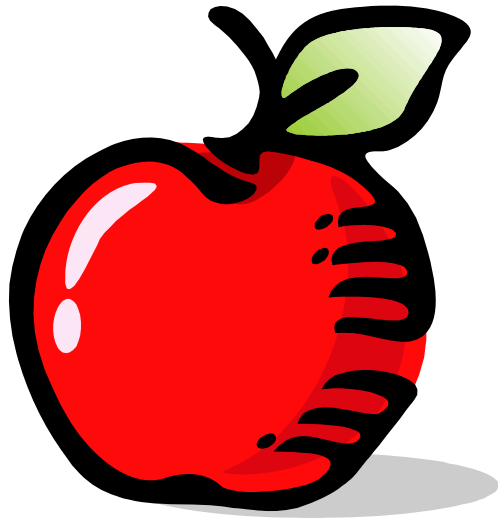


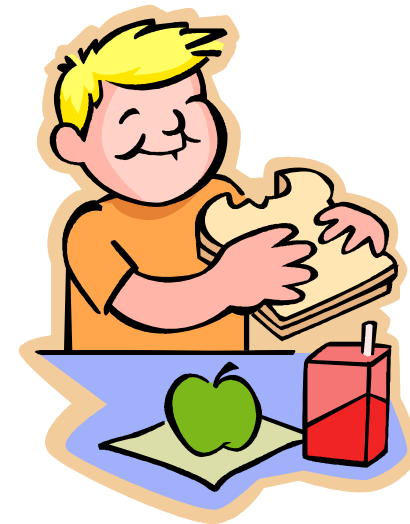


**LYSEKILS  
KOMMUN**

Bildningsnämnden



## Mat i skola och förskola



Kostchef Gunilla Martinsson 0523-61 34

87

## Miljö

Livsmedelsproduktion och konsumtion påverkar miljön, klimat, hälsa och framtid, både lokalt och globalt.

Självklart vill vi i Lysekils skolor och förskolor arbeta med att bidra till hållbar utveckling.

Detta gör vi genom bl.a. utbildning, inköp av ekologiska råvaror och mat med andra hållbarhetsaspekter.



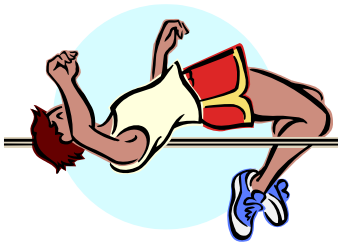
Äter du mer vegetabilier (grönsaker, bönor, ärtor) och mindre kött, bidrar du även till att minska klimatförändringarna. Köttproduktionen orsakar nämligen 18% av växthusgasutsläppen i världen.

## Hälsa, mat och rörelse

Bra mat och rörelse är en förutsättning för att växa, utvecklas, må bra orka arbeta och leka.

Förskola/skola och föräldrar har ett delat ansvar för hälsa, mat och rörelse.

- I skolan:
- Vara ute på rasterna
  - Ha ”aktiva pauser” mellan lektionerna
  - Flitig inspiration till rörelse
- I förskolan:
- Mycket utelek
  - ”Gympa” för de äldsta barnen
- På fritiden:
- Engagera sig i barnets fritidsaktiviteter
  - Låta dem prova på olika idrottsformer.



Mat i skola och förskola

Inom Bildningsförvaltningen i Lysekil lägger vi stor vikt vid att barnen ska få en god och näringsriktig kost.

Vi tillagar därför maten på råvaror av god kvalitet.

De flesta förskolorna har egna tillagningskök. På våra skolor har vi mottagningskök med god standard som får varor och tillagade huvudkomponenter från vårt gemensamma centralkök.

Vi som arbetar med kosten i skola och förskola håller oss till de rekommendationer som Livsmedelsverket och Svenska Näringsrekommendationer ger.

Bra matvanor är en förutsättning för att växa, utvecklas och må bra i skolan och förskolan.

Alla vuxna runt barnen/eleverna har ett ansvar för barnens mat!

Pedagogiska måltider innebär att vi äter samma mat som barnen/eleverna och föregår alltså med ett gott exempel.

Frukost

Goda matvanor börjar med att ge en bra frukost till de barn som finns i förskolan och i skolbarnsomsorgen. Frukost som skall ge ca 20% av dagsbehovet av energi och näring ska bestå av :

- \* Mjolk/mjolkprodukt
- \* Bröd med margarin och pålägg
- \* Frukt/bär/grönsaker
- \* Spannmålsprodukter (gröt flingor)



## Lunch

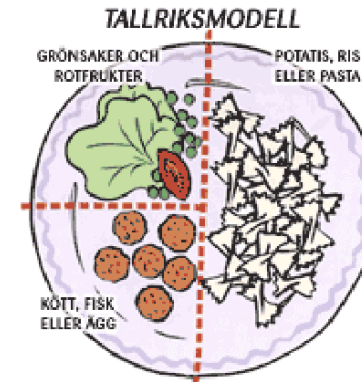
Lunchen skall ge 25-30% av dagens energi och näring. En näringsriktigt bra lunch kännetecknas av en god balans mellan olika livsmedel. En modell för att skapa balans i måltider är tallriksmodellen.

I tallriksmodellen delas livsmedel in i tre grupper:

- \* Kolhydratrika (potatis, ris, pasta och bröd)
- \* Frukt och grönt.
- \* Proteinrika (kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter)

Det innebär att lunchen varje dag ska innehålla en hel portion från var och en av de tre sektorerna, samt bröd och margarin.

Elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under lektionerna och har därför en bättre möjlighet att prestera bra i skolan.



*Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel att balansera måltider*

## Mellanmål

Mellanmålet är för barn den första måltid som de får laga till själva. Vad som serveras är därför viktigt även ur pedagogisk synvinkel. Barnen behöver lära sig vad som är ett **bra mellanmål**.

Mellanmål består av lättmjölk/lättfil, yoghurt, müsli och bröd, nyckelhålmärkta smörgåspålägg, grönsaker och frukt. Lättsockrade krämer/soppor kan få förekomma några gånger per månad. Söta drycker, bullar och glass har vi vid festliga tillfällen och inte varje vecka.

Vill ni lära er mer om tallriksmodellen, eller ta del av råden för skolans/barnomsorgens måltider går ni in på :

[www.slv.se](http://www.slv.se) och klicka på **Mat och näring**

Källa: Livsmedelsverket. Bra mat i förskola och  
Bra mat i skola.