

# Måltider i förskolan



**Kiruna kommun**

## Måltider i förskolan

Maten som serveras i Kiruna kommuns förskolor är näringsmässigt rätt sammansatt. Vår målsättning är att måltiderna smakar gott, ser goda ut och äts i en trevlig miljö. Vid servering av alla måltider hjälper förskolans personal barnen. Pedagogerna ska också vara goda förebilder och ha en positiv inställning till maten.

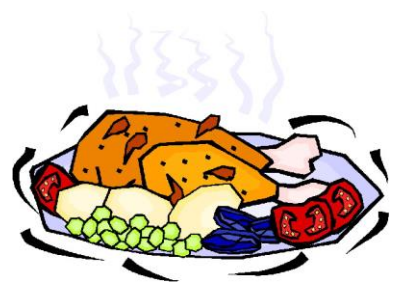


Kost är en av de viktigaste faktorerna för god hälsa hos våra barn. Förskolebarn äter en stor del av sitt dagliga intag av mat i förskolan. Därför kan en hälsosam livsstil med bra matvanor också främjas i förskolan

## Varierande måltider

I förskolan serveras varje dag varierande frukost, lunch och mellanmål från kostcirkelns alla delar vid regelbundna tider. Alla våra måltider är näringsvärdesberäknade. De flesta maträtter tillagas från grunden och är fria från onödiga tillsatser.

I lunchen ingår varje dag råkost och sallader, hårt bröd, Norrgott, ekologisk mellan-/lättmjölk samt frukt.

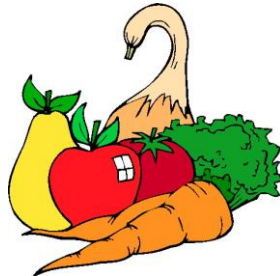


Till frukost och mellanmål serveras huvudsakligen en variation av mjölk/naturell fil/yoghurt, flingor/müsli/gröt, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg samt frukt och grönsaker.



## Frukt och grönsaker

Till samtliga måltider serveras varierande frukt och/eller grönsaker.



## Förskolekök

I Kiruna kommun finns det 23 förskolekök, varav 12 är tillagningskök, 8 är serveringskök och 3 är mottagningskök. I tillagningsköken tillagas och bereds frukost, lunch och mellanmål. I serverings- och mottagningsköken bereds frukost och mellanmål och lunch tas emot varm från ett centralkök.



## Mat och miljö

Måltidsverksamheten i Kiruna kommun arbetar för att bidra till en bättre miljö. Vi använder oss av ekologiska livsmedel i så stor utsträckning som möjligt och arbetar aktivt med att minska matsvinn. Vi väljer dessutom att servera färska frukter och grönsaker efter säsong.



## Specialkost



Barn i behov av specialkost ska också ha förutsättningar för bra matvanor och serveras måltider som uppfyller näringsrekommendationerna.

Om ditt barn är i behov av specialkost är det viktigt att du berättar det på förskolan. Beställning av specialkost görs på blanketten ”Specialkost”. Bifoga också läkarintyg. Blanketten hämtas och lämnas in i ditt barns förskolekök.

För de barn som av etiska och religiösa skäl inte kan äta all mat, erbjuds en anpassad alternativ maträtt.

## Vid frånvaro

Vi är tacksamma om du kontaktar förskolan före kl 7.30 om ditt barn är borta från förskolan och alltså inte ska äta måltiderna, t.ex. vid ledighet eller sjukdom.

## Kontakt

Har du funderingar kring maten i förskolan är du välkommen att kontakta ditt barns förskolekök.

## Besök gärna vår hemsida!

På hemsidan finns bland annat aktuell matsedel för respektive förskola.

<http://www.kiruna.se/Kommun/Barn-utbildning/Maltidsverksamhet/Test/>

### **Kiruna kommun**

Kultur- och utbildningsförvaltning  
Jenny Lejon, Kostchef, Förskolekök  
Telefon: 0980-700 37  
Mail: [jenny.lejon@skola.kiruna.se](mailto:jenny.lejon@skola.kiruna.se)