falun.se

Falu kommun

Riktlinjer för måltider i Falu kommuns förskolor

Uppdaterad augusti 2026

Måltidernas betydelse

Måltiderna i förskolan har stor betydelse för barnens hälsa, sociala gemenskap, trivsel och lärande. Bra mat i magen ger barnen goda förutsättningar för lek och lärande samt en lugn och trygg stämning i förskolan. Bra måltider i förskolan kan också bidra till att grundlägga hållbara och hälsosamma matvanor. Att investera i bra måltider i förskolan är därför att investera i både barnens hälsa och lärande. Men en bra måltid är inte bara maten på tallriken. En trygg och lugn måltidsmiljö med vuxna förebilder är också viktigt för att barnen ska få en positiv attityd till maten.

Måltiderna är en självklar del av förskolan

Måltiderna är även en viktig del av förskolans hållbarhetsarbete. Måltiden kan användas som ett pedagogiskt verktyg, bland annat inom uppdraget att ge kunskap om en hälsosam och miljömässigt hållbar livsstil och bidra till matvanor som är både hälsosamma och miljösmarta. Barnen kan på ett lustfyllt sätt uppmuntras att utforska mat med alla sinnen och ges möjlighet att lära känna många olika livsmedel.

Måltidsmodellen

I Falu kommun använder vi Måltidsmodellen som grund för måltiderna. Måltidsmodellen illustrerar helhetssynen på måltiderna med hjälp av pusselbitarna God, Trivsam, Integrerad, Näringsriktig, Miljösmart och Säker. Alla delar är viktiga för att skapa matglädje och bidra till hållbar utveckling.

Vision och övergripande mål

Visionen för Faluns offentliga måltider är Hälsosamma och hållbara måltider – till nytta för Faluborna! De övergripande målen är att Falu kommuns offentliga måltider bidrar till hälsosamma matvanor och en god folkhälsa, samt att Falu kommuns offentliga måltider bidrar till en socialt, miljömässigt och ekonomiskt hållbar utveckling.

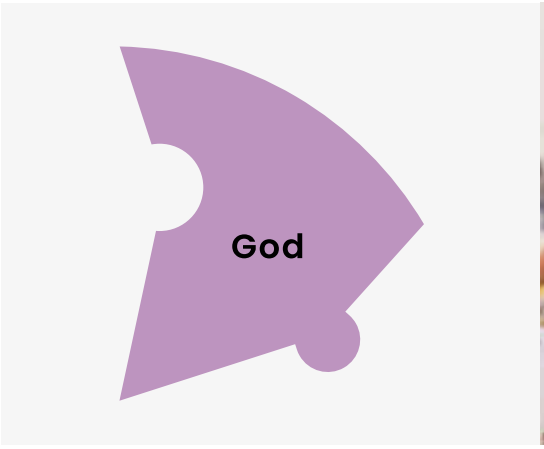
Kostpolicy och riktlinjer för måltider

Falu kommuns riktlinjer för måltider i förskolorna grundas i de nationella riktlinjerna för måltider i förskolan, samt Falu kommuns Kostpolicy. Kostpolicyn är det övergripande styrande dokumentet för Falu kommuns offentliga måltider och är beslutad av kommunfullmäktige. Den beskriver kommunens övergripande målsättningar och ambitioner. Falu kommuns riktlinjer för måltider beskriver i sin tur hur de övergripande målsättningarna och ambitionerna ska uppnås. Tillsammans ska policyn och riktlinjerna kvalitetssäkra måltiderna i förskolan, utgöra underlag för budget och verksamhetsplaner samt användas för planering och uppföljning. I detta dokument finns delar av kostpolicyn inkluderad, på sidor märkta Kostpolicy. Övriga sidor märkta Riktlinjer, är Falu kommuns riktlinjer för måltider i förskolorna.

Kostpolicy

Riktlinjer

God



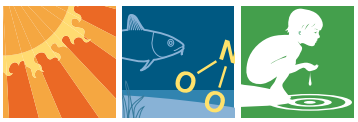
Faluns målsättningar och ambitioner

- Falu kommun ska sträva efter att matgästerna uppskattar och är nöjda med måltiderna som serveras.
- Maten ska serveras på ett trevligt och inbjudande sätt som ökar matlusten.
- Menyn ska vara anpassad till målgruppen.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande maten och måltiderna. Hänsyn till matgästernas önskemål ska tas vid menyplaneringen.
- Menyer och information om kommunens måltider ska finnas lättillgängligt för matgästerna och Faluborna.
- Merparten av den serverade maten ska vara lagad från grunden.
- Falu kommun ska sträva efter att servera nylagad mat och minimera tider för varmhållning av mat. Strävan ska ske med hänsyn till befintliga resurser såsom ändamålsenliga lokaler, inredning, utrustning, personal och kompetens samt utifrån ekonomiskt handlingsutrymme.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål

Sveriges miljömål



Fördjupning om goda måltider

Att matgästen tycker att maten smakar bra är en förutsättning för att den äts upp och hamnar i magen. Men smak kan utvecklas och det som upplevs som gott kan växla över tid. Att utsätta smaklökarna för upprepade smaksensationer kan öppna sinnet för nya smaker. Det finns exempel på mat och dryck som många inte alls uppskattar första gången man smakar, men som vi ändå lär oss att tycka mycket om. Detta kallas förvärvad smak och gäller exempelvis vissa ostar, oliver, mörk choklad, sushi, kaffe och vin. Våra smakpreferenser utvecklas hela livet i takt med att vi provar nya saker och därigenom vidgas vår matrepertoar.

Vi upplever måltiden med alla våra sinnen – syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att servera maten vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar är viktigt för att väcka aptit. Att äta i en lugn miljö där man har det trevligt tillsammans ökar chansen att tycka om maten.

Barn tycker oftast bäst om den mat som de känner till sedan tidigare. Preferenser kan ändras fram och tillbaka under uppväxttiden. De flesta barn är naturligt skeptiska till nya maträtter, livsmedel och smaker. Samtidigt är det under barndomen vi har goda möjligheter att bredda och utveckla våra smakpreferenser. Forskning tyder på att barn kan lära sig att tycka om all mat om de är i rätt omgivning och om den presenteras på ett tilltalande sätt. Det är viktigt att få prova mat utan tvång och på ett sätt som väcker nyfikenhet, och de vuxna har en viktig roll som goda förebilder.

Enligt de nationella riktlinjerna är bra måltider i skolan och förskolan mat som barnen tycker om, men som också utmanar deras smaker och preferenser. Med måltiderna kan barn och unga få med sig kunskap, intresse och nyfikenhet kring mat vidare i livet.

Med ”mat lagad från grunden” menar Livsmedelsverket mat som är lagad från råvaror. Med råvaror menas livsmedel som inte värmts upp eller tillagats i förväg. Till råvara räknas även livsmedel som genomgått olika konserveringsmetoder och/eller mekanisk bearbetning i syfte att förlänga hållbarheten eller bereda råvaran för användning i köken, till exempel skalad potatis, strimlat kött, och torkad pasta.

Presentation av maten

Vid planering av måltiden ska hänsyn tas till alla måltidens komponenter så att de passar ihop och tillsammans skapar en tilltalande måltid, t ex genom flera färger och former. Maträtterna ska beskrivas med trevliga namn och menyerna ska innehålla information om maten. Maten ska serveras på ett tilltalande sätt och bör dekoreras med till exempel färska kryddor. All personal och framför allt de som äter pedagogisk måltid tillsammans med barn ska prata positivt om maten för att skapa nyfikenhet och matglädje.

Bredda barnens preferenser utan tvång

Pedagoger och kökspersonal ska vara lyhörda för barnens preferenser, och samtidigt på ett positivt sätt uppmuntra barnen att utforska ny mat genom att känna, titta, lyssna, dofta och smaka.

Inget barn ska tvingas att smaka eller äta av maten mot sin vilja. Barnet ska själv få styra vad och hur mycket (i rimlig mängd) som äts av maten som serveras.

Sensorisk kontroll

Kock eller köksansvarig ansvarar för sensorisk kontroll av maten genom avsmakning.

I både tillagningskök och mottagningskök kan justeringar göras före servering, till exempel genom komplettering med kryddor eller redning - under förutsättning att hänsyn tas till eventuella allergier.

Lunchmeny

Lunchmeny ska finnas på lämplig plats i förskolans lokaler så att både personal, barn och vårdnadshavare kan se den. Menyerna ska också nås via webb eller app, vilket kostorganisationen ansvarar för.

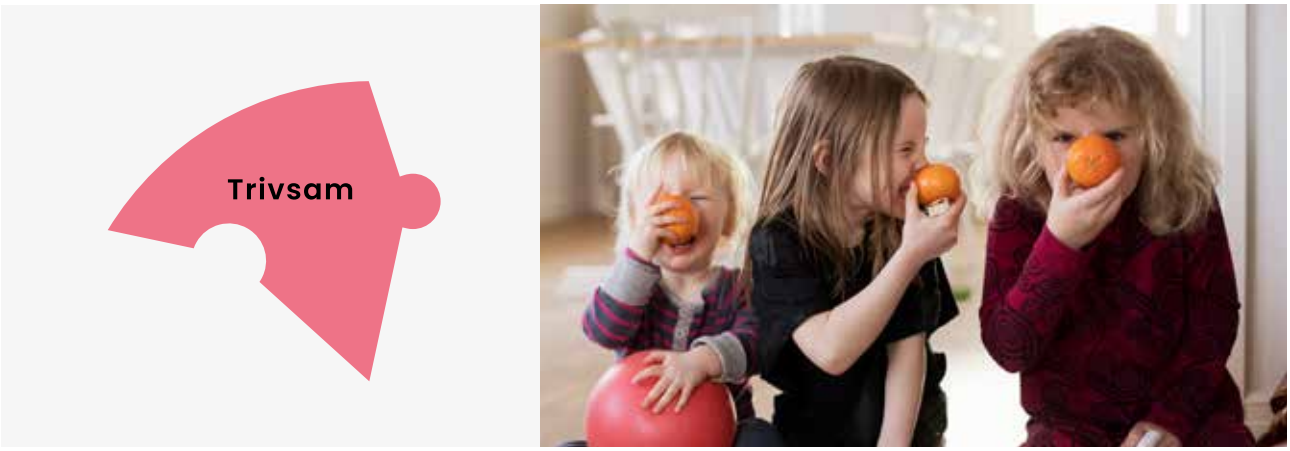
Smakpreferenser

Under barndomen finns goda möjligheter att bredda och utveckla smakpreferenser. De flesta barn är naturligt misstänksamma mot ny mat. Barn kan behöva exponeras för ett nytt livsmedel eller maträtt vid flera tillfällen innan han eller hon vågar smaka och tycker om maten. En del barn föredrar att varje livsmedel serveras separerat, medan andra gillar blandningar. Hänsyn till detta ska tas vid menyplaneringen.

Smakbryggor

Att använda smakbryggor är ett exempel på hur barnet kan lockas att våga prova något nytt; det nya livsmedlet eller maträtten serveras tillsammans med något som barnet redan känner igen och tycker om.

Trivsam

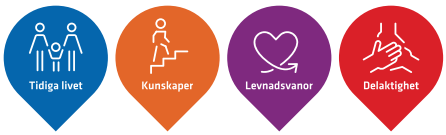


Faluns målsättningar och ambitioner

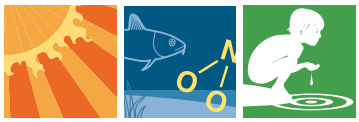
- Personal som närvarar under måltiden ska ge matgästerna och varandra ett respektfullt och positivt bemötande, verka för en lugn stämning under måltiden, samt uppmuntra matgästerna till detsamma.
- All personal ska förmedla en positiv syn på maten och måltiderna.
- Lokaler och verksamhet ska utformas och organiseras så att måltidsmiljön är stressfri, lugn och trivsam och bidrar till trygghet, matglädje och att maten hamnar i magen.
- Lokaler och verksamhet ska utformas och organiseras så att måltidsmiljön är bra lämpad för de aktuella matgästerna. Det innebär att:
  - Inom skola och förskola ska måltidsmiljön ge goda förutsättningar för pedagogiska måltider och lärande i samband med måltiden.
  - Inom vård och omsorg ska måltidsmiljön främja matgästens egna förmågor.
- Måltiderna ska serveras på lämpliga tider och vid ungefär samma tidpunkter varje dag.
- Varje matgäst ska få tillräckligt med tid på sig att äta och vid behov få hjälp att äta.
- Matgästerna ska regelbundet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och önskemål gällande måltidsmiljön. Hänsyn till matgästernas synpunkter ska tas vid planering och utformning av verksamheten.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål



Sveriges miljömål



Fördjupning om trivsamma måltider

Måltidsmiljön har stor betydelse för helhetsupplevelsen av måltiden. Vad som upplevs som trivsamt varierar med individens kultur, värderingar och livsstil. Verksamheten behöver därför skapa förutsättningar för var och en att vilja och kunna äta.

Måltiden är en social aktivitet som kan bidra till att uppfylla behov av gemenskap och njutning. Bemötande och andra människors beteende under måltiden påverkar stämning och trivsel. I skolan blir måltidsmiljön lugnare om vuxna äter tillsammans med eleverna. Måltiderna är också en viktig del av barnens och personalens arbetsmiljö.

Både ljud- och ljusmiljön påverkar måltidsupplevelsen. Rena och fräscha lokaler bidrar till matlust och trivsel. Att få äta mat i lugn och ro ökar chansen att kunna äta sig mätt. Brister i den fysiska och sociala miljön under måltiden försämrar möjligheten till bra matvanor.

Måltidsmiljö

Måltiden ska vara lugn, trivsam och fri från stress. Lokaler, bord, stolar och ätredskap ska vara rena. Barnen får gärna hjälpa till att duka av och på borden och på annat sätt göra fint inför och efter måltiden. Både barn och pedagoger ska tvätta händerna före varje måltid, även vid måltider utomhus.

Tider för måltider

Måltiderna ska fördelas jämnt över dagen i förskolan.

- Frukosten serveras tidigast kl. 7.30 och senast kl. 8.00.
- Frukt serveras på förmiddagen, förslagsvis mellan kl. 9.00 och 10.00.
- Lunch serveras tidigast kl. 11.00 och senast kl. 12.00.
- Eftermiddagsmellanmål serveras tidigast kl. 14.00 och senast kl. 15.00.
- Extra mellanmål i form av frukt serveras runt kl. 16.45 till de barn som är kvar sent på förskolan.

På dygnet runt- öppen förskola serveras middag mellan kl. 17.00 och 18.00. De barn som har behov av ett mellanmål senare än kl. 18 ska erbjudas det.

Hänsyn till barnens behov, intresse och önskemål

Pedagogerna ska ta tillvara barnens frågor och intresse kring måltiderna. Hänsyn till barnens behov, åsikter och önskemål ska tas vid planering av måltider och måltidsmiljö.

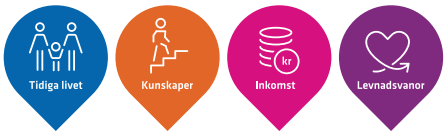
Näringsriktig

Faluns målsättningar och ambitioner

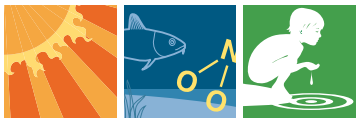
- Måltiderna ska bidra till att ge barn och ungdomar hälsosamma matvanor.
- Maten ska vara näringsriktig, vilket innebär att de nordiska näringsrekommendationerna tillsammans med de nationella kostråden och de nationella riktlinjerna för måltider i skola, förskola och äldreomsorg, ska användas som grund vid planering av måltiderna. Detta gäller för både huvudmåltider som lunch och middag, samt för frukost och mellanmål.
- Näringsinnehållet i maten som lagas av kostorganisationen ska regelbundet följas upp av legitimerad dietist eller kostvetare.
- Alla matgäster ska få tillräcklig mycket mat för att kunna äta sig mätta.
- Caféverksamheters sortiment ska präglas av hälsosamma alternativ, lämpade för målgruppen.
- Individuella kostråd ska endast ges av kvalificerad personal i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.
- Personal ska, inom sin yrkesroll, inte förespråka dieter eller personliga åsikter som strider mot de nationella kostråden och näringsrekommendationerna.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål



Sveriges miljömål



Fördjupning om näringsriktiga måltider

Mat är grundläggande för en god hälsa för alla under hela livet. Men matkonsumtionen är idag också en av de främsta orsakerna till sjukdomsbördan och förlorade friska levnadsår i Sverige. Matrelaterad ohälsa, som övervikt och fetma, är riskfaktorer för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer. Övervikt och fetma beror på olika faktorer men matkonsumtion är en av de viktigaste. Matmiljön – den sociala och fysiska miljö som vi lever i – har stor inverkan.

Måltiderna i förskola och skola ska ge den energi och näring som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna, samt för att kunna koncentrera sig och lära under skoldagen. Skollagen ställer krav på att skolmåltiderna ska vara näringsriktiga. Näringsriktig mat som hamnar i magen ger bättre förutsättningar att lära och en lugnare stämning i skolan, samt påverkar mående och hälsa på både kort och lång sikt. Eftersom måltiderna i förskola och skola ger alla barn, oavsett bakgrund, möjlighet till bra matvanor så är de en viktig del i arbetet för en god och jämlik folkhälsa.

Förskole- och skolmåltider påverkar en stor del av barnens matintag under en lång och kritisk period av tillväxt. Studier visar att näringstätheten i den svenska skolmaten är generellt högre än näringstätheten i maten som äts i hemmet och/eller utanför skolan. Bland annat äter barnen mer grönsaker i skolan och skollunchen ger mer av vissa näringsämnen jämfört med maten under resten av dagen.

Många personer med intellektuell funktionsnedsättning och autismspektrumtillstånd har svårigheter förknippade med mat och ätande. Att ha en intellektuell eller kognitiv funktionsnedsättning kan göra det svårare att förstå konsekvenser av olika livsstilsval.

Det är inga stora skillnader mellan vad som är hälsosam mat för barn och ungdomar och vad som är det för vuxna. Däremot är matens näringsinnehåll särskilt viktigt för barn som växer och utvecklas. Hälsosamma matvanor inkluderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor. Konsumtionen av läsk, saft, godis, glass och bakverk bör vara mycket begränsad.

Foto: Livsmedelsverket

Måltidernas innehåll

Tillsammans ger frukosten, förmiddagens fruktstund, lunchen och eftermiddagens mellanmål i förskolan cirka 70 % av barnens dagsbehov energi och näringsämnen.

Frukost

Vid frukosten erbjuds:

- Gröt och/eller filmjölk/yoghurt med müsli/flingor
- Smörgås
- Grönsak och/eller frukt/bär
- Mjölk och vatten

Se nedan för ytterligare beskrivning av varje komponent.

Gröt

Gröt serveras minst tre dagar i veckan och sorterna varieras. Gröt av fullkorn, såsom havregrynsgröt, ska serveras oftast. Vit gröt (till exempel risgrynsgröt eller mannagrynsgröt) serveras högst en gång per vecka. Till gröt serveras mjölk och omväxlande sylt, fruktmos, riven eller skivad frukt eller bär.

Filmjölk/yoghurt med flingor/müsli

Filmjölk/yoghurt med flingor/müsli serveras varje dag eller minst två dagar i veckan. Sorterna müsli och flingor bör varieras och de flesta sorterna bör vara Nyckelhålsmärkta.

Smörgås

Smörgås serveras varje dag. 1-2 sorter mjukt bröd och 1-2 sorter knäckebröd, samt smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (grönsak och frukt ej medräknat) erbjuds varje dag. Sorterna bröd bör varieras, det mesta brödet bör vara Nyckelhålsmärkt.

Smörgåspålägg

I första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg. Exempel på bra pålägg är:

- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatsås
- Kaviar
- Ägg
- Messmör
- Bönröra eller ärtröra
- Olivröra
- Kött eller fågel, till exempel skinka, kalkon eller kyckling.

Grönsak, bär eller färsk frukt

Grönsak och/eller bär eller färsk frukt serveras varje dag. Köksansvarig ansvarar för att frukten och/eller grönsaken är skuren i bitar, skivad eller riven när den serveras till barnen. Exempelvis kan grönsak serveras som extra smörgåspålägg medan bär eller färsk frukt kan serveras som tillbehör till gröt, filmjölk och yoghurt. Observera hur frysta utländska bär/hallon ska hanteras, se pusselbit Säker.

Dryck

Mjölk och vatten serveras varje dag.

Fruktstund under förmiddagen

Under förmiddagen erbjuds alla barn frukt. Barn från 4 års ålder erbjuds en halv frukt per person. För barn yngre än 4 år kan mängden vara något mindre.

Lunch

Till lunch serveras huvudrätten samt grönsaker/rotfrukter/baljväxter, mjölk, vatten samt Nyckelhålsmärkt knäckebröd och matfett. Knäckebrödet med tillhörande matfett kan gärna erbjudas efter att barnet ätit den lagade maten. Vid lunchen ska barnen kunna äta enligt Tallriksmodellen. Se pusselbit Integrerad för beskrivning av Tallriksmodellens delar och varför Tallriksmodellen är ett bra sätt att äta både näringsriktigt och miljösmart.

Grönsaker, rotfrukter, baljväxter och frukt

Vid lunchen serveras minst tre olika sorter grönsaker/rotfrukter/baljväxter, förutom eventuella grönsaker som ingår i varmrätten. Varje dag serveras minst en sort fiberrik grönsak eller rotfrukt. Baljväxter serveras minst tre gånger i veckan. Baljväxter ska inte serveras råa eller halvkokta, eftersom otillagade baljväxter innehåller lektiner som kan orsaka magont. Grönsakerna/rotfrukterna bör varieras efter säsong.

Sopplunch och grötlunch

Vid sopp- och grötlunch bör antingen mjukt bröd med smörgåsfett och pålägg, eller matigare efterrätt till exempel pannkaka serveras. En eller flera av grönsakerna kan bytas ut mot frukt som efterrätt.

Typer av grönsaker som serveras vid lunchen:

Typ	Fiberrika grönsaker och rotfrukter	Baljväxter	Salladsgrönsaker eller frukt
Hur ofta	Varje dag	Minst tre gånger per vecka	Varje vecka
Exempel	Morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta, vitkål, rödkål, grönkål, salladskål, blomkål, broccoli, majs.	Gröna bönor, ärter, bönor, linser, kikärtor, kikärtsröra, linsröra.	Tomat, salladsblad (roman, grön, isberg, rucola), spenat, gurka, paprika. Äpple, päron, plommon, citrusfrukter, nektarin.

Tallriksmodellen. Illustration: Livsmedelsverket

Lunch eller mellanmål vid uteaktivitet

Upp till fyra gånger per termin kan lunchen eller mellanmålet bytas ut mot korv med bröd samt frukt och dryck i samband med uteaktivitet. Upp till fyra gånger per termin kan varm saft eller varm chokladdryck erbjudas om en värmande dryck behövs vid uteaktivitet.

Tillbehör

Tillbehör så som ketchup, sylt, lingon och inlagd gurka serveras till maträtter när kock eller köksansvarig bedömer att tillbehören är viktiga för maträttens helhet. Exempelvis bör ketchup serveras som tillbehör till pasta och köttbullar samt pasta och korv. Sylt eller lingon bör serveras som tillbehör till blodpudding, potatisbullar och raggmunk, samt till maträtten potatis och köttbullar med gräddsås.

Keso och sylt, inte vispgrädde, bör erbjudas som tillbehör till pannkaka.

Eftermiddagsmellanmål

Under eftermiddagsmellanmålet erbjuds:

- Mjölkprodukt såsom mjölk eller filmjölk/yoghurt.
- Smörgås av mjukt bröd eller gryn såsom müsli eller flingor
- Knäckebröd
- Grönsak
- Frukt eller bär
- Vatten

Mjölkprodukt

Mjölk eller filmjölk/yoghurt serveras varje dag.

Smörgås av mjukt bröd eller müsli eller flingor

När smörgås serveras erbjuds 1-2 sorter mjukt bröd. Till smörgås serveras smörgåsfett och 2-3 olika sorter pålägg (grönsak och frukt ej medräknat).

När filmjölk/yoghurt serveras ska också müsli eller flingor serveras till. Sorterna müsli, flingor och bröd bör varieras och de flesta sorterna bör vara nyckelhålsmärkta.

Smörgåspålägg

Påläggen varieras och i första hand serveras nyckelhålsmärkta pålägg. Exempel på bra pålägg är:

- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatsås
- Kaviar
- Ägg
- Messmör
- Bönröra eller ärtröra
- Olivröra
- Kött eller fågel (till exempel skinka, kalkon eller kyckling

Knäckebröd

1-2 sorter knäckebröd med smörgåsfett serveras varje dag. Sorterna knäckebröd varieras och de flesta sorter ska vara Nyckelhålsmärkta.

Grönsak

Grönsak serveras varje dag, till exempel som extra smörgåspålägg eller grönsaksstav. Sorten varieras.

Bär eller färsk frukt

Bär eller färsk frukt serveras varje dag, till exempel i form av en halv frukt, fruktbitar, extra smörgåspålägg eller som tillbehör till fil eller yoghurt. Sorten varieras. Lagom mängd är en halv frukt per person (eller motsvarande volym bär) för barn i åldern 4-5 år. Yngre barn kan erbjudas något mindre mängd.

Vatten

Vatten serveras varje dag.

Extra mellanmål sen eftermiddag/kväll

Barn som stannar länge på förskolan ska cirka kl. 16.45 erbjudas frukt som ett extra mellanmål.

Middag

För barn som har pedagogisk omsorg efter kl. 18 på dygnet runt-öppen förskola serveras middag. För middagen gäller samma riktlinjer som för lunchen.

Fullkorn

Fullkorn finns i spannmålprodukter såsom pasta, bröd och gryn. I fullkorn siktas inga delar bort utan även groddar och kli tas tillvara. Det gör fullkornsprodukter mer näringsrika. I fullkorn finns bland annat fiber, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen. Fullkorn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer och typ 2-diabetes. Barn i förskoleåldern bör äta både fullkornsprodukter och andra varianter, eftersom för mycket fullkorn kan ge små barn problem med lös mage och göra det svårt att få i sig tillräckligt mycket energi.

Källa: Livsmedelsverket 2024.

Planering av menyer

För att uppnå målsättningar för näringsriktiga och miljösmarta måltider, och följa de ekonomiska förutsättningarna, ska följande utgöra ram vid planering av förskolornas lunchmenyer:

- Fisk ska serveras minst en gång per vecka.
- Fågel ska serveras minst en gång per vecka.
- Lakto-ovo-vegetarisk maträtt ska serveras minst en gång per vecka.
- Rött kött (nötkött, fläskkött) som inte är charkprodukter ska serveras högst en gång per vecka.
- Charkprodukten blodpudding ska serveras en gång i månaden. Övriga charkprodukter (skinka, kassler, bacon eller korv av rött kött eller fågel) bör serveras högst en gång per månad.
- Något eller några av alternativen potatis/ pasta/ ris/ bulgur/ cous cous/ quinoa/ havre/ vete/ korn ska serveras varje dag.
- Ris serveras högst en gång per vecka.

Vid "Kockens val" av maträtt ska ramen för planering av lunchmenyer följas.

Det är inte lämpligt att kombinera (slå ihop) flera specialkoster ofta, eftersom uteslutande av många livsmedelsgrupper ökar risken för att maten inte är näringsriktig.

Recept

För att uppnå målsättningar för näringsriktiga och miljösmarta måltider, och följa de ekonomiska förutsättningarna, bör kockar använda recept i kostorganisationens kostdatasystem. Vissa mindre avsteg från receptet kan göras, exempelvis i kryddning och redning. Hänsyn till ingående allergener ska tas.

Typer av livsmedel vid matlagning och servering

Dryck

Som måltidsdryck vid lunchen serveras mjölk och vatten. Mellan måltiderna bör barnen erbjudas vatten för att släcka törsten. Under varma dagar bör barnen påminnas om att dricka vatten även mellan måltiderna.

Mejeriprodukter

Mjölk som serveras som dryck ska ha fetthalten 0,5 % eller 1,5 %. Yoghurt och filmjölk ska vara Nyckelhålsmärkta eller uppfylla kriterierna för Nyckelhålsmärkningen. När vegetabiliska alternativ till mjölk och yoghurt ingår i allergikost eller vegansk kost, till exempel havre- och sojadryck, bör de vara osötade och berikade med kalcium och vitamin D.

Matfetter

Oljor och nyckelhålsmärkta matfetter ska användas i första hand både i matlagning och som smörgåsfett. Matfett till smörgås ska ha en fetthalt högre än 50 % och bör vara berikat med vitamin D.

Maten till barn yngre än två år bör berikas med rapsolja, genom att en liten mängd rapsolja blandas i kokt pasta eller havregrynsgröt. Mängden rapsolja får inte försämra matens konsistens eller smak.

Fetter

Barn behöver fett för att växa och må bra. Men det är en vanlig missuppfattning att barn behöver extra mycket fett. Barn över två år behöver inte mer fett än vuxna. De flesta barn i Sverige äter ungefär lagom mycket fett totalt sett. Problemet är att de allra flesta får för lite av de nyttiga fetterna.

Barn behöver omega-3 och omega-6-fett för att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler. De behövs också för immunförsvaret. Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6 utan barn måste få i sig det via maten.

Livsmedelsverket rekommenderar matfetter med bra fettkvalitet, till exempel nyckelhålsmärkta sorter, i skolan för att barn behöver rätt sorts fett. Barn som växer och utvecklas behöver de nyttiga fetter som finns i till exempel oljor, inte mättat fett som finns i smör.

Källa: Livsmedelsverket 2025

Nyckelhålsmärkning

Nyckelhålet är en symbol som gör det enklare att välja nyttig mat. Nyckelhålsmärkningen finns på livsmedel som innehåll mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare eller mindre fett.

Läs mer på livsmedelsverket.se

Salt

Maten i förskolan bör innehålla så lite salt som möjligt. När maten lagas ska ytterst lite salt användas. Salt kan gärna ersättas med färska kryddor eller andra smakhöjare som till exempel citron eller lime. Det salt som används ska vara berikat med jod. Örtsalt bör inte användas. Livsmedel med mindre salt, till exempel Nyckelhålsmärkta produkter, används i första hand. Salt och kryddblandningar med salt ska inte finnas tillgängligt för barnen under måltiden.

Söta livsmedel och snacks

Falu kommun serverar generellt inte saft, juice, söt yoghurt, kräm, saftsoppa och liknande söta livsmedel till barnen i förskolan. Sådana livsmedel erbjuds endast ett fåtal gånger per år, till exempel i samband med uteaktivitet.

Sylt och ketchup serveras som tillbehör när det passar, exempelvis sylt till blodpudding, potatisbullar, raggmunk, pannkaka och vissa färsrätter, och exempelvis ketchup till pasta med korv och pasta med köttbullar. Pedagogerna ansvarar för att hjälpa barnet att ta lagom mängd sylt och ketchup.

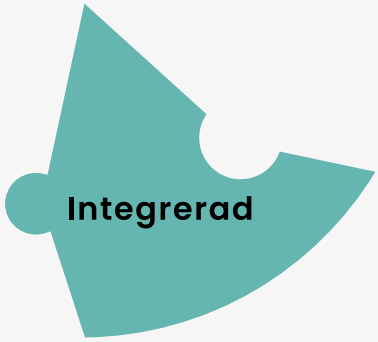
Om förskolan vill servera något festligt att äta uppmuntras frukt och bär i olika former. Föräldrar får inte bjuda barnen på glass, godis eller snacks under vistelsen i förskolan. Ett fåtal gånger per år kan förskolan bjuda barnen på glass, kakor eller liknande. Hänsyn ska alltid tas till barn med allergi, specialkost och anpassade måltider, så att alla erbjuds likvärdigt. Jordnötter och nötter (inklusive mandel) är inte tillåtet i förskolans lokaler (se pusselbit Säker).

Socker, saft, läsk, glass, godis

I en hälsosam kost till små barn finns det inte mycket utrymme för sockerrika livsmedel som exempelvis saft, läsk, glass, godis, kakor, chips eller chokladdryck. Sådana livsmedel är ofta energirika men näringsfattiga. Ett barn som äter eller dricker mycket av energirika men näringsfattiga livsmedel riskerar att inte orka äta tillräckligt av den näringstäta maten, och därmed inte få i sig tillräckligt av viktiga näringsämnen. Socker och småätande ökar också risken för karies.

Det finns utrymme för vissa söta produkter, till exempel vanlig sylt och vanlig ketchup, i en välplanerad meny. Sylt och ketchup kan också fungera bra som aptitstimulerare eller smakbrygga för barnen.

Integrerad



Faluns målsättningar och ambitioner

- Måltiderna ska vara en integrerad del av verksamheten i förskolan, skolan och omsorgen. Det innefattar att all personal ska ha kännedom om måltidernas betydelse för god hälsa, trivsel och lärande samt att måltiderna ingår i den pedagogiska verksamheten, lärandet och omvårdnaden. All personal ska också känna till att de offentliga måltiderna är en viktig del av kommunens arbete för god folkhälsa och hållbar utveckling.
- I förskolan och skolan ska måltiden användas som en resurs i lärandet och den pedagogiska verksamheten. Att arbeta enligt konceptet "Schemalagda måltider" i skolan uppmuntras.
- Måltiderna ska användas för att lära barn och ungdomar hälsosamma och miljösmarta matvanor.
- Pedagogiska måltider ska användas inom förskolan och skolan samt omsorg om barn och ungdomar. Syftet med pedagogiska måltider är att personalen agerar förebild och skapar samvaro och lugn. Syftet är också att skapa en positiv och naturlig inställning till mat samt att stötta barn och ungdomar till hälsosamma och miljösmarta matvanor.
- Omsorgsmåltider bör användas inom omsorgsverksamhet där så är lämpligt.
- Måltiderna ska ge möjlighet till återhämtning och social samvaro.
- Samarbete ska ske över förvaltningsgränserna för att integrera måltiderna i kärnverksamheten.
- Måltiderna skall bidra till lärandet av olika matkulturer och traditioner.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål

Sveriges miljömål

Fördjupning om integrerade måltider

Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i den pedagogiska verksamheten och i omvårdnaden.

Skolåldern är en tid då matvanor och attityder till mat grundläggs. Bra måltider i förskola och skola ger barn och elever en viktig grund för bra matvanor. Med näringsriktig mat i magen ges bättre förutsättningar till lärande genom ökad koncentration och en lugn stämning i skolan – faktorer som påverkar skolresultaten. I både förskolan och skolan kan måltiden användas som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen, bland annat inom uppdraget att ge kunskap om en hälsosam och miljömässigt hållbar livsstil. Det har betydelse för folkhälsan och miljön i framtiden.

Pedagogisk måltid är när pedagogen äter tillsammans med barnen/eleverna med syfte att bland annat agera som förebild, ge en positiv och sund inställning till mat och bygga goda relationer.

Måltiderna kan också utgöra en paus med möjlighet att skapa goda relationer och gemenskap, för både yngre och äldre.

Måltidspedagogik

Måltidspedagogik handlar om att integrera mat och måltider i det pedagogiska arbetet, i allt från den pedagogiska måltiden och de vuxnas förhållningssätt till hur man kan arbeta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider. Måltiden är ett utmärkt verktyg för att förstå saker som kultur, naturvetenskap och demokrati. Att arbeta med måltidspedagogik kan också bidra till att bygga broar mellan måltidspersonal och den pedagogiska personalen på förskolan – en viktig faktor för bra måltider.

Undervisning i mat och hälsa riktat till förskolebarn bör utgå från barnens perspektiv, vardag och lek. Barn är nyfikna och försöker hela tiden öka sin kunskap om omvärlden. Det finns en mängd exempel på måltidspedagogisk undervisning som tar sin utgångspunkt i barnens vardagsliv. Att låta barnen vara med i förskolans kök, arbeta med Sapere*, odla grönsaker, integrera kocken i arbetet med att prata om mat och råvaror från jord till bord eller besöka ett lantbruk är några exempel på måltidspedagogik. Måltiderna är också ett spännande verktyg för att lära känna olika kulturer och nya smaker.

* Sapere är en metod där barns språk och sensoriska förmåga övas, det vill säga hur vi upplever maten och måltiden med alla sinnen, genom att använda doft, syn, känsel, hörsel och smak. Studier visar att barn vågar prova fler livsmedel och rätter när de arbetat med sensorisk träning.

Källa: Nationella riktlinjer för måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2023.

Måltider innefattas i förskolans pedagogiska arbete

Pedagoger och kockar/kökspersonal bör samarbeta kring måltidspedagogik. Med hjälp av måltidspedagogik ska förskolan bidra till att utveckla barnens smakpreferenser och bidra till matvanor som är både hälsosamma och miljösmarta. Barnen bör på ett lustfyllt sätt uppmuntras att utforska mat med alla sinnen och ges möjlighet att lära känna många olika livsmedel. Måltiderna bör även användas för att uppnå flera av läroplanens mål, t ex, kommunicera och utveckla språk, upptäcka och använda matematik i meningsfulla sammanhang och förstå och påverka sin egen vardag.

Definition av pedagogens uppgifter vid pedagogisk måltid

Förskolans rektor avgör vilka pedagoger som äter pedagogisk måltid och när.

Att äta pedagogisk måltid i förskolan innebär att:

- äta tillsammans med barn.
- vara positiv till maten som serveras.
- uppmuntra barnet att utforska maten genom att känna, titta, lyssna, lukta och smaka.
- uppmuntra barnet att äta lunchen enligt Tallriksmodellen (se beskrivning på nästa sida).
- uppmuntra barnet att låta hunger och mättnad styra hur mycket som äts.
- agera förebild under måltiden, bland annat genom att äta lunchen enligt Tallriksmodellen.
- betrakta ätande som något naturligt, inte en prestation, och därför undvika att ge beröm om barnet ätit upp allt på tallriken.
- inte tvinga barnet att smaka eller äta av maten.
- inte förmedla eventuella privata åsikter eller diet som strider mot kommunens kostpolicy eller riktlinjer för måltider till barnet.

Tallriksmodellen. Illustration: Livsmedelsverket

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen ska användas vid lunchen för att lära barn hälsosamma och miljösmarta matvanor. Tallriksmodellen har tre delar; två större och en mindre. Den ena av de större delarna består av grönsaker och rotfrukter. Den andra delen består av potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre. Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg, baljväxter som bönor, linser och ärter. Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta – det avgör hunger och energibehov.

Barnet bestämmer hur mycket som äts

Vad som serveras i förskolan bestäms av de vuxna, men barnet bestämmer hur mycket hon eller han vill äta av den mat som serveras. Ett barns hunger och aptit varierar och beror på många faktorer, exempelvis hur mycket det har rört på sig och hur lång tid det var sedan föregående måltid. Ibland vill barn äta på andra sätt än vuxna, och väljer till exempel bara pastan vid en måltid och bara köttbullarna vid nästa. På längre sikt brukar det jämna ut sig. Om förskolepersonalen äter tillsammans med barnen, och av samma mat, uppmuntras barnen till eget utforskande av smaker, dofter, färger, konsistenser, nya livsmedel och olika matkulturer. Att truga eller villkora barn att äta en maträtt eller ett livsmedel kan i värsta fall resultera i att barnet förknippar maten med obehagliga känslor, vilket i sin tur minskar chanserna att barnet accepterar maten i framtiden. Samtidigt är det förstås viktigt att fortsätta att servera måltider där det ingår flera olika livsmedel och ge barnet chansen att äta olika sorters mat.

Källa: Nationella riktlinjer för måltider i förskolan, Livsmedelsverket 2023.

Tallriksmodellen -hälsosamt och miljösmart

Tallriksmodellen visar hur man konkret kan lägga upp mat på en tallrik för att få tillräckligt av vitaminer och mineraler, en bra energibalans och en hälsosam helhet. Modellen är en slags praktisk översättning av kostråden, vilka i sin tur baseras på de nationella näringsrekommendationerna. Att äta enligt Tallriksmodellen är även miljösmart. Det är ett sätt att öka mängden mat från växtriket och minska animalierna.

Livsmedelsverket 2024

Utveckla kunskaper om hållbar utveckling

Barnen ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur de olika val som människor gör kan bidra till en hållbar utveckling – såväl ekonomisk och social som miljömässig. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande. Utbildningen ska ge varje barn möjligheter att utforska, ställa frågor och samtala om företeelser och samband i omvärlden och på så sätt utmana och stimulera deras intresse för hälsa och välbefinnande samt för hållbar utveckling.

Läroplan för förskolan Lpfö 18

HAGLUND
RÅG
FLINGOR
KOCKENS

Utbildning

Måltidspedagogik och pedagogiska måltider ska vara en levande punkt på arbetslagsmöte, APT eller annat mötesforum. Barn- och utbildningsförvaltningen och serviceförvaltningen bör regelbundet ha gemensamma utbildningar och/eller inspirationsdagar kring måltidspedagogik.

Berörda yrkesgrupper ska känna till Faluns kostpolitiska program och riktlinjer för måltider i förskolan. Nyanställda och vikarier inom förskolan och kostorganisationens förskolekök ska få information om programmet och riktlinjerna vid introduktionen. Nyanställda och vikarierande pedagoger ska få kännedom om sina uppgifter vid pedagogisk måltid via introduktionen och förskolans vikariepärm. Ansvarig är rektor och enhetschef för köket.

Samarbete över förvaltningsgränser

Förskolan och köket ska ha regelbundna möten för att diskutera mat, måltidspedagogik, specialkost och samarbete. Medverkande bör vara kökets enhetschef, kock/köksansvarig, rektor och representant/er för förskolans pedagoger. Vid behov bjuds annan personal så som specialpedagog eller dietist in. För förskolor med mottagningskök kan även representant för tillagningsköket bjudas in. Kökets enhetschef ansvarar för att synpunkter på menyn framförs till menyplanerare. Mötet bör ske minst en gång per termin och oftare vid behov. Sammankallande till mötet är kökets enhetschef. Minnesanteckning ska föras av medverkande chefer.

Matkultur och tradition

Årets högtider ska uppmärksammas i menyn. I menyn ska ingå maträtter och livsmedel förknippade med både svensk och utländsk kultur.

Miljösmart

Faluns målsättningar och ambitioner

- Måltiderna ska bidra till att ge barn och ungdomar miljösmarta matvanor.
- Växthusgasutsläppen genererade från inköpta livsmedel ska minskas successivt till målsättningen högst 1,7 kg koldioxidekvivalenter (CO_2e) per kg inköpt mat år 2030, för att bidra till minskade växthusgasutsläpp.
- Andelen ekologisk mat ska ökas successivt för att bidra till den nationella målsättningen att 60 % av all mat som serveras i offentliga kök ska bestå av ekologiska livsmedel år 2030.
- Upphandlingsmyndighetens kriterier gällande djurskydd, miljö och etiska frågor ska användas vid upphandling av livsmedel. Kravnivå Avancerad eller Spjutspets ska användas när det är möjligt.
- Fisk och sjömat ska komma från hållbara bestånd och vara fiskad eller odlad på ett hållbart sätt.
- Vid upphandling av kött och fågel samt odlad fisk och sjömat ska krav ställas gällande att antibiotika endast får användas efter ordination av veterinär och när det är veterinärmedicinskt motiverat, för att bidra till en minskad användning av antibiotika inom matproduktionen.
- Svenska och lokalproducerade livsmedel ska ingå i menyerna, för att bidra till öppna landskap och biologisk mångfald i Sverige.
- Alla förvaltningar ska arbeta för att maten hamnar i magen hos matgästerna, för att bidra till den nationella målsättningen ett halverat matsvinn. Ett visst mått av måltidspedagogiskt och omvårdnadsrelaterat matsvinn behöver dock förekomma. Målsättningen är att matsvinnet vid skollunchen successivt minskar till högst 30 gram per portion till år 2030.
- Transporter av mat ska samordnas för att bidra till minskad trafik och växthusgasutsläpp i linje med Sveriges nationella miljömål.
- Energi, vatten och andra resurser ska användas effektivt, sparsamt och miljöanpassat.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål

Sveriges miljömål

Fördjupning om miljösmarta måltider

Miljösmarta måltider är måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling i enlighet med de nationella miljömålen. Maten kan påverka miljön negativt bland annat genom utsläpp av växthusgaser, förlust av biologisk mångfald, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Maten kan också ge positiva effekter på odlingslandskapet och den biologiska mångfalden.

Maten orsakar drygt en fjärdedel av de globala växthusgasutsläppen. Växthusgasutsläpp från livsmedelsproduktionen består framför allt av metan och lustgas från djurhållning och växtodling samt koldioxid från användningen av fossila bränslen i jordbruket. Transporter av mat står däremot för en relativt liten andel av utsläppen. Kött är det livsmedel som orsakar störst växthusgasutsläpp. Samtidigt kan det vara bra för miljön att äta en del kött eftersom betande djur bidrar till den biologiska mångfalden i hagar och betesmarker. Djurens gödsel ger också näring till växtodlingen.

Ekologisk mat bidrar till ökad biologisk mångfald, minskad spridning av gifter i miljön och att djuren inom det ekologiska jordbruket garanteras mer ”naturlika” levnadsförutsättningar.

Biologisk mångfald innebär ett landskap med många olika naturtyper, olika arter och en stor genetisk variation inom arter. Biologisk mångfald är en förutsättning för allt liv på jorden och grunden för människans välfärd och existens. Försämras den biologiska mångfalden så ökar risken för att vi mister livsviktiga och oersättliga ekosystemtjänster som både människor och samhället är beroende av för att fungera, såsom mat, frisk luft och rent dricksvatten. För livsmedelsförsörjningen är vi till exempel beroende av insekter som pollinerar grödor, bakterier och maskar som gör jorden bördig och insekter som är naturliga bekämpare av oönskade skadedjur i våra grödor. Biologisk mångfald gör också att våra samhällen står bättre rustade emot globala förändringar, hälsohot och katastrofer.

Antibiotika är ett av de mest värdefulla läkemedel vi har. I en del länder ges antibiotika till djur för att de ska växa fortare eller för att förebygga sjukdomar. Då ökar risken för att det utvecklas resistens mot antibiotika, vilket kan innebära att det i framtiden blir svårt att behandla sjukdomar som vi idag enkelt botar. Därför är det viktigt att motverka spridningen av antibiotikaresistens. När djuren mår bra både fysiskt och psykiskt minskar behovet av antibiotika i djurhållningen.

Minskade växthusgasutsläpp genom en stor andel vegetabilier

Barnen bör uppmuntras att äta en stor andel vegetabilier och en mindre andel animalier, till exempel genom att äta lunch enligt Tallriksmodellen (se beskrivning på pusselbit Integrerad) och att äta frukt och grönsak vid frukost och mellanmål. Barnen ska också uppmuntras att smaka och äta olika sorter grönsaker, rotfrukter, baljväxter och vegetariska maträtter. Exempelvis kan grönsakerna serveras först av allt vid lunchen.

Kostorganisationen bör regelbundet följa upp växthusgasutsläppen genererade från inköpta livsmedel och beräkna växthusgastutläpp per lunchmåltid. Majoriteten av lunchmåltiderna på menyn ska klassas som klimatsmarta. Frekvensen lunchmaträtter och recept som innehåller rött kött, fågel, fisk och vegetariskt planeras av kostorganisationen så att växthusgasutsläppen minskar stegvis till målsättningen i kostpolicyn. För ytterligare beskrivning se texten om *Planering av menyer* och *Recept* under pusselbiten Näringsriktig.

Ekologisk och miljömärkt mat

Vilka ekologiska och miljömärkta livsmedel som ska användas styrs främst av livsmedel kopplade till recepten i kostdatasystemet och av kostorganisationen rekommenderade inköpslistor. Dessa ekologiska livsmedel bör väljas i första hand, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att inköpet är ekonomiskt hållbart.

Miljömärkt fisk

När fisk serveras ska i första hand miljömärkt fisk användas.

Fairtrade-märkt mat

Bananer, kaffe, te, kakao och socker som köps in ska vara Fairtrade-märkta, då kommunen har certifieringen Fairtrade city.

Svenska och lokalproducerade livsmedel

Falu kommun ska bidra till biologisk mångfald, en god djurhållning och en låg användning av antibiotika inom djurproduktionen. Därför bör svenska och lokalproducerade livsmedel upphandlas och väljas i första hand, under förutsättning att livsmedlet har de egenskaper som krävs och att inköpet är ekonomiskt hållbart. Råvaror bör användas när de är som bäst och därför bör inköp av färska grönsaker, rotfrukter, frukt och bär anpassas efter säsong.

Matsvinn

För att kunna förebygga matsvinn ska kökspersonal och pedagoger ha en bra kommunikation kring barnens närvaro och frånvaro. Rektor för förskolan och enhetschefen för köket ska särskilt kommunicera kring antal ätande barn och pedagoger inför perioder med semester och skollov.

Köken ska sträva efter att förebygga matsvinn genom att tillaga eller beställa det antal portioner som beräknas gå åt. Mängden mat ska anpassas efter matgästernas behov, inte efter standardportioner. Färskvaror beställs med fördel till flera tillfällen i veckan för att undvika att de blir för gamla och måste slängas. Både färska och frysta grönsaker bör användas för att kunna anpassa serverad mängd efter åtgång. Överbliven mat bör sparas och användas i matlagningen vid ett annat tillfälle, när det kan ske inom ramen för säker mat, se pusselbit Säker.

Energianvändning i kök

För att minska och optimera energianvändningen i kök bör maskiner startas vid olika tider, Samma maskin bör användas till flera maträtter när det är lämpligt och eftervärme i ugnar bör nyttjas. Diskning bör ske samlat istället för utspritt.

Säker

Faluns målsättningar och ambitioner

- Samtliga verksamheter som hanterar mat ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ha ett fungerade egenkontrollprogram med rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas. Hela kedjan – inköp, förvaring, tillagning, transport, servering och disk – ska vara säker.
- De nationella riktlinjerna för offentliga måltider ska utgöra grund för arbetet med säker mat. Riktlinjer och rutiner gällande säker mat är särskilt viktig eftersom målgrupperna inkluderar växande barn och ungdomar, sköra äldre samt individer med behov relaterade till exempelvis allergier, ätsvårigheter, nedsatt immunförsvar samt olika typer av sjukdomar och funktionsnedsättningar.
- De nationella rekommendationerna för hantering av specialkost och anpassade måltider i skola och förskola, samt Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola i Dalarnas kommuner ska följas.
- Jordnötter och nötter, inklusive mandel, får inte förekomma i förskola, skola eller fritidshem. Förbudet gäller både för mat som serveras och för lokaler där mat tillagas och serveras, caféverksamheter, samt övriga lokaler där barn och elever vistas. Förbudet gäller även vid uthyrning av lokaler.
- Personal inom förskola, skola och omsorg och personal inom kostorganisationen ska ha ett gott samarbete för att erbjuda säker mat till alla matgäster.
- När matgäster deltar i hanteringen av mat ansvarar matlagningsansvarig personal för att livsmedelslagstiftning och rutiner för säker mat följs.
- Genom livsmedelsupphandlingarna ska Falu kommun verka för en levande landsbygd och en hög självförsörjningsgrad i Sverige, i linje med den nationella och regionala livsmedelsstrategin.
- Måltiderna ska ingå i kommunens planer för kontinuitetshantering och krishantering.

Globala mål

Sveriges folkhälsomål

Sveriges miljömål

Fördjupning om säkra måltider

Den som serverar mat åt andra ansvarar enligt lagen för att maten är säker och för att ge korrekt information till den som äter. Det är viktigt att personalen har kunskap om livsmedelssäkerhet och det ska finnas rutiner för hur faror ska hanteras, förebyggas och åtgärdas. Det behövs dessutom särskilda rutiner för att säkerställa att individer med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten. Vissa livsmedel bör man vara extra försiktig med eftersom de kan innehålla virus, bakterier eller andra ämnen som kan var skadliga.

Den nationella livsmedelsstrategins övergripande mål är en konkurrenskraftig livsmedelskedja där den totala livsmedelsproduktionen ökar, samtidigt som relevanta nationella miljömål nås, i syfte att skapa tillväxt och sysselsättning och bidra till hållbar utveckling i hela landet. Ett hållbart livsmedelssystem har bäring på alla miljömål, inklusive generationsmålet. I den regionala livsmedelsstrategin är det övergripande målet att livsmedelsproduktionen ska öka med konkurrenskraftiga företag och hållbara metoder, och ge smakrika och hälsosamma livsmedel som skapar sysselsättning, hållbar tillväxt och en levande landsbygd för nuvarande och kommande generationer. Ett av mervärdena som beskrivs med lokal livsmedelsproduktion är en god regional beredskap och säker tillgång på livsmedel.

Måltider inom förskola, skola och omsorg måste fungera även vid kris. Om de offentliga måltiderna inte fungerar har det konsekvenser för de som berörs direkt men även för de som berörs indirekt. Om exempelvis anhöriga behöver stanna hemma från arbetet för att ordna måltider kan det påverka övriga samhällsviktiga verksamheter. En stärkt beredskap i kommunens måltidsverksamheter bidrar alltså till att Sveriges beredskap förstärks.

Om vi vill ha möjligheten att köpa svenska livsmedel under en kris så måste vi köpa svenska livsmedel även till vardags. Om efterfrågan är för låg till vardags kan produktionen upphöra. Att ha en planering och ett beredskapslager med kriskost är ett sätt att köpa tid vid en kris och därmed minska sårbarheten och belastningen för samhället. Möjligheten till att kunna köpa svenska livsmedel under kris kan stärka Sveriges resiliens. Det förutsätter att vi till vardags främjar den svenska livsmedelsproduktionen genom våra val av inköp.

Trygghet kring maten i förskolan

All mat som serveras i förskolan ska vara säker att äta. Matgästerna ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten, till exempel genom matförgiftning eller allergisk reaktion på grund av dålig hygien eller felaktig hantering av maten. Eftersom barn är extra känsliga mot matförgiftning och konsekvenser av felaktigt hanterad mat är detta särskilt viktig i förskolan.

Följsamhet till livsmedelslagstiftning och egenkontroll

Alla som arbetar i köket ska ha kunskaper om och följa rutiner inom egenkontrollen i aktuellt kök. Även övriga verksamheter ska följa direktiv sammankopplade med livsmedelslagstiftningen och kökens egenkontroll.

Ansvarsfördelning för säker hantering av mat

Enhetschef för köket ansvarar för att maten hanteras säkert i aktuellt kök. Rektor ansvarar för att pedagogers hantering av maten sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist kring säker hantering av mat bör kökets enhetschef och/eller förvaltningens experter konsulteras.

Specialkost och anpassade måltider

De nationella rekommendationerna för hantering av specialkost och anpassade måltider i förskola och skola, samt de gemensamma riktlinjerna för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola i Dalarnas kommuner utför grunden för arbetet och erbjudandet av specialkost och anpassade måltider. För definitioner och villkor hänvisas till dessa dokument. Bland annat gäller detta:

Specialkost

Specialkost tillhandahålls till barn som på grund av kostrelaterade sjukdomar, matallergi och/eller andra överkänslighetsreaktioner inte kan äta den ordinarie maten. Information om behovet samt underskrift från vårdnadshavare ska lämnas till köket minst två veckor i förväg, och uppdateras minst en gång per år eller oftare om behovet förändras.

Anpassade måltider

Fläskfri samt vegetarisk kost

Fläskfri och vegetarisk kost erbjuds som alternativ.

Behovsanpassad måltid

Behovsanpassade måltider erbjuds till matgäster som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden.

Specialkost, behovsanpassad måltid, fläskfri och vegetarisk kost som pedagogisk måltid

Pedagog som äter pedagogisk måltid tillsammans med barnen kan få specialkost och anpassade måltider. Samma villkor gäller som för barn och elever.

Specialkoster och anpassade måltider kan användas som grund i samtal med barnen kring till exempel människors likheter och olikheter eller matens ursprung, innehåll och sensoriska egenskaper.

Ansvar och samarbete kring specialkost

Enhetschef för köket ansvarar för kökspersonalens kunskap, rutiner och hantering av kost till barn med allergi/överkänslighet. Rektor ansvarar för att pedagogerna har tillräcklig kunskap om barnens allergier/överkänslighet och att pedagogers hantering av mat till barn med allergi/överkänslighet sker säkert. Vid speciella behov eller kunskapsbrist bör kökets enhetschef och/eller dietist konsulteras. Aktuella specialkoster och rutiner kring hanteringen av dessa ska vara en stående punkt på möten mellan förskolan och köket.

Både kök och pedagoger ska ha rutiner för att barn med allergi och överkänslighet får rätt mat. Kökspersonal ska dagligen kommunicera med pedagogerna om vilken mat som är specialkost till vilket barn, samt om ett allergiskt/överkänsligt barn kan äta av normalkosten eller inte. Pedagoger ska alltid få muntlig information om specialkosten, och specialkosten ska alltid ha en tydlig skriftlig märkning.

Livsmedel med särskilt hög risk

Förbud mot vissa allergener

Jordnötter och nötter, inklusive mandel, samt sesamfrön får inte förekomma i kök eller andra lokaler där mat tillagas och serveras och där barn vistas eftersom de kan framkalla svår allergisk reaktion hos eventuella allergiker.

Om något barn på förskolan har en mycket svår allergi kan förbud mot livsmedel som innehåller aktuellt allergen införas i köket och andra lokaler i förskolan. Förbudet införs i samarbete mellan enhetschef för köket, rektor för förskolan och kostorganisationens dietist. Extern uthyrning och interna lån av kök är inte tillåten.

Privat mat

Privat mat och disk får inte förekomma i förskoleköken, eftersom det då inte kan garanteras att kontaminering av otillåtet födoämne/allergen inte sker.

Ris

Ris innehåller arsenik i varierande halter. Ris serveras i genomsnitt högst en gång per vecka som kolhydratkälla till lunchen. Riskakor och risdryck ska generellt inte serveras i förskolan. Undantag kan göras för vissa barn med behov av specialkost efter överenskommelse med vårdnadshavare.

Importerade bär

Importerade bär är ibland förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjuka. Importerade bär ska därför kokas i minst en minut, inför användning och servering, så att eventuellt virus dör.

Livsmedel från förskolans verksamhet och privatpersoner

Livsmedel som kommer från förskolans verksamhet samt från privatpersoner, till exempel egenodlade grönsaker eller egenplockade bär, ska följa samma rutiner i kökets egenkontroll som övriga livsmedel för att säkerställa god livsmedelshantering.

Kanel

I kanel finns naturligt ämnet kumarin. Att regelbundet och under längre tid få i sig för mycket kumarin kan skada levern. Barn bör inte äta mer än högst en halv tesked kanel per dag för att undvika risk för leverskador. Kanel serveras som tillbehör vid frukosten högst en gång i veckan. Förskolans pedagoger ansvarar för att barnen inte får för mycket kanel på gröten. I lunchrätter ska mängden kanel begränsas till enstaka tillfällen.

Linfrön

Linfrön innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid. Cyanid är giftigt och allvarlig vätecyanidförgiftning kan påverka andningen. Hela linfrön passerar kroppen utan att så mycket vätecyanid bildas, men när linfröna är rossade eller malda ökar risken att få i sig skadliga mängder vätecyanid. Därför ska krossade linfrön inte användas i mat som serveras i Falu kommuns förskolor.

Fisk med förhöjda halter av miljöföroreningar

Fisk från vissa områden kan innehålla förhöjda halter av miljöföroreningarna dioxin och PCB. Följande fiskar ska inte serveras:

- Vildfångad lax och öring från Östersjön, Bottniska viken, Vänern och Vättern.
- Strömming/sill från Östersjön och Bottniska viken.
- Vildfångad sik från Vänern och Vättern.
- Vildfångad röding från Vättern.

Ta tillvara rester på ett säkert sätt

Mat som serverats i buffélinje i förskola med matsal kan sparas och användas i matlagningen vid ett annat tillfälle, om den kyls ned enligt gällande egenkontrollsrutiner och tillagas med värmebehandling innan den serveras igen. Exempelvis kan överblivna grönsaker ugnsrostas innan de serveras igen, överbliven gröt kan användas vid brödbakning och överbliven pasta kan användas i en pastagratäng.

Lagerhållning

Varje kök ska ha ett för verksamheten lämpligt lager av livsmedel, för att kunna komplettera med extra mat om den planerade mängden var otillräcklig samt vid annan oförutsedd händelse.

Livsmedelsstrategi

Upphandlingar och/eller krav i upphandlingar utformas för att bland annat möjliggöra för svenska och lokala producenter att offerera produkter, när det är lämpligt och i enlighet med Faluns policys för upphandling och inköp.

Uppföljning

Riktlinjerna för måltider i Falu kommuns förskolor ska följas upp enligt nedanstående.

Uppföljning av God

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Andel av maten som äts upp.	Matsvinnsmätning.	1-2 gånger per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Maten serveras aptitligt.	Möten mellan kök och förskola.	Minst en gång per år.	Enhetschef för köket.
Sensorisk kontroll utförs.	Vid arbetsplatsbesök.	Flera gånger per år.	Enhetschef för köket.
Kunden är nöjd avseende maten.	Kundnöjdhetsmätning.	Vartannat år.	Serviceförvaltningen.

Uppföljning av Trivsam

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Den psykosociala måltidsmiljön är bra.	Psykosocial rond.	Årligen.	Rektor.
Den fysiska måltidsmiljön är bra.	Fysisk rond.	Årligen.	Rektor.
Måltiderna serveras på lämpliga tider och barnen har tillräckligt med tid att äta i lugn och ro.	Vid möten mellan kök och förskolepersonal.	Varje termin eller oftare.	Rektor.
Barnen görs delaktiga och ges möjlighet att påverka både mat och måltidsmiljö.	Vid möten mellan kök och förskolepersonal.	Varje termin eller oftare.	Rektor.
Kunden är nöjd avseende service.	Kundnöjdhetsmätning.	Vartannat år.	Serviceförvaltningen.

Uppföljning av Integrerad

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Förskolan arbetar med måltidpedagogik.	APT.	Löpande.	Rektor och arbetslag.
Pedagogiska måltider sker enligt riktlinjerna.	Medarbetarsamtal eller vid behov.	Årligen eller vid behov.	Rektor.
All förskolepersonal har kännedom om Faluns kostpolicy och riktlinjer för måltider.	Nyanställning.	Vid behov.	Rektor.
All kökspersonal har kännedom om Faluns kostpolicy och riktlinjer för måltider.	Enkät	Årligen.	Dietist/enhetschef för köket.
Förskolepersonal och kökspersonal samarbetar inom måltidspedagogik.	Möten mellan kökspersonal och förskolepersonal.	Varje termin.	Rektor och enhetschef för köket.

Uppföljning av Näringsriktig

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Menyerna är näringsriktiga, enligt nordiska näringsrekommendationer.	Näringsberäkning.	Minst en gång per år.	Dietist.
Nyckelhålsmärka mejeriprodukter används.	Enkät/inköpsstatistik.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Nyckelhålsmärka spannmålsprodukter används.	Enkät/inköpsstatistik.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Frukost innehåller komponenter enligt riktlinjerna.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Mellanmål innehåller komponenter enligt riktlinjerna.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Frukt och/eller grönsaker erbjuds enligt riktlinjerna.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Köket följer ram för planering av menyer.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Köket använder recept i kostdatasystemet.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.
Sötsaker/snacks från köket begränsas enligt riktlinjerna.	Enkät.	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för köket.

Uppföljning av Miljösmart

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Växthusgasutsläpp från inköpta livsmedel.	Inköpsstatistik.	Årligen.	Menyplanerare.
Andel ekologiska livsmedel.	Inköpsstatistik.	Årligen.	Menyplanerare.
Andel miljömärkt fisk och sjömat.	Inköpsstatistik.	Årligen.	Menyplanerare.
Andel vegetariska maträtter.		Årligen.	Menyplanerare.
Andel svenskt kött och fisk.	Inköpsstatistik.	Årligen.	Menyplanerare.
Andel närproducerade livsmedel.	Inköpsstatistik.	Årligen.	Menyplanerare.
Matsvinn	Matsvinnsmätning	Årligen.	Dietist.

Uppföljning av Säker

Kvalitetsindikator	Hur det följs upp	Frekvens för uppföljning	Ansvarig för uppföljning
Kökspersonal hanterar mat och allergener på ett säkert sätt.	Egenkontroll.	Regelbundet.	Enhetschef för köket.
Förskolepersonal hanterar mat och allergener på ett säkert sätt.	APT.	Vid behov.	Rektor.
Pedagoger och kökspersonal har kunskap om aktuella barns allergier och specialkoster.	Möte mellan kök och förskolepersonal.	Årligen eller oftare.	Rektor och enhetschef.
Skriftlig meny finns i förskolans lokaler.	Vid arbetsplatsbesök.	Flera gånger per år.	Enhetschef för köket.
Jordnötter och nötter förekommer inte i kök eller måltidslokaler.	Inköp och vid arbetsplatsbesök.	Löpande.	Enhetschef för köket.
Jordnötter och nötter förekommer inte i måltidslokaler eller skollokaler där barn vistas.	Tillsynsansvar.	Löpande.	Rektor.
Majoriteten av kökpersonalen har en storköksutbildning/kockutbildning eller liknande.	Enkät	Minst en gång per år.	Dietist/enhetschef för kök.
Beredskaps- och kontinuitetsarbete finns för måltiderna.	Kontinuitetsplan och åtgärder.	Årligen	Kontinuitetsgruppen.

Foto: Livsmedelsverket

Falu kommun, kommunikationskontoret, december 2025 • Foto: Scandinav bildbyrå, Ulf Palm, Livsmedelsverket, Falu kommun