



**SÄFFLE  
KOMMUN**

# **Riktlinjer för frukost och mellanmål på förskola och fritidshem i Säffle Kommun**



# Riktlinjer för frukost och mellanmål på förskola och fritidshem i Säffle Kommun

Detta styrdokument används som vägledning, stöd och förslag till att främja bra matvanor och jämlik hälsa hos barn på förskola och fritidshem i Säffle Kommun.

Barn behöver bra energi för att kunna utvecklas, leka och lära. I detta dokument får du som arbetar med måltider på förskola och fritidshem hjälp att hitta ditt sätt att utveckla maten på "din" förskola och/eller fritidshem. Väck nyfikenhet hos barnen så att de vågar prova nya livsmedel, men alltid utan tvång.

Riktlinjer har tagits fram utifrån Säffle Kommuns Livsmedels- och måltidspolicy samt Livsmedelsverkets råd och normer. Inspiration till upplägg har lånats från Arvika Kommun.

Läs Livsmedels- och måltidspolicyn här:

<https://saffle.se/download/18.7276c25417dc29ed61a37441/1640074104309/Livsmedel-%20och%20m%C3%A5ltidspolicy%202022.pdf>

Läs Nationella riktlinjer för måltider i förskolan här:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/riktlinjer-for-maltider-i-forskolan.pdf>

## Livsmedel till frukost och mellanmål

Förskolan, skolan och fritidshem ska inte servera socker- eller fettrika livsmedel som läsk, godis, glass, chips etc. Dessa typer av livsmedel bidrar med mycket energi och lite näring.

För att främja bra matvanor hos barn på förskola och fritidshemmet skall vi servera frukost och mellanmål som innehåller:

- ❖ Mer grovt bröd
- ❖ Mer frukt
- ❖ Mer grönsaker
- ❖ Mindre socker

### Bröd/hårt bröd/korvbröd/hamburgerbröd

Alla typer av bröd/brödprodukter ska innehålla fullkorn och/eller vara nyckelhålmärkt. Variera olika sorters bröd men tänk på att de minsta barnen (under 2 år) inte bör äta för fiberrikt bröd för ofta. De äldre barnen borde dock uppmuntras att äta mer grövre brödsorter.

### Pålägg

Pålägg ska vara nyckelhålmärkta. Variera "klassiska" pålägg som ost, skinka och leverpastej med exempelvis hummus (kikärtsröra), bönröra, makrill, ägg och vegetariska pastejer.

Leverpastej bör serveras 1-2 ggr i veckan då det är rikt på järn.

Hårdost/mjukost får max innehålla 17% fett.

Använd i första hand nyckelhålmärkt smörgåsmargarin till frukostmackan. Används ett smörbaserat matfett (Bregott 70%) på smörgåsen ska man minska mängden feta chark- och mejeriprodukter i matproduktionen.

### Flingor

Flingor och gryn ska vara nyckelhålmärkta. Typer av gröt kan vara havregryns-, mannagryns-, risgryns- eller rågmjölgröt. Tänk även här på att begränsa fiberinnehållet till de minsta barnen (under 2 år).

### Fil/yoghurt

Välj nyckelhålmärkta produkter om det finns. Fil och yoghurt ska vara naturell, osötad och mager (max 0,5% fett). Fruktoghurt innehåller mycket socker och får inte serveras. Blanda istället i egen frukt eller bär i naturell yoghurt/fil.

## Dryck

Som måltidsdryck serveras vatten och lättmjölk. Lättmjölk innehåller lika mycket näring som en fetare mjölk men innehåller mindre mättat fett vilket vi ska begränsa i kosten. Överkonsumera inte mjölk som måltidsdryck, det räcker med 2-5 dl mjölkprodukter per dag för att få i sig tillräckligt med kalcium, samt viktiga vitaminer och mineraler.

## Frukt/bär/grönsaker

Frukt eller grönsaker ska serveras till samtliga måltider. Prova olika sorter frukt, bär och grönsaker och styr dina inköp efter säsong.

Tänk på att utländska frysta bär, främst hallon, kan vara förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Bären kan också vara förorenade med hepatit A men det är ovanligare. För att bären ska vara säkra behöver de kokas i en minut, då dör eventuella virus.

## Nyckelhålsmärkning

Nyckelhålsmärkning betyder att produkten har mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett. Eftersom olika livsmedelsgrupper innehåller olika sorters näring och i olika mängd skiljer sig kraven åt för varje grupp – flingor jämförs med flingor och korv med korv.

## Livsmedel som utesluts

Söta och näringsfattiga livsmedel som tex. O'boy, kräm, saftsoppa, marmelad, glass, bakverk osv. får inte serveras.

## Frukost

### Planering av frukost

#### Innehåll

Mjölk/mjölkprodukt

Ägg

Mjukt bröd/knäckebröd med margarin/Bregott och/eller pålägg

Frukt/bär/grönsaker till varje måltid

Spannmålsprodukter (gryn/flingor)

Variera frukostarna under veckan så att inte alla dagar blir samma.

## Tips frukostmeny 1

Måndag: Naturell yoghurt, flingor, bär, smörgås, ostskiva, tomat, lättmjölk

Tisdag: Havregrynsgröt, bär, smörgås, skinka, paprika, lättmjölk

Onsdag: Lättfil, flingor, bär, smörgås, leverpastej, gurka, lättmjölk

Torsdag: Mannagrynsgröt, bär, smörgås, hummus (kikärtsröra), grönsak, lättmjölk

Fredag: Ägg, smörgås, kaviar, grönsak, kakao (utan socker) med lättmjölk

## Tips frukostmeny 2

Måndag: Naturell yoghurt, flingor, bär, smörgås, mjukost, tomat, lättmjölk

Tisdag: Havregrynsgröt, bär, smörgås, skinka, paprika, lättmjölk

Onsdag: Lättfil, flingor, bär, smörgås, leverpastej, gurka, lättmjölk

Torsdag: Mannagrynsgröt, bär, smörgås, grön hummus (ärtröra), grönsak, lättmjölk

Fredag: Ägg, smörgås, kaviar, grönsak, kakao (utan socker) med lättmjölk

# Mellanmål

## Planering av mellanmål

### Innehåll

Mjölk/mjolkprodukt

Ägg

Bröd med margarin/Bregott och/eller pålägg

Frukt/bär/grönsaker till varje måltid

Standardmellanmål är smörgås med pålägg, grönsak och lättmjölk/mjolkprodukt med bär/frukt. Ibland extra spannmålsprodukt (gryn/flingor). Har det serverats en lättare lunch under dagen så serveras ett större mellanmål.

Obegränsat intag av mellanmål är inte tillåtet. Begränsning av eftermiddagsmålet finns i syfte av att inte påverka hungern inför middagsmålet i hemmet. Observeras att mängden är en riktlinje. Undantag kan göras om barnets intag av lunch varit lågt under dagen.

Begränsning förskolebarn: 2 smörgåsar, 2 korv med bröd osv.

Begränsning fritidsbarn: 3 smörgåsar, 2-3 korvar med bröd osv.

## Tips mellanmålsmeny 1

Måndag: Smörgås, pålägg, grönsaksstavar, lättmjölk

Tisdag: Smörgås, pålägg, smoothie (yoghurt/kvarg, bär, lättmjölk)

---

Marie Lundberg, Kostekonom  
Tel. 0533-68 16 40

Reviderad: 2022-04-01



**SÄFFLE  
KOMMUN**

Onsdag: Smörgås, pålägg, lättfil  
Torsdag: Pannkaka, bär, keso  
Fredag: Smörgås, pålägg, smoothie (yoghurt/kvarg, bär, lättmjölk)

### Tips mellanmålsmeny 2

Måndag: Smörgås, pålägg, grönsaksstavar, lättmjölk  
Tisdag: Smörgås, pålägg, smoothie (yoghurt/kvarg, bär, lättmjölk)  
Onsdag: Smörgås, pålägg, lättfil  
Torsdag: Potatisbullar, bär, keso  
Fredag: Smörgås, pålägg, smoothie (yoghurt/kvarg, bär, lättmjölk)

### Större mellanmål

De dagar det serveras soppa, pannkaka eller gröt ska det serveras ett större mellanmål. Vid tillagning av större mellanmål finns det goda möjligheter att ta till vara på livsmedel som blivit över tidigare under vecka, samt livsmedel som är på väg att gå ut i datum. Vi ska alltid jobba miljösmart i våra kök och detta är ett bra tillfälle att minska vårt matsvinn ytterligare i produktionen.

### Tips på större miljösmarta mellanmål

- Omelett i ugn (överbliven kokt potatis och grönsaker)
- Pastagrätäng (överbliven kokt pasta)
- Stekt ris med grönsaker (överblivet kokt ris och grönsaker)
- Kall pastasallad (överbliven kokt pasta)
- Spaghetti-wok (överbliven kokt spaghetti och grönsaker)
- Matiga hembakta fullkornsbullar (anpassa smaksättning efter kökets utbud)
- Makaronipudding (överblivna kokta makaroner)
- Risgrynspudding med bär (överbliven risgrynsgrot)
- Mannagrynspudding (överbliven mannagrynsgrot)
- Ugnspannkaka med keso, frukt/bär (mjölk som snart går ut i datum)
- Smoothie (smaksätt efter kökets utbud)

### Övriga större mellanmål

- Kyckling-/grillkorv med bröd
- Hamburgare med bröd

## När och hur ofta ska ett barn äta?

Måltidsordningen kan se olika ut på olika förskolor/fritids

8.00 Frukost

---

Marie Lundberg, Kostekonom  
Tel. 0533-68 16 40

Reviderad: 2022-04-01

9.30 Frukt/grönsak förmiddag (för de minsta barnen)

11.30 Lunch

14.00/14.30 Mellanmål

Frukt/grönsak eftermiddag (för de barn som stannar länge på eftermiddagen)

## 1-2 år

De minsta barnen kan inte äta för stora måltider och har därför behov av att äta oftare. Det bör inte gå mer än 2-2 ½ timmar mellan deras måltider.

## 3-10 år

Större barn klarar av att ha 3-3 ½ timmar mellan måltiderna då de klarar av att äta större portioner vid måltiderna.

## Tips vid firande av högtider osv.

Det är viktigt att uppmärksamma traditioner men firandet behöver inte alltid förknippas med ätande. Genom pedagogisk planering kan verksamheten hitta alternativa sätt att fira högtider. Om någon form av förtäring ska ske så ska matens innehåll följa Livsmedels- och måltidspolicyn.

- ❖ Duka bordet fint
- ❖ "Bygg" grönsaks-/fruktfigurer
- ❖ Bygg ditt eget fruktspett
- ❖ Skär frukt och grönsaker i roliga former så att barnen kan bygga sina egna "smörgåsgubbar"