



## MATPOLICY – TROLLUNGARNAS FÖRSKOLA OCH FRITIDSHEM

Vi vill ge våra barn goda matvanor, matglädje, främja deras hälsa och ge dem energi för att orka med förskolans dagliga aktiviteter. Maten är en av Trollungarnas viktigaste områden och är en prioriterad del av verksamheten.

Maten på Trollungarna skall

- vara hemlagad
- vara god, näringsriktig och varierad
- i största möjliga mån ekologisk och/eller närproducerad
- tillagas och ätas så att alla känner matglädje

### *Vara hemlagad*

Trollungarna har en egen kock anställd vars främsta uppgift är att tillaga näringsriktig mat från grunden till frukost, lunch och mellanmål. Bröd bakas på plats och halvfabrikat används endast i undantagsfall.

### *Vara god, näringsriktig och varierad*

Ett välmående barn är ett barn som äter näringsriktig mat – vilket även gäller vid förekommande allergier/intoleranser. Detta innebär bl a att:

- Använda minimalt med raffinerat socker. Idag förekommer socker i sylt och ketchup – serveras högst 2 – 3 ggr/månad.
- Varje vecka upprättas en veckomatsedel som till lunch innehåller; två köttretter, en fiskrätt och två vegetariska rätter.
- De drycker som serveras är vatten och ekologisk standardmjölk.
- Inga sötningsmedel/lättprodukter förekommer.
- Paleo-inspirerad kost; t ex bröd, panering, smoothies och fröknäcke
- Stor variation ekologiska/närproducerade grönsaker

Undantag: till högtider får en sötsak erbjudas, t ex traditionsbundna sötsaker såsom lussekatter och pepparkakor till jul, semla på fettisdagen, äppelpaj en skördedag på hösten samt ev vid den årliga övernattningen.

### *I största möjliga mån ekologiska och/eller närproducerade råvaror*

Vi strävar efter att köpa varor som är ekologiska, närproducerade och säsongsanpassade - samtidigt som vi måste vara kostnadsmedvetna och alltid göra en avvägning mellan pris och kvalitet. Idag köper vi ca 75 % av matvarorna från Servera och resterande från Grönsakshuset och Citygross. Leverantörerna har ett stort ekologiskt sortiment.

Följande varor är ekologiska oavsett pris:

- Bananer
- Potatis
- Morötter
- Tomater
- Rödbetor
- Gurka
- Lök
- Blomkål
- Mjök
- Yoghurt och fil, naturell
- Ägg
- Havregryn
- Mjöl; vetemjöl, rågsikt, bovetemjöl (glutenfritt), grahamsmjöl, boveteflingor
- Buljonger

*Maten skall tillagas och ätas så att alla på Trollungarna känner matglädje*

Förskolans kock äter tillsammans med barn och övrig personal, på så vis får hon höra barnens och personalens utlåtande om den mat som serveras. De stora barnen (vildsvin och älgar) äter lunch utomhus eller i "mathuset" från tidig vår till sen höst. De små barnen (sniglarna) äter lunch inomhus för att lära sig äta med bestick och kunna sitta säkert i barnstolar. Mellanmålet äter samtliga barn utomhus alternativt i "mathuset" från tidig vår till sen höst. På fredagar när vädret tillåter lagas och äts maten i "grillhuset" ca 400 m från förskolan. De stora barnen som visar intresse får då ibland vara med och hjälpa till med att t ex skala och hacka grönsaker.

*Specialkost pga allergier/intoleranser*

Intyg från läkare krävs vid allergier/intoleranser. Specialkosten lagas med stor noggrannhet och enligt samma principer som övrig mat.

*Uppföljning av matpolicyn*

Uppföljning av matpolicyn ska ske med jämna mellanrum i syfte att hitta förbättringar i verksamheten. Att hitta förbättringsmöjligheter ligger främst som ett delat ansvar mellan kock och VD. **Fr o m vårterminen 2017 arbetar vi för att förskolan ska använda minimalt med socker alla måltider.**

*Ansvar*

Kocken ansvarar för att följa matpolicyn i sitt dagliga arbete. VD har det övergripande ansvaret för att verksamheten utvecklas och förbättras.

Trolleholm 2020-01-31