

## Vår matfilosofi

Med hjälp av livsmedelsverkets rekommendationer och vår egen kunskap och erfarenhet har vi arbetat fram mål och riktlinjer som ser ut så här:

### Lunchmaten

- Två dagar i veckan serveras fisk, en dag rött kött, en dag vitt kött och en dag vegetarisk mat.
- Varje dag serveras minst fem olika sorters grönsaker till lunch.
- I största möjliga utsträckning använder vi enkel- och fleromättade fetter.
- Vi använder inte hel- eller halvfabrikat.
- Vi använder inte färdiga kryddblandningar eller smakförstärkare, socker eller färdiga såser.
- Livsmedlen ska vara närproducerade så långt det är möjligt. Det gäller tex mejeriprodukter, frukt och grönt, kött och fisk. Frukten ska helst vara från närområdet, i andra hand från övriga Sverige, i tredje hand övriga Europa och bara i undantagsfall övriga världen.
- Kyckling och annan fågel ska vara ”Svensk Fågel”-märkt.
- Ekologiska produkter ska användas så långt det är möjligt.

### Mellanmål

- Allt bröd bakas i vårt kök, vi använder fullkornsprodukter.
- Vi använder rena produkter som pålägg, tex skinka och ägg men inte tex mjukost eller kory.
- Mjölkprodukterna är närproducerade.
- Frukt och grönsaker är i största möjliga utsträckning närodlade.

I livsmedelsverkets rapporter fokuseras på den stora mängd socker som svenska barn generellt konsumerar. Man rekommenderar att kraftigt minska ätandet av godis, läsk och glass.

### Födelsedagsfirande

Vi har beslutat att göra Uppsala Montessori till en godisfri zon.

- Vi serverar inte soppor och liknande som innehåller socker.
- Barnens födelsedagar kommer självklart att uppmärksammas och firas lika mycket som tidigare, men fokus kommer att vara på födelsedagsfirande och inte på ätande. Barnen ska inte ta med glass, kakor eller godis hemifrån.
- Undantag från ovan kan göras vid extraordinära tillfällen, som tex vid jul- och påskbord, då vi tex serverar must som dryckesalternativ och även efterrätt kan serveras.

