

Riktlinjer för mat och livsmedel

För att förskolebarn och skolelever ska serveras mat av bästa kvalitet har vi gjort en ordentlig utvärdering av den mat och de livsmedel som serveras på förskolan och skolan.

Med hjälp av livsmedelsverkets rekommendationer och kökspersonalens eget kunnande har vi arbetat fram mål och riktlinjer som skall följas.

- Två dagar i veckan kommer det att serveras **fisk**, en dag **rött kött**, en dag **vitt kött** och en dag **vegetarisk** mat. Vi kommer att byta ut flera ”vita” livsmedel mot produkter innehållande fullkorn. Varje dag kommer det att serveras minst fem olika sorters **färska grönsaker** till lunch. Vi ska sträva efter att byta ut det mättade fettets mot **enkel- och fleromättade fetter** i stor utsträckning. Målet är att maten endast i extrema **undantagsfall** ska innehålla **hel- och halvfabrikat**, färdiga kryddblandningar och smakförstärkare, socker och färdiga såser.
- Livsmedlen ska vara **närproducerade** så långt det är möjligt. T.ex. mejeriprodukter, frukt och grönt, kött, fisk. Kyckling och annan fågel ska vara ”Svensk Fågelmärkt”. Frukten ska helst vara från närområdet, i andra hand från övriga Sverige, i tredje hand övriga Europa och bara i undantagsfall övriga världen.
- **Ekologiska** produkter ska användas så långt det är möjligt.

Födelsedagsfirande

En del i livsmedelsverkets rapporter fokuserar på den stora mängd socker som svenska barn generellt konsumerar. Man rekommenderar att kraftigt minska ätandet av godis, läsk och glass. Att göra skolan till en godisfri zon har diskuterats inom politiken.

Vi har, från skolans kök, mycket sällan serverat glass, godis eller läsk. Däremot äter barnen ofta sötsaker i samband med födelsedagar och andra firanden på skolan, då barnen själva bjuder på sötsaker som de har tagit med sig hemifrån.

Vi har beslutat att göra Uppsala Montessori till en, i det närmaste, godisfri zon.

Undantag kan ske vid tex jul- och påskbord då vi serverar must som alternativ dryck eller vid annat extraordinärt tillfälle. Vi kommer inte heller att servera glass eller dyl. som medtagits hemifrån. Barnens födelsedagar kommer självklart att uppmärksammas och firas minst lika mycket, men fokus kommer att vara på födelsedagsfirande och inte på ätande.