

## Val av livsmedel

Förskola, Skola, Skolbarnomsorg och HVB-hem

### Mjölk och mjölkprodukter

Välj mellanmjölk till matlagning. *Ekologisk* mellanmjölk som dryck och standardfil alt. yoghurt som frukost och mellanmålsalternativ.

### Matfett

Välj ett 40-60 % - bordsmargarin med hög halt av omättat fett, även i matlagningen ska margarin/olja med hög halt av omättat fett användas.

### Gryn/flingor och bröd

Välj olika typer av gröt och bröd. De minsta barnen bör **inte** äta alltför fiberrik mat. Mannagrynsgröt, cornflakes och andra **mindre fiberrika** alternativ kan därför serveras oftare till de mindre barnen än till de äldre barnen. En bra mix av bröd är att hälften av brödet är knäckebröd alt. grovt bröd och hälften fint bröd. De äldre barnen kan uppmuntras att äta mer av grova brödsorter än de yngre barnen.

### Fisk

Fisk skall finnas med på matsedeln en gång i veckan. Det är bra om både mager och fet fisk serveras, gärna *MSC\** märkt.

*\*Marine stewartship council, Certifierat hållbart fiske.*

### Kött, kyckling och charkprodukter

Vi använder oss av *Svenska* magra råvaror, gärna närproducerade.

### Frukt och bär

Välj efter säsong.

### Grönsaker skola, skolbarnomsorg och HVB-hem

Ett lockande salladsbord kan vara ett sätt att få eleverna att äta mer grönsaker och rotfrukter, sallad bör serveras även till soppa och pannkaka. Variera grönsakerna och rotfrukterna efter säsong. Välj grönsaker som innehåller mycket näring (gurka, sallad och tomat ger mer vatten än näring).

Salladsbordet skall innehålla minst 5 olika saker varje dag.

- 1) Minst 2 komponenter som innehåller c-vitamin såsom *blomkål, broccoli, paprika, brysselkål, salladskål, vitkål, apelsin, kiwi och småcitrus.*
- 2) Minst 3 komponenter från kolhydrater/kostfiber såsom *bönor, linser, kikärtor, morötter, kålrot, majs, ärtor, olika blandningar typ amerikansk grönsaksblandning, gröna bönor, potatissallad, pastasallad på couscous ris eller bulgur.*
- 3) Valfritt antal av dekorationsgrönsaker såsom *tomater, isbergssallad, gurka, rädisor, lök, purjolök, svamp, inlagd gurka och pumpasallad.*

Om matsal finns bör salladsbordet vara placerat så att eleverna tar av grönsakerna innan de fyller tallriken med annan mat.

### **Grönsaker förskola**

Variera grönsakerna och rotfrukterna och välj efter säsong, välj grönsaker som innehåller **mycket** näring såsom *broccoli, blomkål, vitkål, morötter, majs och baljväxter* (gurka, sallad och tomat ger mer vatten än näring). Erbjud barnen flera alternativ och servera gärna grönsaker före den övriga maten.