

MATPOLICY

Alla ska känna matglädje och må bra av maten vi serverar. Bra mat ger energi att utvecklas, leka och lära. Måltiderna hos oss främjar bra matvanor och en sund inställning till mat nu och i framtiden.

- Frukt eller grönt till varje måltid. Barn som äter mycket grönsaker och frukt behåller ofta dessa goda vanor i vuxen ålder.
- Baljväxter används som tillbehör till måltiden men också som ett komplement till kött och ett vegetariskt och mer klimatsmart alternativ.
- Fisk serveras minst en gång per vecka, med variation mellan fet och mager fisk.
- Fullkornsprodukter blandas upp med "vanliga" produkter.
- Nyttiga matfetter såsom rapsolja och olivolja är bra val. Även nyckelhålsmärka matfetter används i första hand. Smör används vid vissa tillfällen, då regleras mängden fett genom att inte servera ex feta mejeriprodukter eller chark den dagen.
- Osötade mejeriprodukter berikade med D-vitamin används.
- Vi serverar mellanmjölk och använder emellanåt grädde i såser och gratänger. Detta kompenseras vi för genom att också servera grönsaksbaserade såser, klara soppor, skysåser mm.
- Rött kött serveras max en gång per vecka.
- För att hålla nere sockermängden serveras begränsat med sötade produkter. Bär eller frukt serveras till gröt och yoghurt. Fruktkräm, lingonsylt mm tillagas av vår kokerska som då reglerar sockermängden.

Vid enstaka tillfällen, ca en gång per månad, kan det serveras paj, bulle, semla, varm choklad, glass eller liknande.