder vätecyanid. Därför ska krossade linfrön inte användas i mat som serveras i Falu kommuns förskolor.

### Fisk med förhöjda halter av miljöföroreningar

Fisk från vissa områden kan innehålla förhöjda halter av miljöföroreningarna dioxin och PCB. Följande fiskar ska inte serveras:

- Vildfångad lax och öring från Östersjön, Bottniska viken, Vänern och Vättern.
- Strömning/sill från Östersjön och Bottniska viken.
- Vildfångad sik från Vänern och Vättern.
- Vildfångad röding från Vättern.





## Uppföljning

I skollagen finns krav på att varje huvudman och förskoleenhet ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete där verksamheten kontinuerligt planeras, följs upp och utvecklas. I praktiken innebär det att ha tydliga rutiner för att arbeta med frågorna Var är vi? Vart ska vi? Hur gör vi? Hur blev det?

Arbetet med systematiskt kvalitetsarbete kräver att verksamheten enas om mål och ambitioner, regelbundet mäter kvalitet och diskuterar utveckling och förbättring. Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns förskolor ska följas upp enligt nedanstående.

### Uppföljning av GOD

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Meny – andel mat lagad från grunden	Årligen	Menyplanerare	
Meny – tillgänglighet och maträtternas namn	Årligen	Menyplanerare och enhetschef för köket	
Aptitlig servering	Årligen eller oftare	Enhetschef för köket	Möte mellan kök och förskola
Sensorisk kontroll	Dagligen	Köksansvarig	
Samarbete mellan kök och skola	Årligen eller oftare	Enhetschef för köket och förskolans rektor	Möte mellan kök och förskola
Tillhandahållande av specialkost	Årligen	Dietist	

### Uppföljning av TRIVSAM

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Psykosocial måltidsmiljö	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Fysisk måltidsmiljö	Årligen	Rektor förskola	Årlig fysisk skyddsround
Tider för måltider	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Barnens synpunkter på måltidsmiljön och mat	Årligen	Rektor förskola	Möte mellan kök och förskola samt samtal med föräldrar

## Uppföljning av INTEGRERAD

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Måltidspedagogik	Årligen eller oftare	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Pedagogiska måltider, innehåll och professionellt förhållningssätt	Årligen eller oftare	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Information till nyanställda och vikarier i köken om Faluns kostpolitiska program och riktlinjer för måltider.	Årligen eller oftare	Introduktionsansvarig	Introduktion
Information till nyanställda och vikarier inom förskolan om Faluns kostpolitiska program, riktlinjer för måltider, samt definition av pedagogisk måltid.	Årligen eller oftare	Introduktionsansvarig	Introduktion

## Uppföljning av NÄRINGSRIKTIG

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Näringsinnehåll i måltiderna	Årligen	Dietist	
Komponenter i frukost, fruktstund och mellanmål	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Mängd och sorter frukt och grönsaker vid måltiderna	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Livsmedelsval (typ av bröd, müsli, flingor, gröt, smörgåsfett, mejeri)	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Frekvens söta livsmedel från köket	Årligen	Enhetschef för köket tillsammans med dietist	Vid beställning av varor och arbetsplatsbesök
Frekvens söta livsmedel i förskolans regi	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte

## Uppföljning av HÅLLBAR

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Andel ekologiska livsmedel	Årligen	Menyplanerare	
Andel vegetarisk mat	Årligen	Menyplanerare	
Andel svenska livsmedel	Årligen	Menyplanerare	
Matsvinn	Årligen	Enhetschef för köket	Matsvinnsmätning
Kulturella maträtter	Årligen	Menyplanerare	

## Uppföljning av SÄKER

Kvalitetsindikator	Frekvens	Ansvarig	Exempel på forum
Hantering av mat i köket sker säkert	Årligen	Enhetschef för köket	Egenkontroll
Pedagogers hantering av mat sker säkert	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat finns i köket.	Årligen	Enhetschef för köket	Egenkontroll
Rutin för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat finns bland pedagogerna	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Pedagoger har tillräcklig kunskap om aktuella allergier och specialkost	Årligen	Rektor förskola	APT eller arbetslagsmöte
Livsmedel med särskilt hög risk används rätt och hanteras rätt	Årligen	Enhetschef för köket	Egenkontroll

## Revidering

Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns förskolor ska revideras enligt beslut i det kommunövergripande kostpolitiska programmet. Ansvariga är kostorganisationens dietist och verksamhetsutvecklare för kost, och arbetet ska ske i samarbete med ansvariga på berörda förvaltningar.

Riktlinjer för måltider i Falu kommuns förskolor har tagits fram i samarbete mellan kommunstyrelseförvaltningen Sektor service (tidigare serviceförvaltningen) och barn- och utbildningsförvaltningen under åren 2017-2019. Delaktiga har varit bland annat representanter från kommunens köksansvariga, kockar, pedagoger, rektorer och enhetschefer. Arbetet har skett under ledning av Sektor service:s dietist.

Vill du läsa mer om bra måltider i förskolan? Se Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i förskolan*, 2016.





## Bilaga 1. Exempel på frukostar och mellanmål för barnen i förskolan.

### Frukost

*Exempel på grötfrukost för barn 2-5 år*

Livsmedel	Mängd
Havregrynsgröt, berikad med ca ½-1 tsk rapsolja	1 dl
Lingonsylt	1 msk
Mjölk till gröten och som dryck	1,5 dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och ost.	1 st liten
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsen eller äta bredvid	2 ringar
Frukt/bär: Banan	¼ st

*Exempel på filfrukost för barn 2-5 år*

Livsmedel	Mängd
Filmjölk	1 dl
Müsli eller flingor	Drygt ½ dl
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och skinka	1 st liten
Mjölk som dryck	1 dl
Grönsak: Paprika att lägga på smörgåsen eller äta bredvid	2 ringar
Frukt/bär: Banan	¼ st

*Observera att exemplen är lagom för de flesta barn i åldern 2-5 år. Vissa barn behöver äta mer, andra äter mindre. Mängden frukt och grönsak rekommenderas för barn från 4 års ålder. För barn yngre än 4 år kan mängden frukt och grönsak vara något mindre.*

## Mellanmål

Exempel på smörgås-mellanmål för barn 2-5 år

Livsmedel	Mängd
Smörgås av mjukt bröd, smörgåsfett och leverpastej	1 st
Mjölk som dryck	1 dl
Frukt: Äpple	½ st
Grönsak: Morotsstavar	Ca 4 st små (20 gram)

Exempel på fil-mellanmål för barn 2-5 år

Livsmedel	Mängd
Filmjölk	1 dl
Müsli	½ dl
Frukt: Banan	½ st
Grönsak: Morotsstavar	Ca 4 st små (20 gram)

Observera att exemplen är lagom för de flesta barn i åldern 2-5 år. Vissa barn behöver äta mer, andra äter mindre. Mängden frukt och grönsak rekommenderas för barn från 4 års ålder. För barn yngre än 4 år kan mängden frukt och grönsak vara något mindre.



