



den 13 oktober 2025

Riktlinjer för måltider på Förskolan Blåklinten

Riktlinjerna är framtagna av Blåklintens styrelse i samråd med förskolechef, kostansvarig, föräldrar och pedagoger.

Mat är viktigt.

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som vuxna.

Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära.

På Förskolan Blåklinten serveras varje dag frukost, frukt på förmiddagen och sen eftermiddag, lunch och mellanmål.

Vi har en anställd kokerska som lagar maten från grunden.

Både hälsa och miljö är viktigt när vi planerar våra inköp. Blåklinten satsar på att ha en så hög grad av ekologisk och så närproducerad mat som möjligt.



den 13 oktober 2025

Val av livsmedel till Förskolan Blåklinten måltider

Blåklinten inhandlar i möjligaste mån kravmärkta, ekologiska och fairtrade livsmedel. Vi beställer veckovis mat från Ica Skåre som kör ut maten till oss.

Vår matsedel består av:

- Bregott, smör, rapsolja, olivolja, 40 % grädde, 34 % crème fraiche och ost.
- Grön mjölk och filmjölk.
- Potatis, pasta, ris, olika mjölsorter, gryn och flingor.
- Grönsaker, frukt och rotfrukter.
- Kött; nöt, gris och kyckling.
- Charkuterier och leverpastej.
- Fisk
- Korv
- Ägg

Till frukost serveras: Mjölk, vatten, fil, gröt och flingor, bröd, pålägg och ägg. Frukt/bär och grönsaker.

Till lunch serveras: Fisk en gång i veckan, soppa var fjortonde dag och vegetariskt en gång i veckan.

Till varje lunch serveras grönsaker och rotfrukter. Beroende på maträtt serveras ris, potatis eller pasta.

Till mellanmål serveras: Smörgås med pålägg och mjölk, vatten. Ibland serveras korv och bröd.

När det är kalas firas det med frukt, ej sötsaker.

Vid enstaka festliga tillfällen, t.ex. sommarfest, Lucia och utflykter bjuder Blåklinten på fika/glass.

Äppelmos och/eller sylt serveras till maträtter såsom köttbullar, gröt och pannkakor.



den 13 oktober 2025

Nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön förekommer inte på Blåklinten.

Förskolan Blåklinten har ett system för egenkontroll som beskriver hanteringen av livsmedel. I systemet ingår rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas, samt hur detta ska dokumenteras. Det gäller hygien, livsmedlens spårbarhet och säkerhet för de som vistas i köket och för de som äter maten.

Alla tvättar händerna före varje måltid, barn som vuxen.

I det pedagogiska arbetet bakar vi med barnen.



den 13 oktober 2025

Måltider på Förskolan Blåklinten

Maten i förskolan är viktig på fler sätt än som näringskälla. Barn som är mätta är gladare, mer kreativa och får mer lust till att leka och lära.

Måltiderna i förskolan ger unika möjligheter att lägga grunden för bra matvanor.

Vi som pedagoger vill bidra till bra matvanor genom att förmedla matglädje, därför äter vi tillsammans med barnen s.k. Pedagogiska måltider.

- Matglädje i en trivsamt och lugn miljö.
- Trevligt samvaro.
- Uppmuntra barnen att smaka på allt.
- Uppmuntra till bra bordsskick.
- Låta barnen själva avgöra hur mycket de ska äta.
- Öva självständighet och samspel med andra.
- Måltider på fasta, regelbundna tider.
- Ge tillfälle att träna matematik, utveckla språk och social kompetens.
- Samtala om smaker, dofter, färger och konsistens, varifrån maten kommer mm.

Mat för alla

För de barn som av någon anledning inte kan äta den ordinarie maten erbjuder vi specialkost.

Specialkost utifrån medicinska, religiösa eller etiska orsaker.

För att servera och säkerställa att rätt kost tillagas kan i vissa fall ett intyg av läkare eller dietist behövas.

Av religiösa skäl kan du få kost som inte innehåller griskött, nötkött, inälvsmat och blodprotein. Däremot har vi inte möjlighet att erbjuda halal eller kohermat.

Det finns också möjlighet att få vegetarisk kost. I dessa fall serverar vi vegetarisk mat med eller utan mjölk- och äggprodukter.

Blankett för ansökan om specialkost finns på förskolan.



den 13 oktober 2025

Ansvarsfördelning

Huvudman

inköp av KRAV, ekologiskt och närproducerat så långt det är möjligt.
Mat lagad från grunden.
Halvfabrikat i liten mängd.
Snålt med sött.

Förskolechef

Ge förutsättningar och ramar till bra mat och matglädje för kokerska och pedagoger.
Följa upp verksamhetsmål LPFÖ/18, rev.25
Delegera till kostansvarig.

Kostansvarig

Se till att livsmedelslagar följs och dokumenteras.
Ge riktlinjer för matsedel i linje med valda delar av livsmedelsverket, huvudman d.v.s. Blåklintens styrelse. Föräldrar och barn har också inflytande.

Kokerska

Tillaga mat efter uppgjorda riktlinjer.
Följa livsmedelslagar och dokumentera i enlighet med lagen.
Hålla god hygien.

Pedagoger

Skapa matglädje.
Främja matro.
Utmana måltiderna i enlighet med LPFÖ/18, rev.25