

## Vill du veta mer?

För dig som vill veta mer:

Livsmedelsverket

[www.slv.se](http://www.slv.se)

Skolverket

[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

Folkhälsoinstitutet

[www.fhinst.se](http://www.fhinst.se)

---

# Måltidsrutiner för förskolor och skolor i Sunne kommun



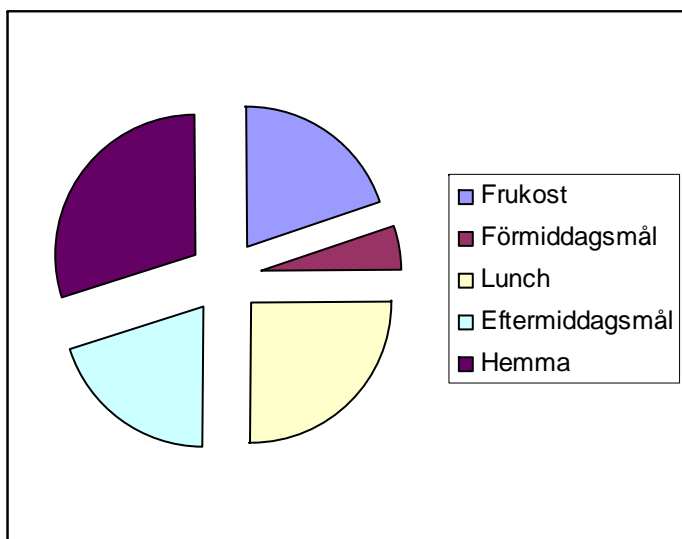
---

## Syftet med måltidsrutinerna är att få gemensamma matrutiner inom förskola/skola och fritidshemsverksamhet.

Vi inom kostenheten jobbar för att den serverade maten är god och näringsriktig och som är lagad på råvaror av god kvalitet. Det finns en eller ibland två olika maträtter att välja på och även också ett vegetariskt alternativ. I köken har vi tydliga rutiner och egenkontrollprogram för att maten som vi serverar till våra gäster är säker.

## Kostrekommendation för förskola/skola/fritids/elevhem

För de barn/elever som går i en verksamhet med flera måltidstillfällen är det viktigt att måltiderna sprids jämnt över dagen.



---

## Frukost, ca 20 % av dagsbehovet

Vid frukost ska följande finnas att välja på:

- Ekologisk mjölk och/eller filmjölk/yoghurt
- Gröt eller flingor
- Matbröd
- Matfett
- Pålägg: Ost, messmör, 1 sorts köttpålägg/ägg, grönsak

## Förmiddagsmål

Fruktstund vid förskolor.

## Lunch, ca 25 % av dagsbehovet

- Till dagens lunch serveras salladsbuffé med minst tre sorters grönsaker, hårt bröd, matfett
- Ekologisk mjölk eller vatten.

## Mellanmål, ca 15 % av dagsbehovet

- Ekologisk mjölk och smörgås
- Ekologisk fil och smörgås
- Frukt/grönsak.



---

### Rutiner vid utflykter

- Skall skolan iväg på utflykt skall detta meddelas köket senast en vecka innan utflykten sker.
- Kontakta köket för information om meny förslag. Tänk på allergi kosterna.
- Pengar utgår inte som ersättning för måltid vid utflykt.



---

### Kostenhetens ansvar

- Tillagning av specialkost. För detta krävs intyg från bvc eller skolhälsovården.
- Att alternativ kost erbjuds p.g.a. religiösa och etiska skäl.
- Att maten lagas enligt livsmedelsverkets rekommendationer för energi och näringsinnehåll.

**Nötter, mandel, sesamfrö och jordnötter får inte förekomma i förskolans eller skolans lokaler.**

### Skolans ansvar

- Att rutiner finns för pedagogiska måltider
- Att kostråd finns på varje enhet. Där deltar elever, skolpersonal och personal från kostenheten

